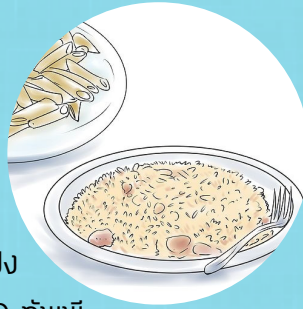


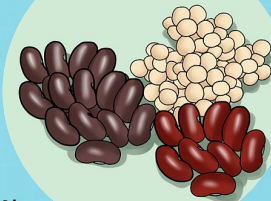
# อาหารและโภชนาการสำหรับคุณแม่ที่ให้นมบุตร

1



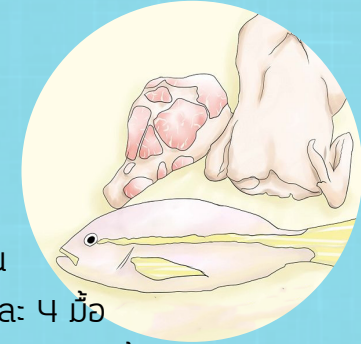
ข้าว หรือแป้ง  
ควรทาน 9 – 10 ถ้วย  
ต่อวัน

2



ธัญพืช  
เช่น ข้าวโพด พืชตระกูลถั่วต่างๆ  
รับประทานเป็นประจำเพราะ  
ให้โปรตีนสูง

3



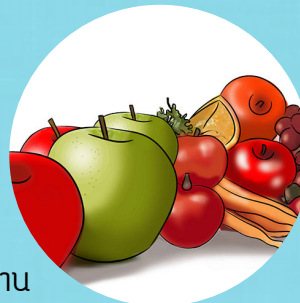
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน  
มื้อละ 3 – 4 ช้อนโต๊ะ วันละ 4 มื้อ  
กินอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง  
ได้กรดไขมันที่จำเป็นต่อการพัฒนาสมอง  
กินตับอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง

4



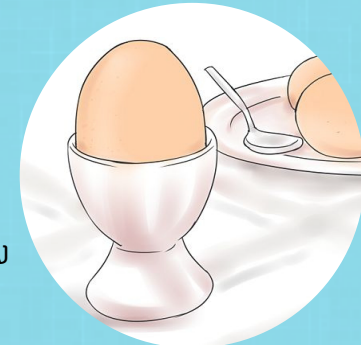
ผักสดหรือสุก  
ชนิดใบเขียว และประเภทที่มีสีต่างๆ  
ควรทานอย่างน้อย 6 ถ้วย  
ให้วิตามิน แคลอรี ช่วยในการขับถ่าย

5



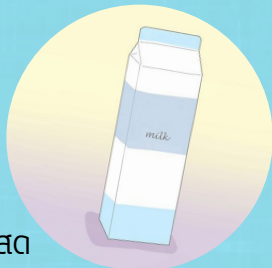
ผลไม้  
ควรรับประทาน  
ทุกวัน อย่างน้อย  
วันละ 4 ถ้วยตวง

6



ไข่ควรกินวันละ 1 ฟอง  
มีโปรตีนคุณภาพดี  
วิตามิน แคลอรีอีกมาก

7



นมสด  
ควรดื่มวันละ 2 แก้ว  
เพราะมีโปรตีนและแคลเซียมมาก

8



น้ำมันพืช  
ควรได้รับประมาณวันละ  
5 ช้อนชา

9



ดื่มน้ำสะอาด  
ให้เพียงพอวันละประมาณ 8-10 แก้ว  
ซึ่งจะช่วยหลั่งน้ำนมให้ดีขึ้น  
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีน



สสส  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ