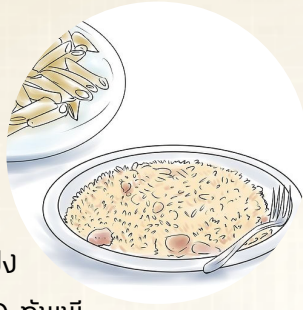


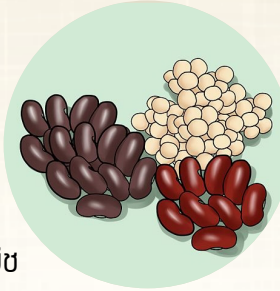
อาหารและโภชนาการสำหรับคุณแม่ที่ให้นมบุตร

1



ข้าว หรือแป้ง
ควรทาน 9 - 10 ถ้วย
ต่อวัน

2



ธัญพืช
เช่น ข้าวโพด พืชตระกูลถั่วต่างๆ
รับประทานเป็นประจำเพราะ
ให้โปรตีนสูง

3



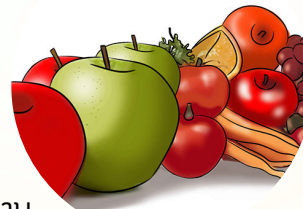
เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
มื้อละ 3 - 4 ช้อนโต๊ะ วันละ 4 มื้อ
กินอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
ได้กรดไขมันที่จำเป็นต่อการพัฒนาสมอง
กินตัวอย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ครั้ง

4



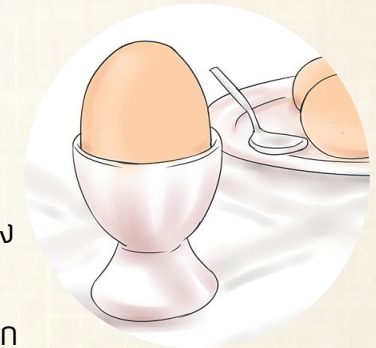
ผักสดหรือสุก
ชนิดใบเขียว และประเภทที่มีสีต่างๆ
ควรทานอย่างน้อย 6 ถ้วย
ให้วิตามิน แคลเซียม ช่วยในการขับถ่าย

5



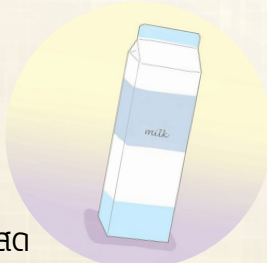
ผลไม้
ควรรับประทาน
ทุกวัน อย่างน้อย
วันละ 4 ถ้วยตวง

6



ไข่ควรกินวันละ 1 ฟอง
มีโปรตีนคุณภาพดี
วิตามิน แคลเซียมอีกมาก

7



นมสด
ควรดื่มวันละ 2 แก้ว
เพราะมีโปรตีนและแคลเซียมมาก

8



น้ำมันพืช
ควรได้รับประมาณวันละ
5 ช้อนชา

9



ดื่มน้ำสะอาด
ให้เพียงพอวันละประมาณ 8-10 แก้ว
ซึ่งจะช่วยหลั่งน้ำนมให้ดีขึ้น
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีน