

หลักการ การกินผัก🌿เชิงคุณภาพ

ตอนที่ 1 2 : 1 : 1 สูตรสุขภาพดี



ผัก 2 ส่วน

เนื้อ 1 ส่วน

ข้าว 1 ส่วน



หลักการ การกินผัก เชิงคุณภาพ

ตอนที่ 2

อาหาร 4 ส่วน
ที่ต้องมีในมื้ออาหาร



ผักชนิดต่างๆ



ข้อมูลจาก : กองโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

เนื้อสัตว์



ข้อมูลจาก : กองโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ข้าว-แป้ง



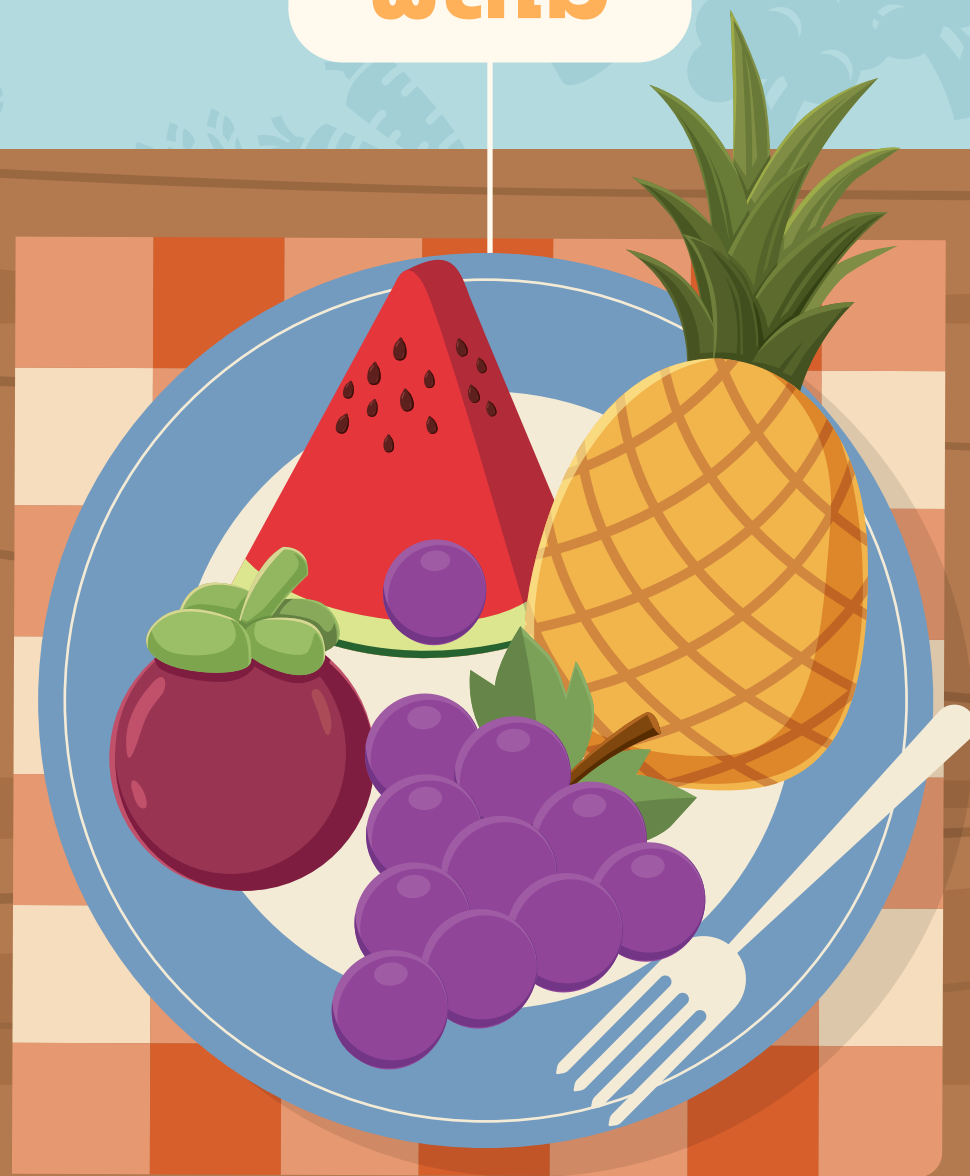
ข้อมูลจาก : กองโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ผลไม้



ข้อมูลจาก : กองโภชนาการ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

หลักการ การกินผัก🌿เชิงคุณภาพ

ตอนที่ 3 กินถูกส่วน 2 : 1 : 1 อย่างไรให้ประสบความสำเร็จ

