



กินได้ ตาดี มีแรงเดิน

ไม่ล้ม ไม่ลืม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย

กินได้

กินให้เพียงพอ สดส่วนเหมาะสม
กินอาหารอ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย ย่อยง่าย
รสไม่จัด กินร่วมกับเครื่องเคียง
กินอาหารบ้างรสเผ็ดและระบบประสาท
เพื่อป้องกันการขาดรสชาติ ปลายเท้า

ด้วยการกินอาหาร
จากแหล่งที่อุดมด้วยวิตามินบี
โดยเฉพาะวิตามินบี1 และบี12

ปลา เนื้อสัตว์ ไข่ นม ข้าวสาร ข้าวกล้อง
ถั่วเหลือง ถั่วเขียว

ตาดี

ช่วยในการทำงานของจอประสาทตา
ชะลอการเกิดต้อกระจกและ
โรคจอประสาทตาเสื่อม

ด้วยการกินอาหาร
จากแหล่งที่อุดมด้วยวิตามินเอ บี1 บี12
ซี ซี อี ซีลีเนียม ซีลีเนียม
และสังกะสี

ผักโขม ผักกาด ผักคะน้า ผักปวยเล้ง ผักชีฝรั่ง ผักกาด
แครอท ข้าวโพด หอม หอมแดง หอมหัวใหญ่ หอม
ต้น ใบ ปลา เนื้อสัตว์ ไข่ นม นมเปรี้ยว นม นมเปรี้ยว

มีแรงเดิน

ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
และชะลอการเสื่อมของกระดูก

ด้วยการกินอาหาร
จากแหล่งที่อุดมด้วยโปรตีน แคลเซียม
วิตามินดี แมกนีเซียม และวิตามินเค

เนื้อแดง อาหารทะเล ปลา นม ไข่ ปลาหมึก ปลาหมึก
ไข่ไก่ ไข่แดง ไข่ขาว ไข่แดง ไข่ขาว ไข่แดง ไข่ขาว
ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วขาว ถั่วเหลือง



ศูนย์ส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>