



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

ไข่..กินอย่างไรให้พอดีและดีพอ



ทารกอายุ ๖ เดือน
กินไข่วันละครึ่งฟอง



ทารกอายุ ๗-๑๒ เดือน
กินไข่ต้มสุกวันละครึ่งฟอง
หรือหนึ่งฟอง



เด็ก ๑ - ๕ ปี
และ
เด็กวัยเรียน

วันละ ๑ ฟอง



หญิงตั้งครรภ์
และ
หญิงให้นมบุตร

วันละ ๑ ฟอง



วัยรุ่น
และ
ผู้ใหญ่วัยทำงาน

วันละ ๑ ฟอง



ผู้สูงอายุสุขภาพดี

วันละ ๑ ฟอง



ผู้ป่วยเบาหวาน
ไขมันในเลือดสูง
ความดันโลหิตสูง

ไม่เกิน ๓ ฟอง ต่อสัปดาห์
หรือตามคำแนะนำ
ของแพทย์

ที่มา :

nutrition.anamai.moph.go.th

จัดทำโดย
นางสมลักษณ์ เกตุแก้ว
นายวินัย หลิมพลอย
งานโภชนาการ (โรงอาหาร)
กลุ่มอำนวยการ
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

