



# ข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย

FOOD CONSUMPTION DATA OF THAILAND

สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ



## คำนำ

การดำเนินงานตามนโยบายความปลอดภัยอาหารของประเทศทั้งสำหรับผู้บริโภคในประเทศ การส่งออกและการนำเข้าอาหารต้องอยู่บนพื้นฐานของการวิเคราะห์ความเสี่ยง (risk analysis) โดยเริ่มจากการประเมินความเสี่ยง (risk assessment) ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะประเมินโอกาสและระดับปริมาณของอันตรายแต่ละชนิดที่ผู้บริโภคจะได้รับเปรียบเทียบกับความรุนแรงของอันตรายนั้นๆ เพื่อเป็นข้อมูลให้สามารถกำหนดมาตรการจัดการความเสี่ยงที่เหมาะสมเพียงพอและเป็นที่ยอมรับของสากลได้ ข้อมูลหนึ่งที่สำคัญในการประเมินความเสี่ยงของผู้บริโภคในประเทศไทยคือข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทยซึ่งนับตั้งแต่องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) และองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ร่วมกันพัฒนาวิธีการประเมินความเสี่ยงในปี พ.ศ.2540 หน่วยงานและนักวิชาการในประเทศได้เริ่มเรียกร้องให้มีการศึกษาข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศที่ตอบสนองความต้องการในการประเมินความเสี่ยงได้

สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.) ตระหนักถึงความสำคัญของข้อมูลการบริโภคอาหาร จึงได้จัดทำโครงการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทยขึ้นระหว่างปี พ.ศ.2545-2548 โดยได้รับความร่วมมือจากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ดำเนินการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทย และ มกอช. นำผลการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทยที่ได้มาวิเคราะห์ห้วงร่วมกับความต้องการใช้ข้อมูลในการประเมินความเสี่ยง จัดทำเป็นเอกสาร “ข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย” และเผยแพร่เอกสารไปยังผู้เกี่ยวข้อง ในปี พ.ศ. 2549 รวมทั้งจัดทำฐานข้อมูลการคำนวณปริมาณอาหารที่คนไทยบริโภค และได้เริ่มจัดทำเป็นฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ที่สามารถสืบค้นข้อมูลได้ ซึ่งเป็นประโยชน์ในการประเมินความเสี่ยงในหลายสาขา อย่างไรก็ตามการสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารของคนไทยดังกล่าวได้ดำเนินการมาเป็นระยะเวลาประมาณ 10 ปีแล้ว รวมทั้งปัจจุบันเทคโนโลยีทางการเกษตรและอาหาร ได้พัฒนาขึ้นอย่างมาก ทำให้จำนวนและชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปใหม่ที่จำหน่ายในท้องตลาดเพิ่มมากขึ้น และรูปแบบการบริโภคของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นการปรับปรุงข้อมูลการบริโภคอาหารของคนไทยให้เป็นปัจจุบันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้สามารถสะท้อนสถานการณ์จริง มกอช. ได้จัดทำโครงการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทยขึ้นอีกครั้งระหว่างปี พ.ศ.2556-2558 โดยได้รับความร่วมมือจากสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ดำเนินการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทย และจัดทำเป็นเอกสาร “ข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย” ฉบับนี้เพื่อเผยแพร่เอกสารไปยังผู้เกี่ยวข้อง ขณะนี้ มกอช. อยู่ระหว่างการดำเนินการร่วมกับภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อจัดทำฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ที่สามารถสืบค้นได้ทั้งข้อมูลการบริโภคอาหาร ข้อมูลการบริโภคส่วนประกอบและข้อมูลการบริโภควัตถุ



สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ ขอขอบคุณคณะผู้วิจัยของสถาบันวิจัยโภชนาการที่มีรายงานท้ายเอกสารนี้ ที่ได้ดำเนินโครงการนี้ตลอดช่วงเวลาระยะเวลา 3 - 4 ปี จนสำเร็จลุล่วง สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ หวังว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์และช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านการสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารและการประเมินความเสี่ยงของผู้บริโภคในประเทศไทยต่อไป

สำนักกำหนดมาตรฐาน

สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ

กรกฎาคม 2559



## บทสรุปผู้บริหาร

การศึกษาข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจรูปแบบการบริโภคอาหารของประชากรไทย ทั้งชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภค รวมทั้งผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และน้ำดื่ม เพื่อให้ได้ฐานข้อมูลการบริโภคอาหารทั้งชนิดและปริมาณการบริโภคอาหารที่เป็นตัวแทนของผู้บริโภคในประเทศไทย เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้ข้อมูลในการประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัยอาหาร โดยเฉพาะการประเมินการได้รับสัมผัส (exposure assessment) ของอันตรายที่อาจปนเปื้อนในอาหารที่คนไทยบริโภค รวมทั้งการประเมินด้านโภชนาการ ซึ่งผลที่ได้จากการประเมินความเสี่ยงจะนำไปใช้ในการกำหนดมาตรการจัดการความเสี่ยง และการกำหนดมาตรฐานที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยอาหารและด้านโภชนาการได้อย่างเหมาะสม

การดำเนินการศึกษาเริ่มในปี 2556 เป็นการศึกษาเตรียมการ กำหนดแผนการสำรวจข้อมูลรายชื่ออาหาร พัฒนาเครื่องมือในการสำรวจ เพื่อให้ได้วิธีการที่เหมาะสมและเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ ทำให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพน่าเชื่อถือ หลังจากนั้นได้ศึกษานำร่อง (pilot study) เพื่อทดสอบเครื่องมือและวิธีการเก็บข้อมูล นำผลจากการศึกษามาปรับปรุงเครื่องมือ และวิธีการเก็บข้อมูล และทำการสำรวจจริง โดยดำเนินการเก็บข้อมูลการบริโภคอาหาร จำนวน 3 รอบ ตั้งแต่เดือนมีนาคม 2557 ถึง เดือนเมษายน 2558 เพื่อให้มีความแตกต่างของการบริโภคอาหารในแต่ละฤดู การสำรวจข้อมูลในครั้งนี้ มีการคำนวณขนาดตัวอย่าง และสุ่มตัวอย่างด้วยวิธี multi-stage cluster sampling ซึ่งเป็นแผนการสุ่มตัวอย่างที่ใช้ความน่าจะเป็น (probability sampling) โดยมีภาค (ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ และกรุงเทพมหานคร) เป็นสตราตัม กำหนดให้จังหวัดเป็นหน่วยตัวอย่างขั้นที่หนึ่ง สุ่มเลือกจังหวัดตัวอย่างอย่างเป็นอิสระต่อกัน ด้วยวิธี simple random sampling ภาคละ 4 จังหวัด และกรุงเทพมหานคร รวมจำนวนจังหวัดตัวอย่างทั้งสิ้น 17 จังหวัด อำเภอเป็นหน่วยตัวอย่างขั้นที่สอง เขตเจ้านับ (Enumeration Area : EA) เป็นหน่วยตัวอย่างขั้นที่สาม และประชาชนไทยเป็นหน่วยตัวอย่างขั้นสุดท้าย สำรวจประชากรตัวอย่างทั้งในและนอกเขตเทศบาล โดยมีประชากรตัวอย่างเข้าร่วมการสำรวจ จำนวน 8,478 คน เป็นเพศชาย จำนวน 4,168 คน และเพศหญิง จำนวน 4,310 คน เมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุ เป็นกลุ่มทารกและเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 3 ปี จำนวน 1,211 คน เพศชาย จำนวน 626 คน และเพศหญิง จำนวน 585 คน และกลุ่มอายุ 3 ปี ขึ้นไป จำนวน 7,267 คน เพศชาย จำนวน 3,542 คน และเพศหญิง จำนวน 3,725 คน

การเก็บข้อมูลจากการสำรวจแบ่งเป็น 2 ส่วน คือส่วนแรก ได้แก่ ข้อมูลครัวเรือน และข้อมูลส่วนบุคคล (อายุ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รายได้ส่วนบุคคล/ครอบครัว ศาสนา) ข้อมูลน้ำหนัก และส่วนสูง ข้อมูลส่วนที่สอง ได้แก่ ข้อมูลการบริโภคอาหารจากการสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคทั้งปริมาณ





(semi-quantitative food frequency questionnaire: Semi-FFQ) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ จำนวนรายการอาหารที่สัมภาษณ์ 184 รายการ สำหรับผู้บริโภครายหนึ่งอายุต่ำกว่า 3 ปี และ 512 รายการ สำหรับผู้บริโภครายหนึ่งอายุตั้งแต่ 3 ปี ขึ้นไป โดยครอบคลุมอาหารรายชนิด ทั้งแบบสด แปรรูป กึ่งสำเร็จรูป และสำเร็จรูป รวมทั้งมีการสอบถามข้อมูลการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง โดยใช้แบบสัมภาษณ์เพื่อบันทึกข้อมูลการบริโภคอาหารทั้งชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภคในช่วง 24 ชั่วโมง ที่ผ่านมาด้วย

ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจนำมาคำนวณค่าสถิติโดยใช้การถ่วงน้ำหนัก โดยใช้โปรแกรม IBM SPSS Statistics for Windows, version 19.0 นำเสนอปริมาณอาหารที่บริโภคของประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่มีบริโภคอาหารแต่ละชนิด (eater only) แบ่งตามกลุ่มอายุ นำเสนอในรูปของค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 และค่าร้อยละของผู้บริโภคของอาหารแต่ละรายการ

ผลการสำรวจพบว่ากลุ่มอาหารที่คนไทยนิยมบริโภคมีดังนี้

## สำหรับผู้บริโภคอายุต่ำกว่า 3 ปี

- กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์ ได้แก่ นมสดรสจืด นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของน้ำผลไม้ นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของน้ำผลไม้ นมผงครบสูตรสำหรับเด็ก 1 ปี ถึง 3 ปี และไมโล โอวัลติน พร้อมดื่ม

- กลุ่มธัญพืช และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ข้าวเจ้าขัดขาวหนึ่ง ข้าวเหนียวหนึ่ง ข้าวโพด ข้าวต้ม และโจ๊ก

- กลุ่มเบเกอรี่ อาหารว่างและฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ได้แก่ ขนมปังกรอบเคลือบรสต่างๆ แบบแห้ง ปาท่องโก๋ มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์) ขนมปังขาไก่ และเวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบช็อกโกแลต

- กลุ่มถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืชและผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ และเต้าหู้เหลืองชนิดแข็งและนิ่ม

- กลุ่มผัก ได้แก่ พริกทอง แตงกวา/แตงร้าน แครอท ผักตำลึง ผักกาดขาว

- กลุ่มเห็ด และสาหร่ายทะเล ได้แก่ เห็ดนางฟ้า/เห็ดนางรม/เห็ดออริจินิ/เห็ดเข็มทอง เห็ดฟาง และสาหร่ายทะเล

- กลุ่มผลไม้ ได้แก่ กัลยน้ำว่า ส้มเขียวหวาน/ส้มสายน้ำผึ้ง มะละกอสุก แอปเปิ้ล และแตงโม

- กลุ่มไข่ และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ไข่ไก่ เต้าหู้ไข่ไก่ ไข่นกกกระทา ไข่เป็ด และไข่เค็ม

- กลุ่มเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ ตับไก่ ลูกชิ้นหมู ไส้กรอกหมู

- กลุ่มสัตว์น้ำจืด/ทะเล และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ปลาทุ/ปลาตาโต/ปลาหางแข็ง ปลาน้ำจืดลำตัวแบนมีเกล็ด กุ้งทะเล ปูอัด และปลาหมึก



- กลุ่มเครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำเปล่า น้ำอัดลมประเภทน้ำตาล (รสโคล่า) เครื่องดื่มรสผลไม้ (10-25%) นมถั่วเหลือง/น้ำเต้าหู้ และน้ำผลไม้คั้นสด
- กลุ่มขนมขบเคี้ยว ได้แก่ ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง สำหรับทะเลปรงรส ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี และผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา
- กลุ่มไอศกรีม และขนมไทย ได้แก่ ข้าวต้มมัด ไอศกรีมผสมนม ขนมครก ขนมไข่ และกล้วยแขก/มันทอด/เผือกทอด
- กลุ่มน้ำตาล และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ เยลลี่ น้ำตาลทราย นมข้นหวาน ลูกอม ทอฟฟี่ และขนมทำจากช็อกโกแลต
- กลุ่มเครื่องปรุงรส ได้แก่ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว เกลือ ซอสปรุงรส และซอสมะเขือเทศ
- กลุ่มน้ำมัน ได้แก่ น้ำมันปาล์มโอเลอิน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันหมู น้ำมันเมล็ดทานตะวัน
- กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ วิตามินซีสำหรับเด็ก วิตามินรวม (น้ำเชื่อม) วิตามินบีรวม (น้ำเชื่อม) และโปรตีนสกัดเข้มข้น

## สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปี ขึ้นไป

- กลุ่มธัญพืช และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ข้าวเจ้าขัดขาวหนึ่ง ข้าวโพด ข้าวเหนียวหนึ่ง ขนมจีน และบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- กลุ่มเบเกอรี่ และอาหารว่าง ได้แก่ ซาลาเปาไส้เค็ม ขนมจีบ ปาท่องโก๋ พัฟเค้กสอดไส้ครีม คัสตาร์ด และโดนัท
- กลุ่มพืชผักสดแบบตะวันตก ได้แก่ แชนดวีช มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์) เบอร์เกอร์หมู/ไก่/ปลา พิซซ่า และ хотดอก
- กลุ่มพืชหัว และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ มันเทศ/มันต่อเผือก/มันมือเสือ/มันขี้หนู เผือก มันแกว สาकुเม็ตเล็ก และมันฝรั่ง
- กลุ่มถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ถั่วลิสงต้ม ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง และลูกเด็ดย
- กลุ่มผัก ได้แก่ ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว/ผักกาดเขียว แตงกวา/แตงร้าน ถั่วงอก และกะหล่ำปลี
- กลุ่มเห็ด ได้แก่ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า/เห็ดนางรม/เห็ดออริจินิ/เห็ดเข็มทอง เห็ดหูหนู เห็ดหอม และเห็ดหูหนูขาว
- กลุ่มผักแปรรูป ได้แก่ ผักกาดดอง สำหรับทะเล ผักเสี้ยนดอง ผักดองกระป๋อง และผักลัม
- กลุ่มผลไม้ ได้แก่ แตงโม กล้วยน้ำว้า มะละกอสุก องุ่น และมะม่วงสุก



- กลุ่มผลไม้แปรรูป ได้แก่ กัวยว ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ มะม่วงแช่อิ่ม ฝรั่งแช่บ๊วย เงาะ/ลำไย/ ลิ้นจี่กระป๋อง และมะขามคลุก/มะขามแก้ว
- กลุ่มไข่ และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ไข่ไก่ ไข่ไก่ เต้าหู้ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่เค็ม และไข่นกกระทา
- กลุ่มเนื้อสัตว์ ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ หมูปิ้ง ตับไก่ และตับหมู
- กลุ่มผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ ได้แก่ ลูกชิ้นหมู ไส้กรอกหมู หมูยอ กุนเชียง และลูกชิ้นเนื้อ
- กลุ่มสัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ปลาน้ำจืดลำตัวแบนมีเกล็ด ปลาน้ำจืดลำตัวยาวไม่มีเกล็ด ปลาน้ำจืดลำตัวยาวมีเกล็ด ปลาน้ำจืดตากแห้ง/แดดเดียว และกุ้งน้ำจืด
- กลุ่มสัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ปลาหู/ปลาตาโต/ปลาหางแข็ง ปลากระป๋อง ปลาหมึก กุ้งทะเล และปูอัด
- กลุ่มแมลง ได้แก่ จิ้งหรีด/แมลงกระซอน ดักแด่ (หนอนไหม) ตั๊กแตนเล็ก/ตั๊กแตนป่าทั้งก้ำ/ตั๊กแตนอ่อน แมลงดানা และแมลงกินูน/แมลงต้บเต่า
- กลุ่มนม และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ นมสดรสจืด นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของน้ำผลไม้ นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของน้ำผลไม้ ไมโล/โอวัลติน พร้อมดื่ม และนมสดรสหวาน และรสอื่น ๆ
- กลุ่มไอศกรีม ได้แก่ ไอศกรีมผสมนม ไอศกรีมกะทิ และไอศกรีมหวานเย็น
- กลุ่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ เบียร์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5% และไวน์
- กลุ่มเครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำเปล่า น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) นมถั่วเหลือง/น้ำเต้าหู้ ชาเขียว/ชาดำ พร้อมดื่ม และกาแฟ 3 in 1
- กลุ่มขนมขบเคี้ยว ได้แก่ ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง สหรัยทะเลปรุงรส ผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี และขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง
- กลุ่มขนมไทย ได้แก่ ข้าวต้มมัด กัวยวทอด (กัวยวแขก) ขนมสอดไส้ ขนมครก และขนมชั้น
- กลุ่มน้ำตาล และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ น้ำตาลทราย นมข้นหวาน ลูกอม/ทอฟฟี่ เยลลี่ และสังขยาทาขนมปัง
- กลุ่มไขมัน และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ น้ำมันปาล์มโอเลอิน หัวกะทิ น้ำมันถั่วเหลือง ครีมเทียม และน้ำตาลสดครีม
- กลุ่มเครื่องปรุงรส ได้แก่ น้ำปลา เกลือ กะปิ ซีอิ๊วขาว และซอสปรุงรส
- กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ซูปไก่สกัด/เห็ดสกัด วิตามินซีสำหรับเด็ก น้ำผลไม้สกัดเข้มข้น ผลิตภัณฑ์รังนก และวิตามินซีสำหรับผู้ใหญ่

จะเห็นได้ว่ารายการอาหารที่ได้จากการตอบข้อมูลดังกล่าวทั้งในผู้บริโภครายกลุ่มอายุต่ำกว่า 3 ปี และกลุ่มอายุ 3 ปี ขึ้นไป มีความหลากหลาย ทั้งกลุ่มธัญพืช และผลิตภัณฑ์ กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มไข่ และ



ผลิตภัณฑ์ กลุ่มเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์ กลุ่มสัตว์น้ำจืด/ทะเล และผลิตภัณฑ์ กลุ่มเครื่องปรุงรส และกลุ่มเครื่องดื่ม รวมทั้งกลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อย่างไรก็ตาม กรณีรายการอาหารแปรรูป ที่มีการผลิต จำหน่าย และบริโภคในประเทศ ซึ่งมีความหลากหลายในชนิด ลักษณะ และรูปแบบ การสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหาร ไม่สามารถครอบคลุม หรือจำแนกรายการย่อยเหล่านี้ได้ครบทั้งหมด จึงจำเป็นต้องสำรวจ และรายงานเป็นประเภทอาหารที่นิยมบริโภค ทั้งนี้ผู้ที่จะใช้ข้อมูลการบริโภคอาหารแปรรูป อาจต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม รายการอาหารให้ครอบคลุม เพื่อให้ได้ข้อมูลตรงกับวัตถุประสงค์ของการศึกษานั้น



## สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
1. โครงการศึกษาข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย.....	1
1.1 ความสำคัญและที่มาของการทำวิจัย.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	2
1.3 ขอบเขตการศึกษา .....	2
2. วิธีสำรวจการบริโภคอาหาร.....	3
2.1 การกำหนดกลุ่มประชากร และการสุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประเทศไทย .....	3
2.1.1 กลุ่มประชากรที่ศึกษา .....	3
2.1.2 จำนวนประชากรตัวอย่าง.....	3
2.1.3 การสุ่มพื้นที่.....	4
2.1.4 พื้นที่การสำรวจ.....	7
2.2 วิธีการเก็บข้อมูล.....	16
2.2.1 การเก็บข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์.....	16
2.2.2 การเก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (24-hour dietary recall).....	18
2.3 การวิเคราะห์ข้อมูลการบริโภคอาหาร .....	18
2.4 ระยะเวลาดำเนินการ.....	18
3. การควบคุมคุณภาพของข้อมูล .....	20
3.1 การศึกษานำร่อง .....	20
3.1.1 กลุ่มประชากรที่จะศึกษา .....	21
3.1.2 การสุ่มพื้นที่.....	21
3.1.3 จำนวนประชากรตัวอย่าง.....	21
3.1.4 ผลการศึกษานำร่อง .....	23



3.2 การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการเก็บข้อมูล .....	26
3.2.1 การจัดทำรูปภาพอาหาร และรูปภาพภาชนะ-อุปกรณ์ใส่อาหาร .....	26
3.2.2 การจัดทำโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลความถี่อาหาร บริโภคทั้งปริมาณ ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา .....	29
3.2.3 การพัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อช่วยในการสัมภาษณ์ข้อมูลการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ที่ผ่านมา สำหรับผู้บริโภครุ่นอายุต่ำกว่า 3 ปี และผู้บริโภครุ่นอายุ 3 ปีขึ้นไป .....	30
3.2.4 การจัดทำแบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (24-hour dietary recall) .....	31
3.2.5 การจัดทำแบบบันทึกข้อมูลอื่น ๆ .....	31
3.2.6 การจัดทำคู่มือประกอบการสำรวจ .....	31
4. ข้อมูลการบริโภคอาหาร .....	32
4.1 จำนวนประชากรตัวอย่างที่สำรวจ .....	32
4.2 ข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหาร .....	36
5. สรุป วิเคราะห์ และข้อเสนอแนะ .....	347
5.1 การสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหาร .....	347
5.2 การนำข้อมูลการบริโภคอาหารไปใช้ในการประเมินความเสี่ยง .....	350
5.3 ข้อจำกัดของข้อมูลการบริโภคอาหาร .....	351
5.4 ข้อเสนอแนะ .....	352



## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
ตารางที่ 2. 1 จำนวน และรายชื่อจังหวัดตัวอย่าง จำแนกตามสตราตัม .....	5
ตารางที่ 2. 2 จำนวนอำเภอตัวอย่าง จำแนกตามจังหวัด.....	5
ตารางที่ 2. 3 จำนวน EA ตัวอย่าง จำแนกตามจังหวัด .....	6
ตารางที่ 2.4 ความถี่การบริโภคอาหาร .....	17
ตารางที่ 3.1 จำนวนตัวอย่างประชากรสำหรับการศึกษานำร่อง.....	22
ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างรายการอาหารที่ถูกถ่ายรูปภาพตามสัดส่วนต่าง ๆ .....	27
ตารางที่ 4.1 จำนวนตัวอย่างที่เก็บข้อมูลความถี่อาหารบริโภคถึงปริมาณ และการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (วันที่ 1) ทั้ง 3 รอบ .....	32
ตารางที่ 4.2 จำนวนตัวอย่างที่เก็บข้อมูลการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง วันที่ 2 ทั้ง 3 รอบ .....	34
ตารางที่ 4.3 จำนวนประชากรตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มอายุ.....	35
ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี.....	39
ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี .....	53
ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ....	64
ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ.....	88
ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ.....	115
ตารางที่ 4.9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ.....	141



ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป.....	168
ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป.....	195
ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค.....	222
ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค.....	234
ตารางที่ 4.14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค.....	261
ตารางที่ 4.15 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี.....	288
ตารางที่ 4.16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ.....	297
ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคนอายุ 3 ปีขึ้นไป.....	323
ตารางที่ 4.18 ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) แบ่งตามเพศ และกลุ่มอายุ.....	346



## 1. โครงการศึกษาข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย

### 1.1 ความสำคัญและที่มาของการทำวิจัย

การประเมินความเสี่ยงเป็นกระบวนการสำคัญต่อการดำเนินงานด้านความปลอดภัยอาหาร และเป็นข้อมูลเพื่อกำหนดมาตรการจัดการความเสี่ยงได้เหมาะสม โดยการกำหนดมาตรฐานทุกเรื่อง ที่เกี่ยวกับความปลอดภัยอาหารและด้านโภชนาการต้องอยู่บนพื้นฐานของการประเมินความเสี่ยง การประเมินความเสี่ยงต้องใช้ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์หลายด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อมูลการบริโภคอาหาร ทั้งนี้ลักษณะของข้อมูลการบริโภคอาหารที่นำมาใช้ จะแตกต่างกันไปตามประเภทของอันตรายที่ต้องการประเมินความเสี่ยง เช่น อันตรายจากสารพิษตกค้าง วัตถุเจือปนอาหาร สารปนเปื้อน จุลินทรีย์ในอาหาร เป็นต้น ขึ้นอยู่กับชนิด ปริมาณ และรูปแบบการบริโภคอาหาร รวมทั้งลักษณะการปนเปื้อนของอันตราย แต่ละชนิดในอาหาร นอกจากนี้การสำรวจภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของประชากรในแต่ละประเทศ ถือว่ามีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างมากในการวิเคราะห์สถานการณ์ทางด้านโภชนาการ และสุขภาพของประชากรในประเทศ รวมทั้งใช้เป็นข้อมูลในการประเมินแผนงานทางด้านอาหารและโภชนาการของชาติ ว่าสอดคล้องกับสถานการณ์และปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างไร และเป็น การประเมินประสิทธิภาพของงานทางด้านอาหารและโภชนาการของประเทศ ว่าสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้เพียงใด

ระหว่างปี พ.ศ. 2545 – 2548 สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.) ได้จัดทำโครงการสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารของคนไทย โดยสนับสนุนงบประมาณดำเนินงานแก่สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ดำเนินการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทย และ มกอช. นำผลการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทยที่ได้มาวิเคราะห์ร่วมกับความต้องการใช้ข้อมูลในการประเมินความเสี่ยง จัดทำเป็นเอกสาร “ข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย” และเผยแพร่เอกสารไปยังผู้เกี่ยวข้อง ในปี พ.ศ. 2549 รวมทั้งจัดทำฐานข้อมูลการคำนวณปริมาณอาหารที่คนไทยบริโภค และได้เริ่มจัดทำเป็นฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ที่สามารถสืบค้นข้อมูลได้ ซึ่งเป็นประโยชน์ในการประเมินความเสี่ยงในหลายสาขา

อย่างไรก็ตามการสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารของคนไทยดังกล่าวได้ดำเนินการมาเป็นระยะเวลาประมาณ 10 ปีแล้ว รวมทั้งปัจจุบันเทคโนโลยีทางด้านเกษตรและอาหารได้พัฒนาขึ้นอย่างมาก ทำให้จำนวนและชนิดของผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปใหม่ที่จำหน่ายในท้องตลาดเพิ่มมากขึ้น และรูปแบบการบริโภคของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นการปรับปรุงข้อมูลการบริโภคอาหารของคนไทยให้เป็นปัจจุบันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้สามารถสะท้อนสถานการณ์จริง สามารถนำไปใช้ในการประเมินความเสี่ยง และการวิเคราะห์สถานการณ์ทางด้านโภชนาการและสุขภาพของประชากรในประเทศได้อย่าง



ถูกต้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางเบื้องต้นในการวางแผนการแก้ไขปัญหาความเสี่ยงด้านความปลอดภัยของอาหารที่คนไทยบริโภคเป็นประจำ โดยใช้กำหนดนโยบายและมาตรฐานของการผลิตทั้งภาคเกษตรและอุตสาหกรรม รวมทั้งนโยบายทางด้านโภชนาการ และสุขภาพของประชากรไทย

## 1.2 วัตถุประสงค์

เพื่อสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารของคนไทย

## 1.3 ขอบเขตการศึกษา

การสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารของคนไทย แบ่งการดำเนินงานเป็นระยะเวลา 3 ปี (พ.ศ.2556 – พ.ศ. 2559) โดยให้การสนับสนุนงบประมาณดำเนินงานแก่สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ดำเนินการจัดทำโครงการดังกล่าว ดังนี้

- โครงการศึกษาวิจัยปีที่ 1 เป็นการกำหนดแผนการสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหาร พร้อมทั้งรายชื่ออาหาร พัฒนาและทดสอบเครื่องมือการสำรวจ ซึ่งประกอบด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ รูปภาพอาหาร แบบสัมภาษณ์ต่างๆ และเครื่องมืออื่นๆ ที่จะใช้ประกอบการสำรวจ พร้อมคำอธิบายวิธีการใช้เครื่องมือ
- โครงการศึกษาวิจัยปีที่ 2 เป็นการลงพื้นที่เพื่อสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารของคนไทยรอบที่ 1 และ 2 (โดยการสุ่มตัวอย่าง) เพื่อเป็นภาพตัวแทนการบริโภคในแต่ละฤดู รวมทั้งบันทึกข้อมูลเพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยในปีที่ 3 ต่อไป
- โครงการศึกษาวิจัยปีที่ 3 เป็นการลงพื้นที่เพื่อสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารของคนไทยรอบที่ 3 (ฤดูที่ 3) รวมทั้งการประมวลผล วิเคราะห์ข้อมูล และจัดทำรายงาน



## 2. วิธีสำรวจการบริโภคอาหาร

### 2.1 การกำหนดกลุ่มประชากร และการสุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประเทศไทย

#### 2.1.1 กลุ่มประชากรที่ศึกษา

จำแนกตามเพศ เขตที่อยู่อาศัย (ในเขต-นอกเขตเทศบาล) และแบ่งกลุ่มประชากรตามอายุเป็น 7 กลุ่ม ดังนี้

- 1) ทารก และเด็กวัยเตาะแตะอายุ 0-2.9 ปี (แรกเกิด ถึงต่ำกว่า 3 ปี)
- 2) เด็กวัยก่อนเรียนอายุ 3-5.9 ปี (3 ปีเต็ม ถึงต่ำกว่า 6 ปี)
- 3) เด็กวัยเรียนอายุ 6-12.9 ปี (6 ปีเต็ม ถึงต่ำกว่า 13 ปี)
- 4) เด็กวัยรุ่นอายุ 13-17.9 ปี (13 ปีเต็ม ถึงต่ำกว่า 18 ปี)
- 5) ผู้ใหญ่อายุ 18-34.9 ปี (18 ปีเต็ม ถึงต่ำกว่า 35 ปี)
- 6) ผู้ใหญ่อายุ 35-64.9 ปี (35 ปีเต็ม ถึงต่ำกว่า 65 ปี)
- 7) ผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป (อายุ 65 ปีเต็ม และมากกว่า)

#### 2.1.2 จำนวนประชากรตัวอย่าง

สำนักนโยบายและวิชาการสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้คำนวณขนาดตัวอย่าง สำหรับแต่ละกลุ่มอายุ อย่างอิสระต่อกัน โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่าง สำหรับการประมาณค่ายอดรวมและค่าเฉลี่ย ได้ขนาดตัวอย่างของแต่ละกลุ่มอายุ จำนวน 600 ราย ดังนี้

$$n_{rel} = \frac{Nk^2V^2}{k^2V^2 + NE'^2}$$

โดยที่  $N$  คือ จำนวนประชากรทั้งสิ้น ในแต่ละกลุ่มอายุ (แทนค่า  $N$  ของแต่ละกลุ่มอายุ)

$k$  คือ ค่าคงที่ที่ระดับความเชื่อมั่น  $1 - \alpha$  (กำหนดให้ความเชื่อมั่น 95%  $k = 1.96$ )

$V$  คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความแปรผันของตัวแปรที่สนใจศึกษา (แทนค่า  $V = 1$ )

$E'$  คือ ร้อยละของขนาดของความผิดพลาดที่ยอมรับได้ (กำหนด  $E' = 0.08$ )

เนื่องจาก กำหนดให้มีการเลือกตัวอย่างหลายชั้น จึงมีการปรับขนาดตัวอย่าง ด้วย Design effect (deff) โดยแทนค่า deff = 2



ขนาดตัวอย่าง สำหรับแต่ละกลุ่มอายุ สามารถคำนวณ ได้ดังนี้

$$\begin{aligned}n &= n_{rel} \times deff \\ &= 600 \times 2 \\ &= 1,200 \text{ ราย}\end{aligned}$$

ดังนั้น ได้ขนาดตัวอย่าง รวม 7 กลุ่มอายุ ทั่วประเทศ เท่ากับ 8,400 ราย

### 2.1.3 การสุ่มพื้นที่

สำนักนโยบายและวิชาการสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ คำนวณขนาดตัวอย่าง กำหนดแผนการสุ่มตัวอย่างโดยใช้แผนการสุ่มตัวอย่างแบบ multi-stage cluster sampling ซึ่งเป็นแผนการสุ่มตัวอย่างที่ใช้ความน่าจะเป็น (probability sampling) โดยมีภาคเป็นสตราตัม กำหนดให้จังหวัดเป็นหน่วยตัวอย่างชั้นที่หนึ่ง สุ่มเลือกจังหวัดตัวอย่างอย่างเป็นอิสระต่อกัน ด้วยวิธี simple random sampling ภาคละ 4 จังหวัด และกรุงเทพมหานคร รวมจำนวนจังหวัดตัวอย่างทั้งสิ้น 17 จังหวัด อำเภอเป็นหน่วยตัวอย่างชั้นที่สอง เขตแดนนับ (Enumeration Area : EA) เป็นหน่วยตัวอย่างชั้นที่สาม และประชาชนไทยเป็นหน่วยตัวอย่างชั้นสุดท้าย (รายละเอียดดังตารางที่ 2.1, 2.2 และ 2.3) ดังนี้

#### การเลือกหน่วยตัวอย่าง

**การเลือกหน่วยตัวอย่างชั้นที่หนึ่ง (primary sampling selection)**

**หน่วยตัวอย่างชั้นที่หนึ่ง :** จังหวัด/กรุงเทพมหานคร

**กรอบตัวอย่างชั้นที่หนึ่ง :** บัญชีรายชื่อจังหวัดในแต่ละภาค โดยเรียงตามลักษณะภูมิศาสตร์

**การเลือกหน่วยตัวอย่างชั้นที่หนึ่ง :** ในแต่ละภาค หรือสตราตัม ทำการเลือกจังหวัดตัวอย่างอย่างอิสระต่อกัน ด้วยวิธีการอย่างสุ่ม (simple random sampling) ได้จำนวนจังหวัดตัวอย่างทั้งสิ้น 17 จังหวัด ซึ่งกระจายไปในแต่ละสตราตัม ดังนี้

ตารางที่ 2. 1 จำนวน และรายชื่อจังหวัดตัวอย่าง จำแนกตามสตราตัม

สตราตัม	จำนวนจังหวัดตัวอย่าง	รายชื่อจังหวัดตัวอย่าง
กรุงเทพมหานคร	1	กรุงเทพมหานคร
กลาง (ยกเว้นกรุงเทพมหานคร)	4	เพชรบุรี สิงห์บุรี ชลบุรี นครปฐม
เหนือ	4	เชียงใหม่ เพชรบูรณ์ สุโขทัย น่าน
ตะวันออกเฉียงเหนือ	4	อุดรธานี มหาสารคาม นครราชสีมา เลย
ใต้	4	ปัตตานี ตรัง ชุมพร สงขลา
<b>รวมทั้งประเทศ</b>	<b>17</b>	

การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นที่สอง (secondary sampling selection)

หน่วยตัวอย่างขั้นที่สอง : อำเภอ

กรอบตัวอย่างขั้นที่สอง : บัญชีรายชื่ออำเภอในแต่ละจังหวัดตัวอย่าง

การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นที่สอง : ในแต่ละจังหวัดตัวอย่าง ทำการเลือกอำเภอตัวอย่างอย่างอิสระต่อกัน ด้วยวิธีการสุ่มแบบมีระบบโดยใช้ความน่าจะเป็น เป็นสัดส่วนกับขนาด (probability proportional to size systematic sampling) ได้จำนวนอำเภอตัวอย่างทั้งสิ้น 52 อำเภอ ยกเว้น กรุงเทพมหานคร ไม่มีการเลือกเขตตัวอย่าง

ตารางที่ 2. 2 จำนวนอำเภอตัวอย่าง จำแนกตามจังหวัด

จังหวัด	จำนวนอำเภอตัวอย่าง	จังหวัด	จำนวนอำเภอตัวอย่าง	จังหวัด	จำนวนอำเภอตัวอย่าง	จังหวัด	จำนวนอำเภอตัวอย่าง
เพชรบุรี	3	เชียงใหม่	4	อุดรธานี	5	ปัตตานี	3
สิงห์บุรี	3	เพชรบูรณ์	3	มหาสารคาม	3	ตรัง	3



จังหวัด	จำนวน อำเภอ ตัวอย่าง	จังหวัด	จำนวน อำเภอ ตัวอย่าง	จังหวัด	จำนวน อำเภอ ตัวอย่าง	จังหวัด	จำนวน อำเภอ ตัวอย่าง
ชลบุรี	3	สุโขทัย	3	นครราชสีมา	4	ชุมพร	3
นครปฐม	3	น่าน	3	เลย	3	สงขลา	3
กลาง	12	เหนือ	13	ตะวันออกเฉียงเหนือ	15	ใต้	12

การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นที่สาม (Tertiary sampling selection)

หน่วยตัวอย่างขั้นที่สาม : เขตแดนนับ (EA)

กรอบตัวอย่างขั้นที่สาม : บัญชีรายชื่อ EA ในแต่ละอำเภอตัวอย่าง

การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นที่สาม : ในแต่ละอำเภอตัวอย่าง ทำการเลือก EA ตัวอย่าง อย่างอิสระต่อกัน ด้วยวิธีการสุ่มแบบมีระบบ โดยใช้ความน่าจะเป็น เป็นสัดส่วนกับขนาด (probability proportional to size systematic sampling) ได้จำนวน EA ตัวอย่าง ทั้งสิ้น 400 EA

ตารางที่ 2.3 จำนวน EA ตัวอย่าง จำแนกตามจังหวัด

จังหวัด	จำนวน EA ตัวอย่าง	จังหวัด	จำนวนEA ตัวอย่าง	จังหวัด	จำนวน EA ตัวอย่าง	จังหวัด	จำนวน EA ตัวอย่าง
กรุงเทพฯ	60						
จำนวน ตัวอย่าง	60 x 21 = 1,260						
เพชรบุรี	16	เชียงใหม่	40	อุดรธานี	24	ปัตตานี	16
สิงห์บุรี	12	เพชรบูรณ์	20	มหาสารคาม	16	ตรัง	22
ชลบุรี	30	สุโขทัย	16	นครราชสีมา	36	ชุมพร	18



นครปฐม	28	น่าน	12	เลย	12	สงขลา	22
กลาง	86	เหนือ	88	ตะวันออก เฉียงเหนือ	88	ใต้	78
จำนวน ตัวอย่าง	86 x 21 = 1,806		88 x 21 = 1,848		88 x 21 = 1,848		78 x 21 = 1,638

การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นที่สี่ (Fourthly sampling selection)

หน่วยตัวอย่างขั้นที่สี่ : ประชาชนไทย

กรอบตัวอย่างขั้นที่สี่ : บัญชีรายชื่อครัวเรือนและคน ในแต่ละ EA ตัวอย่าง

การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นที่สี่ : ในแต่ละ EA ตัวอย่าง ทำการเลือกคนตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มอายุ ๆ ละ 3 คน อย่างอิสระต่อกัน ด้วยวิธีการสุ่มแบบมีระบบ (systematic sampling) ได้จำนวนประชาชนตัวอย่างทั้งสิ้น 21 คนต่อ EA ตัวอย่าง และกลุ่มอายุละ 1,200 คน รวมจำนวนประชาชนตัวอย่างทั้งสิ้น 8,400 คน

#### 2.1.4 พื้นที่การสำรวจ

การสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารของคนไทยครั้งนี้ ดำเนินการเก็บข้อมูลจากทุกจังหวัดที่เป็นตัวแทนของแต่ละภาค รวมทั้งกรุงเทพมหานคร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ภาคเหนือ

##### จังหวัดเชียงใหม่

##### • ในเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองเชียงใหม่ ตำบลพระสิงห์
- อำเภอเมืองเชียงใหม่ ตำบลช้างคลาน
- อำเภอเมืองเชียงใหม่ ตำบลวัดเกต
- อำเภอเมืองเชียงใหม่ ตำบลช้างเผือก
- อำเภอเมืองเชียงใหม่ ตำบลสุเทพ
- อำเภอเมืองเชียงใหม่ ตำบลแม่เหียะ
- อำเภอเมืองเชียงใหม่ ตำบลหนองหอย



- อำเภอเมืองเชียงใหม่ ตำบลหนองป่าครั่ง
- อำเภอเมืองเชียงใหม่ ตำบลสันผีเสื้อ
- อำเภอแม่สาย ตำบลมะลิกา
- อำเภอหางดง ตำบลหนองตอง

### ● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอจอมทอง ตำบลช่วงเปา หมู่ที่ 1
- อำเภอจอมทอง ตำบลช่วงเปา หมู่ที่ 7
- อำเภอแม่สาย ตำบลแม่สาว หมู่ที่ 7
- อำเภอแม่สาย ตำบลแม่สาว หมู่ที่ 13
- อำเภอแม่สาย ตำบลแม่สาว หมู่ที่ 8
- อำเภอแม่สาย ตำบลแม่สาว หมู่ที่ 14
- อำเภอแม่สาย ตำบลบ้านหลวง หมู่ที่ 1
- อำเภอแม่สาย ตำบลบ้านหลวง หมู่ที่ 2
- อำเภอหางดง ตำบลสบแม่ข่า หมู่ที่ 1
- อำเภอหางดง ตำบลสบแม่ข่า หมู่ที่ 2
- อำเภอหางดง ตำบลน้ำแพร่ หมู่ที่ 2
- อำเภอหางดง ตำบลน้ำแพร่ หมู่ที่ 11

### จังหวัดน่าน

#### ● ในเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองน่าน ตำบลในเวียง
- อำเภอปัว ตำบลปัว
- อำเภอเชียงกลาง ตำบลเปือ

#### ● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองน่าน ตำบลนาซาว หมู่ที่ 4
- อำเภอเมืองน่าน ตำบลนาซาว หมู่ที่ 7
- อำเภอปัว ตำบลศิลาเพชร หมู่ที่ 3
- อำเภอปัว ตำบลศิลาเพชร หมู่ที่ 9
- อำเภอเชียงกลาง ตำบลพระธาตุ หมู่ที่ 2
- อำเภอเชียงกลาง ตำบลพระธาตุ หมู่ที่ 4





## จังหวัดเพชรบูรณ์

### ● ในเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ ตำบลวังชมภู
- อำเภอหล่มสัก ตำบลหล่มสัก
- อำเภอวิเชียรบุรี ตำบลพุเตย

### ● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ ตำบลป่าเลา หมู่ที่ 4
- อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ ตำบลป่าเลา หมู่ที่ 5
- อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ ตำบลชนไพร หมู่ที่ 4
- อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ ตำบลชนไพร หมู่ที่ 11
- อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ ตำบลห้วยสะแก หมู่ที่ 8
- อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ ตำบลห้วยสะแก หมู่ที่ 13
- อำเภอหล่มสัก ตำบลสักหลง หมู่ที่ 3
- อำเภอหล่มสัก ตำบลสักหลง หมู่ที่ 9
- อำเภอหล่มสัก ตำบลลานป่า หมู่ที่ 6
- อำเภอหล่มสัก ตำบลลานป่า หมู่ที่ 16
- อำเภอวิเชียรบุรี ตำบลพุเตย หมู่ที่ 6
- อำเภอวิเชียรบุรี ตำบลพุเตย หมู่ที่ 9
- อำเภอวิเชียรบุรี ตำบลซับน้อย หมู่ที่ 1
- อำเภอวิเชียรบุรี ตำบลซับน้อย หมู่ที่ 9

## จังหวัดสุโขทัย

### ● ในเขตเทศบาล

- อำเภอบ้านด่านลานหอย ตำบลลานหอย
- อำเภอศรีสัชนาลัย ตำบลหาดเสี้ยว
- อำเภอสวรรคโลก ตำบลวังไม้ขอน

### ● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอบ้านด่านลานหอย ตำบลวังน้ำขาว หมู่ที่ 5
- อำเภอบ้านด่านลานหอย ตำบลวังน้ำขาว หมู่ที่ 15
- อำเภอศรีสัชนาลัย ตำบลแม่สิน หมู่ที่ 6



- อำเภอศรีสัชนาลัย	ตำบลแม่สิน	หมู่ที่ 16
- อำเภอศรีสัชนาลัย	ตำบลบ้านแก่ง	หมู่ที่ 4
- อำเภอศรีสัชนาลัย	ตำบลบ้านแก่ง	หมู่ที่ 11
- อำเภอสวรรคโลก	ตำบลคลองกระเจง	หมู่ที่ 1
- อำเภอสวรรคโลก	ตำบลคลองกระเจง	หมู่ที่ 3
- อำเภอสวรรคโลก	ตำบลปากน้ำ	หมู่ที่ 7
- อำเภอสวรรคโลก	ตำบลปากน้ำ	หมู่ที่ 9

## ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

### จังหวัดนครราชสีมา

#### ● ในเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลโพธิ์กลาง	
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลปรุใหญ่	
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลหัวทะเล	
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลบ้านใหม่	
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลหนองไข่น้ำ	หมู่ที่ 1
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลหนองไข่น้ำ	หมู่ที่ 7
- อำเภอโนนสูง	ตำบลด่านคล้า	หมู่ที่ 12
- อำเภอโนนสูง	ตำบลด่านคล้า	หมู่ที่ 14
- อำเภอห้วยแถลง	ตำบลห้วยแถลง	
- อำเภอปากช่อง	ตำบลปากช่อง	
- อำเภอปากช่อง	ตำบลหนองสาหร่าย	

#### ● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลหนองระเวียง	หมู่ที่ 3
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลหนองระเวียง	หมู่ที่ 9
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลบ้านเกาะ	หมู่ที่ 5
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลบ้านเกาะ	หมู่ที่ 6
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลหนองบัวศาลา	หมู่ที่ 5
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลหนองบัวศาลา	หมู่ที่ 6



- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลสีมูม	หมู่ที่ 1
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลสีมูม	หมู่ที่ 2
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลพะเนา	หมู่ที่ 7
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลพะเนา	หมู่ที่ 8
- อำเภอโนนสูง	ตำบลจันอัด	หมู่ที่ 5
- อำเภอโนนสูง	ตำบลจันอัด	หมู่ที่ 7
- อำเภอห้วยแถลง	ตำบลเมืองพลับพลา	หมู่ที่ 4
- อำเภอห้วยแถลง	ตำบลเมืองพลับพลา	หมู่ที่ 5
- อำเภอปากช่อง	ตำบลจันทึก	หมู่ที่ 7
- อำเภอปากช่อง	ตำบลจันทึก	หมู่ที่ 8
- อำเภอปากช่อง	ตำบลชนงพระ	หมู่ที่ 4
- อำเภอปากช่อง	ตำบลชนงพระ	หมู่ที่ 6

## จังหวัดมหาสารคาม

### ● ในเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองมหาสารคาม	ตำบลแวงน่าง	
- อำเภอกันทรวิชัย	ตำบลท่าขอนยาง	หมู่ที่ 9
- อำเภอกันทรวิชัย	ตำบลท่าขอนยาง	หมู่ที่ 15
- อำเภอนาเชือก	ตำบลนาเชือก	

### ● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองมหาสารคาม	ตำบลแวงน่าง	หมู่ที่ 6
- อำเภอเมืองมหาสารคาม	ตำบลแวงน่าง	หมู่ที่ 7
- อำเภอเมืองมหาสารคาม	ตำบลแก่งเลิงจาน	หมู่ที่ 2
- อำเภอเมืองมหาสารคาม	ตำบลแก่งเลิงจาน	หมู่ที่ 13
- อำเภอเมืองมหาสารคาม	ตำบลท่าตูม	หมู่ที่ 3
- อำเภอเมืองมหาสารคาม	ตำบลท่าตูม	หมู่ที่ 9
- อำเภอกันทรวิชัย	ตำบลมะค่า	หมู่ที่ 1
- อำเภอกันทรวิชัย	ตำบลมะค่า	หมู่ที่ 2
- อำเภอนาเชือก	ตำบลสันป่าตอง	หมู่ที่ 1
- อำเภอนาเชือก	ตำบลสันป่าตอง	หมู่ที่ 9



## จังหวัดเลย

### ● ในเขตเทศบาล

- |                 |              |            |
|-----------------|--------------|------------|
| - อำเภอเมืองเลย | ตำบลนาดีนคำ  | หมู่ที่ 1  |
| - อำเภอเมืองเลย | ตำบลนาดีนคำ  | หมู่ที่ 12 |
| - อำเภอนาดัง    | ตำบลนาดัง    |            |
| - อำเภอวังสะพุง | ตำบลวังสะพุง |            |

### ● นอกเขตเทศบาล

- |                 |              |            |
|-----------------|--------------|------------|
| - อำเภอเมืองเลย | ตำบลชัยพฤกษ์ | หมู่ที่ 3  |
| - อำเภอเมืองเลย | ตำบลชัยพฤกษ์ | หมู่ที่ 4  |
| - อำเภอนาดัง    | ตำบลนาดัง    | หมู่ที่ 5  |
| - อำเภอนาดัง    | ตำบลนาดัง    | หมู่ที่ 11 |
| - อำเภอวังสะพุง | ตำบลผาบึง    | หมู่ที่ 5  |
| - อำเภอวังสะพุง | ตำบลผาบึง    | หมู่ที่ 6  |

## จังหวัดอุดรธานี

### ● ในเขตเทศบาล

- |                      |               |           |
|----------------------|---------------|-----------|
| - อำเภอเมืองอุดรธานี | ตำบลหมากแข้ง  |           |
| - อำเภอเมืองอุดรธานี | ตำบลหนองบัว   |           |
| - อำเภอเมืองอุดรธานี | ตำบลหนองไผ่   | หมู่ที่ 1 |
| - อำเภอเมืองอุดรธานี | ตำบลหนองไผ่   | หมู่ที่ 2 |
| - อำเภอกุมภจัมป์     | ตำบลกุมภจัมป์ |           |
| - อำเภอหนองหาน       | ตำบลหนองไผ่   | หมู่ที่ 4 |
| - อำเภอหนองหาน       | ตำบลหนองไผ่   | หมู่ที่ 5 |

### ● นอกเขตเทศบาล

- |                      |               |            |
|----------------------|---------------|------------|
| - อำเภอเมืองอุดรธานี | ตำบลโนนสูง    | หมู่ที่ 8  |
| - อำเภอเมืองอุดรธานี | ตำบลโนนสูง    | หมู่ที่ 12 |
| - อำเภอเมืองอุดรธานี | ตำบลสามพร้าว  | หมู่ที่ 1  |
| - อำเภอเมืองอุดรธานี | ตำบลสามพร้าว  | หมู่ที่ 15 |
| - อำเภอกุมภจัมป์     | ตำบลเชียงเพ็ง | หมู่ที่ 3  |
| - อำเภอกุมภจัมป์     | ตำบลเชียงเพ็ง | หมู่ที่ 13 |



- อำเภอหนองหาน	ตำบลโพนงาม	หมู่ที่ 8
- อำเภอหนองหาน	ตำบลโพนงาม	หมู่ที่ 13
- อำเภอบ้านดุง	ตำบลบ้านม่วง	หมู่ที่ 5
- อำเภอบ้านดุง	ตำบลบ้านม่วง	หมู่ที่ 6
- อำเภอเพ็ญ	ตำบลนาบัว	หมู่ที่ 1
- อำเภอเพ็ญ	ตำบลนาบัว	หมู่ที่ 9

### ภาคกลาง

#### จังหวัดนครปฐม

##### ● ในเขตเทศบาล

- อำเภอกำแพงแสน	ตำบลกำแพงแสน
- อำเภอสามพราน	ตำบลบางกระทีก
- อำเภอสามพราน	ตำบลไร่ขิง
- อำเภอสามพราน	ตำบลกระทุ่มล้ม
- อำเภอพุทธมณฑล	ตำบลคลองโยง

##### ● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอกำแพงแสน	ตำบลทุ่งลูกนก	หมู่ที่ 4
- อำเภอกำแพงแสน	ตำบลทุ่งลูกนก	หมู่ที่ 17
- อำเภอกำแพงแสน	ตำบลทุ่งขวาง	หมู่ที่ 4
- อำเภอกำแพงแสน	ตำบลทุ่งขวาง	หมู่ที่ 2
- อำเภอกำแพงแสน	ตำบลสะพานพัฒนา	หมู่ที่ 5
- อำเภอกำแพงแสน	ตำบลสะพานพัฒนา	หมู่ที่ 6
- อำเภอกำแพงแสน	ตำบลรางพิบูล	หมู่ที่ 4
- อำเภอกำแพงแสน	ตำบลรางพิบูล	หมู่ที่ 5
- อำเภอสามพราน	ตำบลทรงคนอง	หมู่ที่ 1
- อำเภอสามพราน	ตำบลสามพราน	หมู่ที่ 5
- อำเภอสามพราน	ตำบลสามพราน	หมู่ที่ 6
- อำเภอสามพราน	ตำบลคลองใหม่	หมู่ที่ 2
- อำเภอสามพราน	ตำบลยายชา	หมู่ที่ 4



- |                 |            |           |
|-----------------|------------|-----------|
| - อำเภอสามพราน  | ตำบลยายชา  | หมู่ที่ 5 |
| - อำเภอพุทธมณฑล | ตำบลศาลายา | หมู่ที่ 1 |

### จังหวัดสิงห์บุรี

#### ● ในเขตเทศบาล

- |                       |              |  |
|-----------------------|--------------|--|
| - อำเภอเมืองสิงห์บุรี | ตำบลต้นโพธิ์ |  |
| - อำเภอบางระจัน       | ตำบลสิงห์    |  |
| - อำเภอท่าช้าง        | ตำบลพิบูลทอง |  |

#### ● นอกเขตเทศบาล

- |                       |                |           |
|-----------------------|----------------|-----------|
| - อำเภอเมืองสิงห์บุรี | ตำบลหัวไผ่     | หมู่ที่ 4 |
| - อำเภอเมืองสิงห์บุรี | ตำบลหัวไผ่     | หมู่ที่ 5 |
| - อำเภอบางระจัน       | ตำบลบ้านจำ     | หมู่ที่ 4 |
| - อำเภอบางระจัน       | ตำบลบ้านจำ     | หมู่ที่ 5 |
| - อำเภอท่าช้าง        | ตำบลโพประจักษ์ | หมู่ที่ 3 |
| - อำเภอท่าช้าง        | ตำบลโพประจักษ์ | หมู่ที่ 5 |

### จังหวัดเพชรบุรี

#### ● ในเขตเทศบาล

- |                      |              |  |
|----------------------|--------------|--|
| - อำเภอเมืองเพชรบุรี | ตำบลหัวสะพาน |  |
| - อำเภอชะอำ          | ตำบลชะอำ     |  |
| - อำเภอบ้านแหลม      | ตำบลบางตะนูน |  |

#### ● นอกเขตเทศบาล

- |                      |                  |           |
|----------------------|------------------|-----------|
| - อำเภอเมืองเพชรบุรี | ตำบลธงชัย        | หมู่ที่ 1 |
| - อำเภอเมืองเพชรบุรี | ตำบลธงชัย        | หมู่ที่ 8 |
| - อำเภอเมืองเพชรบุรี | ตำบลบ้านหม้อ     | หมู่ที่ 1 |
| - อำเภอเมืองเพชรบุรี | ตำบลบ้านหม้อ     | หมู่ที่ 2 |
| - อำเภอเมืองเพชรบุรี | ตำบลต้นมะพร้าว   | หมู่ที่ 1 |
| - อำเภอเมืองเพชรบุรี | ตำบลต้นมะพร้าว   | หมู่ที่ 2 |
| - อำเภอชะอำ          | ตำบลไร่ใหม่พัฒนา | หมู่ที่ 4 |
| - อำเภอชะอำ          | ตำบลไร่ใหม่พัฒนา | หมู่ที่ 5 |



- |                 |               |            |
|-----------------|---------------|------------|
| - อำเภอบ้านแหลม | ตำบลบางขุนไทร | หมู่ที่ 3  |
| - อำเภอบ้านแหลม | ตำบลบางขุนไทร | หมู่ที่ 10 |

### จังหวัดชลบุรี

#### ● ในเขตเทศบาล

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| - อำเภอเมืองชลบุรี | ตำบลแสนสุข    |
| - อำเภอเมืองชลบุรี | ตำบลบ้านสวน   |
| - อำเภอเมืองชลบุรี | ตำบลดอนหัวฬ่อ |
| - อำเภอเมืองชลบุรี | ตำบลบางทราย   |
| - อำเภอเมืองชลบุรี | ตำบลอ่างศิลา  |
| - อำเภอบ้านบึง     | ตำบลบ้านบึง   |
| - อำเภอบางละมุง    | ตำบลหนองปรือ  |
| - อำเภอบางละมุง    | ตำบลหนองปรือ  |
| - อำเภอบางละมุง    | ตำบลนาเกลือ   |

#### ● นอกเขตเทศบาล

- |                    |                 |           |
|--------------------|-----------------|-----------|
| - อำเภอเมืองชลบุรี | ตำบลหนองข้างคอก | หมู่ที่ 5 |
| - อำเภอเมืองชลบุรี | ตำบลหนองข้างคอก | หมู่ที่ 6 |
| - อำเภอบ้านบึง     | ตำบลคลองกิ่ว    | หมู่ที่ 2 |
| - อำเภอบ้านบึง     | ตำบลคลองกิ่ว    | หมู่ที่ 7 |
| - อำเภอบ้านบึง     | ตำบลหนองอิรุณ   | หมู่ที่ 6 |
| - อำเภอบางละมุง    | ตำบลเขาไม้แก้ว  | หมู่ที่ 4 |
| - อำเภอบางละมุง    | ตำบลเขาไม้แก้ว  | หมู่ที่ 5 |

### กรุงเทพมหานคร

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| - เขตพระนคร    | แขวงสามพระยา       |
| - เขตบางกะปิ   | แขวงคลองจั่น       |
| - เขตบางกะปิ   | แขวงหัวหมาก        |
| - เขตลาดกระบัง | แขวงลาดกระบัง      |
| - เขตลาดกระบัง | แขวงคลองสองต้นนุ่น |



- เขตลาดกระบัง	แขวงลำปลาทิว
- เขตลาดกระบัง	แขวงทับยาว
- เขตธนบุรี	แขวงบางยี่เรือ
- เขตธนบุรี	แขวงดาวคะนอง
- เขตบางขุนเทียน	แขวงท่าข้าม
- เขตบางขุนเทียน	แขวงแสมดำ
- เขตราชบุรีบูรณะ	แขวงราชบุรีบูรณะ
- เขตบางพลัด	แขวงบางยี่ขัน
- เขตบางพลัด	แขวงบางบำหรุ
- เขตจตุจักร	แขวงลาดยาว
- เขตจตุจักร	แขวงเสนานิคม
- เขตจตุจักร	แขวงจันทระเกษม
- เขตจตุจักร	แขวงจตุจักร
- เขตสวนหลวง	แขวงสวนหลวง
- เขตราชเทวี	แขวงถนนเพชรบุรี
- เขตหลักสี่	แขวงทุ่งสองห้อง
- เขตบางนา	แขวงบางนา

## 2.2 วิธีการเก็บข้อมูล

### 2.2.1 การเก็บข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์

2.2.1.1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ข้อมูลครัวเรือน และข้อมูลส่วนบุคคล (อายุ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รายได้ส่วนบุคคล/ครอบครัว ศาสนา)

2.2.1.2 ข้อมูลน้ำหนัก และส่วนสูง ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดความยาวท่อนอน (เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี) และวัดส่วนสูงทำยืน (ผู้ที่อายุมากกว่า 2 ปีขึ้นไป) โดยค่าน้ำหนักใช้เครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอลที่สามารถชั่งได้สูงสุด 150 กิโลกรัม อ่านค่าได้ละเอียดที่ 0.1 กิโลกรัม ค่าส่วนสูงใช้ไม้วัดความยาว หรือส่วนสูง อ่านค่าได้ละเอียดที่ 0.1 เซนติเมตร

2.2.1.3 ข้อมูลการบริโภคอาหารจากการสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคกึ่งปริมาณ (semi-quantitative food frequency questionnaire: Semi-FFQ)





ประเมินการบริโภคอาหารแต่ละชนิด ทั้งความถี่และปริมาณการบริโภคอาหาร โดยใช้การสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคกึ่งปริมาณ (semi-quantitative food frequency questionnaire: Semi-quantitative FFQ) โดยสอบถามการบริโภคอาหารแต่ละชนิด ครอบคลุมกลุ่มอาหารประเภทต่าง ๆ และชนิดอาหารในแต่ละกลุ่ม ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โดยบันทึกรายละเอียดของการบริโภคอาหารแต่ละชนิด ทั้งความถี่ และปริมาณที่กินโดยเฉลี่ยในแต่ละครั้งในโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์จะแบ่งออกเป็น 2 โปรแกรม โปรแกรมแรกสำหรับเก็บข้อมูลของเด็กอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุไม่เกิน 3 ปี (Program INMU-SemiFFQ-Child) และโปรแกรมที่สองสำหรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป (Program INMU-SemiFFQ-Adult) เนื่องจากจำนวนรายการอาหาร และสัดส่วนปริมาณอาหารของผู้บริโภคทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกัน (รายละเอียดดังภาคผนวก ข)

ในการสัมภาษณ์ข้อมูลปริมาณและความถี่ของการบริโภคอาหารโดยคอมพิวเตอร์นั้น ขั้นแรกจะให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ดูรูปภาพอาหารตามกลุ่มอาหาร ซึ่งในแต่ละกลุ่มอาหารจะมีรูปภาพอาหารเป็นรายชนิด ให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เลือกรายการอาหารที่ตนเองรับประทานในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา (ข้อมูลรายการอาหารที่ไม่ถูกเลือก โปรแกรมคอมพิวเตอร์จะเก็บข้อมูล และประมวลผลรายการเหล่านั้นว่าเป็นรายการที่ถูกสัมภาษณ์ไม่บริโภค) ขั้นต่อมาเป็นการสัมภาษณ์ข้อมูลความถี่และปริมาณการบริโภคอาหาร เฉพาะรายการอาหารที่ถูกเลือกในขั้นตอนแรก ซึ่งโปรแกรมคอมพิวเตอร์จะเชื่อมโยงข้อมูลชื่อรายการอาหารนั้น และรูปภาพอาหารที่มีปริมาณตามสัดส่วนต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ให้โดยอัตโนมัติ (รายการที่ไม่ถูกเลือกในขั้นตอนแรก จะไม่ปรากฏให้เห็นในส่วนของการสัมภาษณ์ข้อมูลความถี่และปริมาณการบริโภคอาหาร) เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบในเรื่องความถี่และปริมาณที่บริโภคของอาหารนั้น ๆ โดยรายละเอียดการกำหนดความถี่ของการบริโภคอาหาร ดังตารางที่ 2.4

ตารางที่ 2.4 ความถี่การบริโภคอาหาร

ความถี่										
ไม่กิน	ครั้งต่อเดือน			ครั้งต่อสัปดาห์						ครั้งต่อวัน
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	

ผู้ถูกสัมภาษณ์สามารถเลือกตอบว่าไม่รับประทานอาหารชนิดนั้น หรือรับประทานอาหารชนิดนั้น 1 หรือ 2 หรือ 3 ครั้งต่อเดือน ถ้ารับประทานมากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน สามารถเลือกตอบว่ารับประทานกี่ครั้ง



ต่อสัปดาห์ได้ และถ้ารับประทานอาหารรายการนั้นทุกวัน สามารถเลือกตอบได้ว่ารับประทานอาหารนั้นกี่ครั้งต่อวัน โดยในส่วนนี้สามารถเติมตัวเลขจำนวนครั้งได้เองตามที่รับประทานจริง

ส่วนการกำหนดสัดส่วนปริมาณการบริโภคอาหารกำหนดไว้ 7 ตัวเลือก ซึ่งสัดส่วนปริมาณอาหารที่เป็นค่ากลาง ได้กำหนดเป็น 1 หน่วยบริโภค แทนด้วยค่า A สัดส่วนของปริมาณ ได้แก่  $\frac{1}{4}A$   $\frac{1}{2}A$   $\frac{3}{4}A$   $A$   $1\frac{1}{2}A$   $2A$  และอื่น ๆ (ให้เติมข้อมูลปริมาณอาหารที่มากกว่า 2A)

## 2.2.1.4 ข้อมูลระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้บริโภคแต่ละคน

เก็บข้อมูลระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ใช้ถามข้อมูลในข้อ

2.2.1.1 - 2.2.1.3

## 2.2.2 การเก็บข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (24-hour dietary recall)

ใช้แบบสัมภาษณ์ในการบันทึกข้อมูลการบริโภคอาหารทั้งชนิด และปริมาณอาหารที่บริโภคในช่วง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา โดยเก็บรายละเอียดทั้งชนิด/ปริมาณอาหาร สถานที่กิน และที่มาของอาหารแต่ละชนิด ได้แก่ อาหารที่ปรุงในครัวเรือน และอาหารที่ซื้อเป็นอาหารสำเร็จรูป รวมทั้งน้ำดื่มที่บริโภคในแต่ละวัน

สุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 ของจำนวนคนที่สัมภาษณ์ในครั้งแรก เพื่อสอบถาม ข้อมูลการบริโภคอาหารทั้งชนิด/ปริมาณอาหารที่บริโภคในช่วง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ในวันที่ 2 (วันที่ไม่ติดต่อกับวันที่ให้ข้อมูล recall ครั้งแรก)

## 2.3 การวิเคราะห์ข้อมูลการบริโภคอาหาร

นำข้อมูลดิบที่ได้จากการสำรวจทั้ง 3 รอบ มาวิเคราะห์ข้อมูลการบริโภคอาหารของคนไทย โดยใช้โปรแกรม IBM SPSS Statistics for Windows, version 19.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA) โดยมีการถ่วงน้ำหนัก (weight) ซึ่งค่า weight นี้ทางสำนักงานสถิติแห่งชาติเป็นผู้คำนวณให้ รวมทั้งใช้ข้อมูลการบริโภคน้ำ และน้ำมัน ที่สามารถคำนวณจากอาหารที่ได้จากแบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (24-hour dietary recall)

## 2.4 ระยะเวลาดำเนินการ

ศึกษาข้อมูล วางแผน และเตรียมการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น	กุมภาพันธ์ 2556 - เมษายน 2556
พัฒนาเครื่องมือ และวิธีการเก็บข้อมูล	พฤษภาคม 2556 - กันยายน 2556
การศึกษานำร่องเพื่อทดสอบความใช้ได้ของเครื่องมือ	กันยายน 2556 - ธันวาคม 2556



ปรับปรุงเครื่องมือ และวิธีการ เพื่อใช้ในการสำรวจจริง	พฤศจิกายน 2556 - ธันวาคม 2556
เตรียมการสำรวจ และฝึกอบรมเจ้าหน้าที่	มกราคม 2557 - มีนาคม 2557
สำรวจข้อมูลรอบที่ 1	เมษายน 2557 - มิถุนายน 2557
สำรวจข้อมูลรอบที่ 2	กรกฎาคม 2557 - ตุลาคม 2557
สำรวจข้อมูลรอบที่ 3	พฤศจิกายน 2557 - เมษายน 2558
ตรวจสอบ วิเคราะห์ และสรุปผลข้อมูล	พฤษภาคม 2558 - ตุลาคม 2558
ประชุมสัมมนาผู้เกี่ยวข้องเพื่อนำเสนอผลการดำเนินงาน	พฤศจิกายน 2558
จัดทำเอกสารข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย ฉบับสมบูรณ์	ธันวาคม 2558 – มิถุนายน 2559
เผยแพร่เอกสารข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย	กรกฎาคม 2559

### 3. การควบคุมคุณภาพของข้อมูล

เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพดี คณะวิจัยได้ทำการศึกษาสำรวจ (pilot study) เพื่อประเมินคุณภาพของโปรแกรมสัมภาษณ์ แบบสัมภาษณ์ วิธีดำเนินการเก็บข้อมูล การบริหารจัดการของทีมวิจัย โดยการศึกษาสำรวจทำตามขั้นตอนของวิธีการดำเนินการเหมือนจริง เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ และบริหารจัดการของทีมวิจัยให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ก่อนลงพื้นที่สำรวจข้อมูลจริง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพดี ในระหว่างการเก็บข้อมูล ได้กำหนดแนวทางการสำรวจเพื่อควบคุมคุณภาพของข้อมูล ดังนี้

- จัดทีมสำรวจกลางเพื่อเตรียมพื้นที่ของการสำรวจ

โดยประสานงานกับเจ้าหน้าที่ในพื้นที่ที่ถูกสุ่มเป็นพื้นที่การสำรวจเพื่อวางแผนการเข้าสู่ครัวเรือนที่เป็นกลุ่มประชากรเป้าหมาย

- ควบคุมคุณภาพของการสัมภาษณ์ และการเก็บข้อมูลของทีมวิจัย

ฝึกอบรมทีมวิจัยที่ทำหน้าที่สำรวจข้อมูลก่อนการสำรวจทุกคน เพื่อให้มีทักษะในการเก็บข้อมูลอย่างถูกต้องและเชื่อถือได้ โดยระหว่างการเก็บข้อมูลจะมีการนิเทศก์งานภาคสนามเป็นระยะ เพื่อให้ทีมวิจัยรักษามาตรฐานของการทำงานให้ได้มากที่สุด และมีการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยหัวหน้าทีมของแต่ละทีมจะเป็นผู้ตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของกระบวนการสัมภาษณ์ ในขณะที่ผู้ถูกสัมภาษณ์ยังอยู่กับทีมวิจัย จากนั้นจึงทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งหมดอีกครั้งในช่วงเย็นของทุกวัน

#### 3.1 การศึกษาสำรวจ

เป็นการศึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความใช้ได้ของเครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจจริง รวมทั้งตรวจสอบความเป็นไปได้ของแผนดำเนินการสำรวจ การวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัดเก็บข้อมูล ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ด้วยวิธีต่าง ๆ และระยะเวลาตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสิ้นกระบวนการเก็บข้อมูลของอาสาสมัครแต่ละคน รวมทั้งการบริหารจัดการในการเก็บข้อมูลภาคสนาม เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ และการบริหารจัดการในการเก็บข้อมูลให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด สำหรับนำไปใช้ในการสำรวจข้อมูลจริงต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยสถิติเชิงพรรณนา หาค่าเฉลี่ยของเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ และแบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง พิจารณาร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพจากผู้ถูกสัมภาษณ์ เช่น ข้อเสนอแนะ ข้อตำหนิ และข้อมูลจากการสังเกตของทีมวิจัย นำมาประมวลและสรุปผล โดยวางแผนสำรวจ



โดยกำหนดกลุ่มประชากรเป้าหมาย และเลือกพื้นที่การสำรวจเป็นจังหวัดตัวแทนแต่ละภาค ภาคละ 1 จังหวัด รวมถึงกรุงเทพมหานคร

### 3.1.1 กลุ่มประชากรที่จะศึกษา

จำแนกตามเพศ เขตที่อยู่อาศัย (ในเขต-นอกเขตเทศบาล) และแบ่งกลุ่มประชากรตามอายุเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

- (1) มารดาหรือผู้ดูแลของเด็กที่อายุต่ำกว่า 10 ปี (แรกเกิด ถึงอายุต่ำกว่า 10 ปีเต็ม)
- (2) เด็กวัยเรียนอายุ 10-17.9 ปี (อายุตั้งแต่ 10 ปีเต็ม ถึงอายุต่ำกว่า 18 ปีเต็ม)
- (3) ผู้ใหญ่อายุ 18-34.9 ปี (อายุตั้งแต่ 18 ปีเต็ม ถึงอายุต่ำกว่า 35 ปีเต็ม)
- (4) ผู้ใหญ่อายุ 35-64.9 ปี (อายุตั้งแต่ 35 ปีเต็ม ถึงอายุต่ำกว่า 65 ปีเต็ม)
- (5) ผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีเต็ม ขึ้นไป

ในกลุ่ม (1) มารดาหรือผู้ดูแลของเด็กที่อายุต่ำกว่า 10 ปี มารดาหรือผู้ดูแลเด็กจะเป็นผู้ถูกสัมภาษณ์ข้อมูลการบริโภคอาหารของเด็กกลุ่มนี้แทน ส่วนในกลุ่มอายุอื่น ๆ จะให้ข้อมูลด้วยตนเอง

### 3.1.2 การสุ่มพื้นที่

สุ่มพื้นที่แบบเฉพาะเจาะจงเพื่อศึกษานำร่อง โดยพื้นที่ที่จะทำการศึกษานำร่องแบ่งเป็น 3 พื้นที่ ดังนี้

- (1) พื้นที่ที่เป็นตัวแทนในเขตเทศบาล ได้แก่ พื้นที่ในเขตเทศบาลวารินชำราบ จ.อุบลราชธานี
- (2) พื้นที่ที่เป็นตัวแทนของนอกเขตเทศบาล ได้แก่ พื้นที่นอกเขตเทศบาล ต.หนองโพธิ์ อ.หนองหญ้าไซ จ.สุพรรณบุรี
- (3) พื้นที่ในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ เขตทวีวัฒนา

จังหวัดอุบลราชธานี และสุพรรณบุรี ไม่ได้ถูกสุ่มในการสำรวจจริง และพื้นที่เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ไม่ได้เป็นเขตที่เป็นตัวแทนของการสำรวจจริง

### 3.1.3 จำนวนประชากรตัวอย่าง

คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้ค่าความแปรปรวนของน้ำหนักอาหารที่ได้จากการประเมินปริมาณในรูปภาพอาหารเมื่อเทียบกับปริมาณน้ำหนักอาหารจริง (น้ำหนักพืช, 2541) มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของน้ำหนักอาหาร เท่ากับ 54.9 และยอมให้ค่าประมาณผิดจากความเป็นจริงได้ 10 กรัม ค่าระดับความเชื่อมั่น 95% ซึ่งการคำนวณขนาดตัวอย่างใช้สูตร ดังนี้

$$n = \frac{Z^2 \alpha_{/2} \sigma^2}{d^2}$$



Z = ค่าสถิติมาตรฐานได้คงปกติที่สอดคล้องกับระดับนัยสำคัญที่  $\alpha .05$   
มีค่าเท่ากับ 1.96

$\sigma^2$  = ค่าความแปรปรวนของน้ำหนักอาหาร

d = ค่าความคลาดเคลื่อนสมบูรณ์ ระหว่างค่าสถิติค่าเฉลี่ยที่เบี่ยงเบนออกจาก  
ค่าพารามิเตอร์  $\mu$  กำหนดให้เท่ากับ 10 กรัม

แทนค่า

$$n = \frac{(1.96)^2(54.9)^2}{(10)^2} = 116$$

โดยจำนวนตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการศึกษานำร่องมีจำนวนทั้งหมด 450 คน (พื้นที่ละ 150 คน จำนวน 3 พื้นที่ รายละเอียดตามตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3. 1 จำนวนตัวอย่างประชากรสำหรับการศึกษานำร่อง

กลุ่มตัวอย่าง	ในเขตเทศบาล (คน)		นอกเขตเทศบาล (คน)		กรุงเทพมหานคร (คน)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
	1. มารดา หรือผู้ดูแลของเด็กที่อายุต่ำกว่า 10 ปี	15	15	15	15	15
2. เด็กวัยเรียนอายุ 10.0-17.9 ปี	15	15	15	15	15	15
3. ผู้ใหญ่อายุ 18.0-34.9 ปี	15	15	15	15	15	15
4. ผู้ใหญ่อายุ 35-64.9 ปี	15	15	15	15	15	15
5. ผู้สูงอายุอายุ 65 ปีเต็ม ขึ้นไป	15	15	15	15	15	15
<b>จำนวนตัวอย่าง</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
<b>จำนวนตัวอย่างทั้งหมด</b>					<b>450</b>	



### 3.1.4 ผลการศึกษานำร่อง

จากการสำรวจความพึงพอใจของอาสาสมัครในการศึกษานำร่องซึ่งดำเนินงานเช่นเดียวกับการสำรวจจริง พบว่าอาสาสมัครมีความพึงพอใจในระดับดี ถึงดีมาก ในเรื่องความเหมาะสมของข้อความถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ความเหมาะสมของรูปภาพอาหาร สามารถสื่อความหมาย และช่วยในการกะปริมาณอาหารที่กินได้ และมีข้อเสนอแนะต่อกระบวนการดำเนินงานวิจัยขั้นตอนต่าง ๆ ตามรายละเอียดดังนี้

3.1.4.1 ความพึงพอใจต่อขั้นตอนการสัมภาษณ์ข้อมูลความถี่ และปริมาณการบริโภคอาหารย้อนหลังในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

1) ความเหมาะสมของข้อความถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ข้อมูลครัวเรือน และข้อมูลส่วนบุคคล (อายุ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รายได้ส่วนบุคคล/ครอบครัว) ข้อมูลน้ำหนัก และส่วนสูง

อาสาสมัครส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมาก ร้อยละ 58.79 รองลงมา คือ พึงพอใจมากที่สุด และพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 36.36 และร้อยละ 4.24 ตามลำดับ

2) ความเหมาะสมของข้อความถามเกี่ยวกับข้อมูลการบริโภคอาหาร

อาสาสมัครส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมาก ร้อยละ 53.01 รองลงมา คือ พึงพอใจมากที่สุด และพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 39.16 และร้อยละ 7.83 ตามลำดับ

3) ความเหมาะสมของรูปภาพอาหาร สามารถสื่อความหมายและช่วยในการกะปริมาณอาหารที่กินได้

อาสาสมัครส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมากที่สุด ร้อยละ 50.91 รองลงมา คือ พึงพอใจมาก และพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 43.03 และร้อยละ 6.06 ตามลำดับ

4) ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์

อาสาสมัครส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมาก ร้อยละ 50.60 รองลงมา คือ พึงพอใจมากที่สุด และพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 27.71 และร้อยละ 16.27 ตามลำดับ

3.1.4.2 ความพึงพอใจต่อขั้นตอนการสัมภาษณ์ข้อมูลการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ที่ผ่านมา

1) ความเหมาะสมของแบบสัมภาษณ์

อาสาสมัครส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมาก ร้อยละ 65.85 รองลงมา คือ พึงพอใจมากที่สุด และพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 31.10 และร้อยละ 3.05 ตามลำดับ

2) ความเหมาะสมของรูปภาพอาหาร และรูปภาพภาชนะ-อุปกรณ์ใส่อาหาร ที่สามารถสื่อความหมาย และช่วยในการกะปริมาณอาหารที่กินได้



อาสาสมัครส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมาก ร้อยละ 49.39 รองลงมา คือ พึงพอใจมากที่สุด และพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 47.56 และร้อยละ 3.05 ตามลำดับ

3) ความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์

อาสาสมัครส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมาก ร้อยละ 56.71 รองลงมา คือ พึงพอใจมากที่สุด และพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 26.22 และร้อยละ 12.80 ตามลำดับ

3.1.4.3 ความพึงพอใจต่อภาพรวมกระบวนการดำเนินงาน

1) ความเหมาะสมของระยะเวลาในการลงทะเบียน

อาสาสมัครส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมาก ร้อยละ 57.93 รองลงมา คือ พึงพอใจมากที่สุด และพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 37.80 และร้อยละ 3.66 ตามลำดับ

2) ความเหมาะสมของระยะเวลาในการชั่งน้ำหนัก และการวัดส่วนสูง

อาสาสมัครส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมาก ร้อยละ 52.76 รองลงมา คือ พึงพอใจมากที่สุด และพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 43.56 และร้อยละ 3.68 ตามลำดับ

3) ความเหมาะสมของระยะเวลาในการรอสัมภาษณ์ข้อมูลการบริโภคอาหาร

อาสาสมัครส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมาก ร้อยละ 49.08 รองลงมา คือ พึงพอใจมากที่สุด และพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 33.74 และร้อยละ 14.72 ตามลำดับ

4) ความเหมาะสมของลำดับขั้นตอนการดำเนินงาน

อาสาสมัครส่วนใหญ่มีความพึงพอใจมาก ร้อยละ 49.38 รองลงมา คือ พึงพอใจมากที่สุด และพึงพอใจปานกลาง ร้อยละ 41.98 และร้อยละ 7.41 ตามลำดับ

3.1.4.4 ข้อเสนอแนะของอาสาสมัครจากการศึกษานำร่อง

อาสาสมัครได้ให้ข้อเสนอแนะทั้งข้อดี และข้อเสีย เกี่ยวกับเครื่องมือ และกระบวนการดำเนินงานต่าง ๆ ดังนี้

1) ข้อดี

- รูปภาพอาหาร และรูปภาพอุปกรณ์-ภาชนะใส่อาหาร เท่าขนาดจริง สามารถสื่อความหมายได้ ช่วยในการกะปริมาณอาหารได้ดี

- กระบวนการดำเนินงานมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม

2) ข้อเสีย





- คำถามข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับรายได้ของครัวเรือน ตอบยาก เนื่องจากไม่ทราบรายได้ของทุกคนในครอบครัว
- คำถามเกี่ยวกับความถี่และปริมาณการบริโภคอาหารย้อนหลัง 1 เดือน ที่ผ่านมา ตอบยาก เพราะจำไม่ได้
- รูปภาพอาหารในส่วนที่แสดงตามกลุ่มอาหาร รูปภาพมีขนาดเล็กเกินไป
- ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ข้อมูลการบริโภคอาหารด้วยคอมพิวเตอร์นานเกินไป

### 3.1.4.5 ข้อเสนอแนะของพนักงานสัมภาษณ์ข้อมูลจากการศึกษานำร่อง

พนักงานสัมภาษณ์ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ดังนี้

- ผู้ใช้ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ Program INMU-SemiFFQ-Child Program INMU-SemiFFQ-Adult และ Program Food Photograph Album ต้องศึกษาวิธีการใช้โปรแกรม ทำความเข้าใจในข้อคำถาม และฝึกสัมภาษณ์ให้ครบทุกกรณีของผู้ถูกสัมภาษณ์ ก่อนนำไปใช้จริงเพื่อให้ง่าย และสะดวกในการใช้สำรวจจริง
  - รูปภาพอาหารใน Program INMU-SemiFFQ-Child และ Program INMU-SemiFFQ-Adult ส่วนที่แสดงตามกลุ่มอาหาร และรูปแบบอาหาร มีขนาดเล็ก ทำให้ผู้บริโภคในกลุ่มผู้สูงอายุมองรูปภาพไม่ชัดเจน
  - รูปภาพอาหารใน Program Food Photograph Album ยังไม่ครอบคลุมรายการอาหาร
  - รายการอาหารมีจำนวนมาก ทำให้ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์นานเกินไป

### 3.1.4.6 ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ข้อมูล

1) ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ข้อมูลความถี่ และปริมาณการบริโภคอาหารย้อนหลังในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา

พบว่าระยะเวลารวมที่ใช้ในการสัมภาษณ์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ (Program INMU-SemiFFQ-Child หรือ Program INMU-SemiFFQ-Adult) โดยเฉลี่ยเท่ากับ 1 ชั่วโมง โดยข้อคำถามแต่ละส่วนใช้เวลาในการสัมภาษณ์ ดังนี้

- ข้อมูลทั่วไป ใช้เวลาสัมภาษณ์โดยเฉลี่ยเท่ากับ 11 นาที
  - ข้อมูลความถี่ และปริมาณการบริโภคอาหารย้อนหลังในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา ใช้เวลาสัมภาษณ์โดยเฉลี่ยเท่ากับ 51 นาที
- 2) ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ข้อมูลการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

พบว่าระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ข้อมูลการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ด้วยแบบสัมภาษณ์ ร่วมกับการใช้ Program Food Photograph Album ที่แสดงรูปภาพอาหาร และภาชนะ-อุปกรณ์ใส่อาหาร เพื่อช่วยในการกะปริมาณอาหาร ใช้เวลาในการสัมภาษณ์โดยเฉลี่ยเท่ากับ 25 นาที

### 3.2 การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการเก็บข้อมูล

#### 3.2.1 การจัดทำรูปภาพอาหาร และรูปภาพภาชนะ-อุปกรณ์ใส่อาหาร

##### 3.2.1.1 การถ่ายรูปรูปภาพอาหารที่ถูกคัดเลือกเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

แบ่งออกเป็นรูปภาพอาหารสำหรับผู้บริโภคกลุ่มอายุต่ำกว่า 3 ปี จำนวน 184 รายการ และสำหรับผู้บริโภคกลุ่มอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป จำนวน 512 รายการ ซึ่งขนาดของรูปภาพที่แสดงปริมาณจะเท่ากับขนาดจริง เพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์สามารถประมาณปริมาณอาหารที่ตนเองรับประทานได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด

วิธีการถ่ายรูปรูปภาพอาหาร แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนแรก คือ การถ่ายรูปรูปภาพอาหารที่ถูกจำแนกตามกลุ่มอาหาร เช่น กลุ่มธัญพืชประเภทข้าว/แป้ง กลุ่มผักใบ/ยอด กลุ่มผักผล/แตง/พริก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ และกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์

ส่วนที่ 2 คือ การถ่ายรูปรูปภาพอาหารที่แสดงปริมาณ จะตามสัดส่วนปริมาณอาหารที่คนไทยส่วนใหญ่บริโภค ซึ่งข้อมูลสัดส่วนปริมาณอาหารที่คนไทยส่วนใหญ่บริโภคของแต่ละรายการอาหาร อาศัยข้อมูลจากคู่มือการประเมินปริมาณอาหารซึ่งจัดทำโดยสถาบันโภชนาการ รวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาที่ผ่านมาของสถาบันโภชนาการ และจากการชั่งน้ำหนัก/วัดขนาดจริงของอาหารชนิดนั้น ๆ ในการศึกษาครั้งนี้ ใช้เป็นแหล่งอ้างอิงถึงค่ากลางของปริมาณอาหารต่อ 1 หน่วยบริโภค (A) ของอาหารชนิดต่าง ๆ โดยแต่ละรายการอาหารจะถูกถ่ายรูปอย่างน้อย 3 สัดส่วน ได้แก่ สัดส่วนที่เป็นครึ่งหนึ่งของค่ากลาง ( $\frac{1}{2}A$ ) ค่ากลาง (A) และสัดส่วนที่มากกว่าค่ากลาง 2 เท่า (2A) แต่บางรายการอาหารอาจมีการถ่ายรูปมากกว่า 3 สัดส่วน ตัวอย่างสัดส่วนของอาหารรายการต่าง ๆ แสดงดังตารางที่ 3.2 ข้อมูลสัดส่วนที่ได้นี้สามารถคำนวณกลับเป็นน้ำหนัก (กรัม) หรือปริมาตร (มิลลิลิตร)



ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างรายการอาหารที่ถูกถ้ายรูปภาพตามสัดส่วนต่าง ๆ

กลุ่ม/ รายการอาหาร	สัดส่วนปริมาณอาหาร สำหรับผู้บริโภคกลุ่มอายุต่ำกว่า 3 ปี					สัดส่วนปริมาณอาหาร สำหรับผู้บริโภคกลุ่มอายุตั้งแต่ 3 ปี ขึ้นไป				
	½ A	¾ A	A	1½ A	2A	½ A	¾ A	A	1½ A	2A
<b>ธัญพืชประเภทข้าว/แป้ง</b>										
- โจ๊ก/ ข้าวต้ม	√	-	√	-	√	√	-	√	-	√
- ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	√	-	√	-	√	√	-	√	-	√
<b>กลุ่มผักใบ/ยอด</b>										
- ผักตำลึง	√	-	√	-	√	√	-	√	-	√
- ผักบุ้งไทยต้นขาว	-	-	-	-	-	√	-	√	-	√
<b>กลุ่มผักผล/แตง/พริก</b>										
- พริกทอง	√	-	√	-	√	√	-	√	-	√
- ขนุนอ่อน	-	-	-	-	-	√	-	√	-	√
<b>กลุ่มผลไม้</b>										
- ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง	√	-	√	-	√	√	-	√	-	√
- แก้วมังกร	-	-	-	-	-	√	-	√	-	√
<b>กลุ่มเนื้อสัตว์</b>										
- เนื้อไก่	√	-	√	-	√	√	-	√	-	√
- เนื้อเป็ด เนื้อนก	-	-	-	-	-	√	-	√	-	√
<b>นมและผลิตภัณฑ์</b>										
- นมชง (นมผงดัดแปลงสำหรับทารก)	√	-	√	-	√	-	-	-	-	-
- นมสด (ยูเอชที พาสเจอร์ไรส์ สเตอริไลส์) รสจืด	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√



ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างรายการอาหารที่ถูกถ่ายรูปรูปภาพตามสัดส่วนต่าง ๆ

กลุ่ม/ รายการอาหาร	สัดส่วนปริมาณอาหาร สำหรับผู้บริโภคกลุ่มอายุต่ำกว่า 3 ปี					สัดส่วนปริมาณอาหาร สำหรับผู้บริโภคกลุ่มอายุตั้งแต่ 3 ปี ขึ้นไป				
	½ A	¾ A	A	1½ A	2A	½ A	¾ A	A	1½ A	2A
- นมสด (ยูเอชที พาสเจอร์ไรส์ สเตอริไลส์) รสหวาน	-	-	-	-	-	√	√	√	√	√
- ไมโลโรวัดตินพร้อมดื่ม (ยูเอชที พาสเจอร์ไรส์)	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
- นมถั่วเหลือง/ น้ำเต้าหู้	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
- เครื่องดื่มชาเขียว	-	-	-	-	-	√	√	√	√	√

รายละเอียดขั้นตอนการถ่ายรูปรูปภาพอาหาร ดังนี้

1) เตรียมอาหารสำหรับถ่ายรูปรูปภาพ

จัดเตรียมอาหารที่ถูกคัดเลือกว่าเป็นรายการอาหาร และปริมาณอาหารที่คนไทยส่วนใหญ่บริโภคในห้องครัวด้วยรูปแบบต่าง ๆ ตามแต่ชนิดอาหารนั้น ๆ เช่น ดิบ ลวก นึ่ง ต้ม ผัด ทอด เป็นต้น

2) ถ่ายรูปรูปภาพอาหาร

3) ตัดแต่ง แก้ไข ปรับสี แสง และขนาดของภาพ

4) จัดทำรูปแบบรูปรูปภาพอาหารจำแนกตามกลุ่มอาหาร และรูปรูปภาพอาหารที่แสดงปริมาณตามสัดส่วนปริมาณอาหาร

3.2.1.2 การจัดทำรูปรูปภาพภาชนะ-อุปกรณ์ใส่อาหาร

ถ่ายรูปรูปภาพภาชนะ-อุปกรณ์ที่ใช้กันทั่วไปในครัวเรือน เช่น ช้อน ทัพพี ถ้วย จาน ชาม แก้ว ซึ่งขนาดของรูปรูปภาพจะเท่ากับขนาดจริง เพื่อช่วยให้ผู้ถูกสัมภาษณ์สามารถกะประมาณปริมาณอาหารจากภาชนะ-อุปกรณ์ที่เห็นได้



### 3.2.2 การจัดทำโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลความถี่อาหารบริโภคกึ่งปริมาณ (semi-quantitative food frequency questionnaire: Semi-FFQ) ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

การพัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 โปรแกรม ได้แก่ โปรแกรมสำหรับใช้สัมภาษณ์ผู้บริโภคลุ่มอายุต่ำกว่า 3 ปี (Program INMU-SemiFFQ-Child) และโปรแกรมสำหรับใช้สัมภาษณ์ผู้บริโภคลุ่มอายุ 3 ปีขึ้นไป (Program INMU-SemiFFQ-Adult) เนื่องจากรายการอาหาร และสัดส่วนบริโภคมีความแตกต่างกัน ดังนี้

1) จัดทำฐานข้อมูลรูปภาพอาหารที่จำแนกตามกลุ่มอาหาร และสัดส่วนปริมาณอาหาร จากนั้นจัดทำฐานข้อมูลน้ำหนักอาหารตามสัดส่วนปริมาณอาหารที่คนไทยส่วนใหญ่บริโภค (ค่ากลาง) ของแต่ละรายการอาหาร โดยกำหนดความถี่ของการบริโภคอาหาร และสัดส่วนปริมาณอาหาร ดังนี้

#### การกำหนดความถี่ของการบริโภคอาหาร

- (1) ไม่กิน
- (2) กิน 1 หรือ 2 หรือ 3 ครั้งต่อเดือน
- (3) กิน 1 หรือ 2 หรือ 3 หรือ 4 หรือ 5 หรือ 6 ครั้งต่อสัปดาห์
- (4) กิน.....ครั้งต่อวัน (สามารถใส่ตัวเลขจำนวนครั้งที่รับประทานจริงต่อวันได้เอง)

#### การกำหนดสัดส่วนปริมาณการบริโภคอาหาร

ข้อมูลสัดส่วนปริมาณอาหารที่คนไทยส่วนใหญ่บริโภคของแต่ละรายการ อาศัยข้อมูลจากคู่มือการประเมินปริมาณอาหารซึ่งจัดทำโดยสถาบันโภชนาการ ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทย ครั้งที่ 1 รวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาต่าง ๆ ที่ผ่านมาของสถาบันโภชนาการ และจากการชั่งน้ำหนัก/วัดขนาดจริงของอาหารชนิดนั้น ๆ จากข้อมูลดังกล่าวนี้นำมากำหนดเป็นค่ากลางของปริมาณอาหารต่อ 1 หน่วยบริโภค (A) ของอาหารชนิดต่าง ๆ แต่ละชนิด ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ทำรูปภาพเพื่อให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ประมาณสัดส่วนปริมาณการบริโภคอาหารได้ 7 ตัวเลือก ดังนี้

- (1)  $\frac{1}{4}A$
- (2)  $\frac{1}{2}A$
- (3)  $\frac{3}{4}A$



- (4) A
  - (5) 1½A
  - (6) 2A
  - (7) อื่น ๆ (ให้เติมข้อมูลปริมาณอาหารที่มากกว่า 2A)
- 2) จัดทำข้อคำถามเกี่ยวกับ
- ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ข้อมูลครัวเรือน (รายได้ครอบครัว รูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัว) และข้อมูลส่วนบุคคล (อายุ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รูปแบบการบริโภคอาหารส่วนบุคคล)
  - ข้อมูลน้ำหนัก และส่วนสูง ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดความยาวท่อนอน (เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี) และวัดส่วนสูง (ผู้ที่อายุมากกว่า 2 ปี ขึ้นไป)
- 3) ประชุมปรึกษาหารือร่วมกันระหว่างคณะผู้วิจัยและโปรแกรมเมอร์ เพื่อนำฐานข้อมูลรูปภาพอาหาร และฐานข้อมูลน้ำหนักอาหารตามสัดส่วนปริมาณอาหารที่คนไทยส่วนใหญ่บริโภคของแต่ละรายการอาหาร ความถี่ของการบริโภค รวมถึงข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง มาพัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์ เพื่อใช้ในการใช้สัมภาษณ์ และบันทึกข้อมูลดังกล่าวลงในคอมพิวเตอร์ โดยแบ่งออกเป็น 2 โปรแกรม ได้แก่ โปรแกรมสำหรับใช้สัมภาษณ์ผู้บริโภครุ่นอายุต่ำกว่า 3 ปี (Program INMU-SemiFFQ-Child) และโปรแกรมสำหรับใช้สัมภาษณ์ผู้บริโภครุ่นอายุ 3 ปีขึ้นไป (Program INMU-SemiFFQ-Adult)

### 3.2.3 การพัฒนาโปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อช่วยในการสัมภาษณ์ข้อมูลการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ที่ผ่านมามา สำหรับผู้บริโภครุ่นอายุต่ำกว่า 3 ปี และผู้บริโภครุ่นอายุ 3 ปีขึ้นไป

จัดทำฐานข้อมูลรูปภาพอาหารที่จำแนกตามกลุ่มอาหาร และสัดส่วนปริมาณอาหาร รวมทั้งรูปภาพภาชนะ-อุปกรณ์ใส่อาหาร จากนั้นจัดทำฐานข้อมูลน้ำหนักอาหารของแต่ละรายการอาหาร ฐานข้อมูลปริมาตรของภาชนะ-อุปกรณ์ใส่อาหารชนิดต่าง ๆ และประชุมปรึกษาหารือร่วมกันระหว่างคณะผู้วิจัยและโปรแกรมเมอร์ มาพัฒนาโปรแกรมรูปภาพ (Program Food Photograph Album) สำหรับช่วยในการกะปริมาณอาหารของการสัมภาษณ์ข้อมูลการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ซึ่งสามารถค้นหารูปภาพอาหาร หรือภาชนะ-อุปกรณ์ใส่อาหารได้ตลอดเวลาระหว่างการสัมภาษณ์



### 3.2.4 การจัดทำแบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (24-hour dietary recall)

### 3.2.5 การจัดทำแบบบันทึกข้อมูลอื่น ๆ

จัดทำแบบบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ดังนี้

- 1) ใบลงทะเบียน
- 2) ใบปะหน้าสำหรับลงชื่อผู้ปฏิบัติงานส่วนต่าง ๆ
- 3) แบบบันทึกการวัดสัดส่วนร่างกาย
- 4) แบบสอบถามปริมาณและความถี่การบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

### 3.2.6 การจัดทำคู่มือประกอบการสำรวจ

การผลิตคู่มือการใช้โปรแกรมสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลความถี่อาหารบริโภคทั้งปริมาณ (semi-quantitative food frequency questionnaire: Semi-FFQ) ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

- Program INMU-SemiFFQ-Child สำหรับสัมภาษณ์ผู้บริโภครวมอายุต่ำกว่า 3 ปี
- Program INMU-SemiFFQ-Adult สำหรับสัมภาษณ์ผู้บริโภครวมอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป

#### 4. ข้อมูลการบริโภคอาหาร

##### 4.1 จำนวนประชากรตัวอย่างที่สำรวจ

ดำเนินการเก็บข้อมูลการบริโภคอาหารของคนไทย จากการสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคถึงปริมาณ และการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ในช่วงเดือนมีนาคม 2557- เมษายน 2558 ดังนี้

ภาคกลาง	4	จังหวัด : เพชรบุรี สิงห์บุรี ชลบุรี นครปฐม
ภาคเหนือ	4	จังหวัด : เพชรบูรณ์ สุโขทัย น่าน เชียงใหม่
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	4	จังหวัด : อุตรดิตถ์ มหาสารคาม นครราชสีมา เลย
ภาคใต้	4	จังหวัด : ปัตตานี ตรัง สงขลา ชุมพร

##### กรุงเทพมหานคร

จากการเก็บข้อมูลทั้ง 3 รอบ ได้มีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลในแต่ละรอบก่อนที่จะรวมเป็นข้อมูลชุดเดียวกัน เพื่อมาวิเคราะห์เป็นภาพรวมของประเทศ ได้จำนวนประชากรตัวอย่างที่สำรวจรวมทั้งสิ้น 8,478 คน เป็นเพศชาย จำนวน 4,168 คน และเพศหญิง จำนวน 4,310 คน รายละเอียดตามตารางที่ 4.1 โดยจำนวนประชากรตัวอย่างในการเก็บข้อมูลแต่ละรอบ ดังนี้

การเก็บข้อมูลรอบที่ 1	เพศชาย จำนวน 1,104 คน และเพศหญิง จำนวน 1,166 คน รวม 2,270 คน
การเก็บข้อมูลรอบที่ 2	เพศชาย จำนวน 1,578 คน และเพศหญิง จำนวน 1,752 คน รวม 3,330 คน
การเก็บข้อมูลรอบที่ 3	เพศชาย จำนวน 1,486 คน และเพศหญิง จำนวน 1,392 คน รวม 2,878 คน

ตารางที่ 4.1 จำนวนตัวอย่างที่เก็บข้อมูลความถี่อาหารบริโภคถึงปริมาณ และการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (วันที่ 1) ทั้ง 3 รอบ

ภาค	จังหวัด	ชาย	หญิง	รวม
กลาง (จำนวน 1,813 คน)	เพชรบุรี	166	170	336
	สิงห์บุรี	124	129	253
	ชลบุรี	305	328	633
	นครปฐม	289	302	591



ตารางที่ 4.1 จำนวนตัวอย่างที่เก็บข้อมูลความถี่อาหารบริโภคทั้งปริมาณ และการบริโภคอาหาร  
ย้อนหลัง 24 ชั่วโมง (วันที่ 1) ทั้ง 3 รอบ

ภาค	จังหวัด	ชาย	หญิง	รวม
เหนือ (จำนวน 1,873 คน)	เชียงใหม่	435	421	856
	เพชรบูรณ์	215	209	424
	สุโขทัย	171	173	344
	น่าน	118	131	249
ตะวันออกเฉียงเหนือ (จำนวน 1,877 คน)	อุดรธานี	251	259	510
	มหาสารคาม	169	175	344
	นครราชสีมา	363	400	763
	เลย	133	127	260
ใต้ (จำนวน 1,647 คน)	ปัตตานี	167	167	334
	ตรัง	232	231	463
	ชุมพร	188	197	385
	สงขลา	227	238	465
กรุงเทพมหานคร (จำนวน 1,268 คน)		615	653	1,268
รวม		4,168	4,310	8,478



นอกจากนี้ สุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 ของจำนวนคนที่สัมภาษณ์ในครั้งแรก เพื่อสอบถามข้อมูลการบริโภคอาหารทั้งชนิด/ปริมาณอาหารที่บริโภคในช่วง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา ในวันที่ 2 (วันที่ไม่ติดต่อกับวันที่ให้ข้อมูล recall ครั้งแรก) จากการสำรวจทั้ง 3 รอบ ได้จำนวนประชากรตัวอย่างที่สำรวจรวมทั้งสิ้น 877 คน เป็นเพศชาย จำนวน 448 คน และเพศหญิง จำนวน 429 คน รายละเอียดตามตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 จำนวนตัวอย่างที่เก็บข้อมูลการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง วันที่ 2 ทั้ง 3 รอบ (สุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 ของจำนวนตัวอย่างที่สัมภาษณ์ในวันที่ 1)

ภาค	จังหวัด	ชาย	หญิง	รวม
กลาง (จำนวน 191 คน)	เพชรบุรี	18	18	36
	สิงห์บุรี	14	14	28
	ชลบุรี	36	29	65
	นครปฐม	33	29	62
เหนือ (จำนวน 186 คน)	เชียงใหม่	46	38	84
	เพชรบูรณ์	20	21	41
	สุโขทัย	18	18	36
	น่าน	12	13	25
ตะวันออกเฉียงเหนือ (จำนวน 193 คน)	อุดรธานี	20	28	48
	มหาสารคาม	17	19	36
	นครราชสีมา	47	35	82
	เลย	12	15	27
ใต้ (จำนวน 171 คน)	ปัตตานี	14	22	36
	ตรัง	28	21	49
	ชุมพร	14	24	38
	สงขลา	28	20	48
กรุงเทพมหานคร (จำนวน 136 คน)		71	65	136
รวม		448	429	877



เมื่อรวบรวมข้อมูลจากการสำรวจทั้ง 3 รอบ จำแนกจำนวนประชากรตัวอย่างตามกลุ่มอายุต่าง ๆ ได้ตามตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 จำนวนประชากรตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มอายุ

กลุ่มประชากร	จำนวนตัวอย่างที่สำรวจ		
	ชาย	หญิง	รวม
กลุ่มที่ 1 ทารกและเด็กวัยเตาะแตะอายุ 0-2.9 ปี (แรกเกิด ถึงต่ำกว่า 3 ปี)	626	585	1,211
กลุ่มที่ 2 เด็กวัยก่อนเรียนอายุ 3-5.9 ปี (3 ปีเต็ม ถึงต่ำกว่า 6 ปี)	625	567	1,192
กลุ่มที่ 3 เด็กวัยเรียนอายุ 6-12.9 ปี (6 ปีเต็ม ถึงต่ำกว่า 13 ปี)	659	668	1,327
กลุ่มที่ 4 เด็กวัยรุ่นอายุ 13-17.9 ปี (13 ปีเต็ม ถึงต่ำกว่า 18 ปี)	581	574	1,155
กลุ่มที่ 5 ผู้ใหญ่อายุ 18-34.9 ปี (18 ปีเต็ม ถึงต่ำกว่า 35 ปี)	539	621	1,160
กลุ่มที่ 6 ผู้ใหญ่อายุ 35-64.9 ปี (35 ปีเต็ม ถึงต่ำกว่า 65 ปี)	562	725	1,287
กลุ่มที่ 7 ผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป (อายุ 65 ปีเต็ม และมากกว่า)	576	570	1,146
<b>รวมทุกกลุ่มอายุ</b>	<b>4,168</b>	<b>4,310</b>	<b>8,478</b>



#### 4.2 ข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหาร

ข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนำมาวิเคราะห์โดยมีการถ่วงน้ำหนัก (weight) จำแนกตามกลุ่มอายุ และเพศ และรายงานข้อมูลการบริโภคอาหารแต่ละชนิดเป็น 2 ลักษณะ คือ ข้อมูลสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ซึ่งเป็นปริมาณการบริโภคอาหารเฉลี่ยต่อประชากรทั้งหมด ทั้งผู้ที่ตอบว่าบริโภคอาหารนั้น และผู้ที่ตอบว่าไม่ได้บริโภคอาหารนั้น และลักษณะที่ 2 คือ ข้อมูลที่รายงานเฉพาะผู้บริโภคอาหารนั้น (eater only) โดยปริมาณการบริโภคอาหาร รายงานเป็นค่าทางสถิติ 2 ค่า คือ ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 สำหรับการบริโภคปริมาณสูง

รายงานผลการบริโภคอาหารจำแนกตามกลุ่มอายุ รวมทั้งรายงานเป็นผลรวมการบริโภคอาหาร สำหรับกลุ่มอายุตั้งแต่ 3 ปี ขึ้นไป (รวมกลุ่มอายุที่ 2-7) และสำหรับกลุ่มอายุต่ำกว่า 3 ปี (กลุ่มอายุที่ 1) เนื่องจากรายการอาหารที่สำรวจในประชากรตัวอย่างกลุ่มอายุต่ำกว่า 3 ปี แตกต่างจากกลุ่มอายุอื่น ๆ จึงไม่สามารถนำข้อมูลไปรวมกับกลุ่มอื่น ๆ ได้ ดังนั้นข้อมูลการบริโภคอาหารที่ใช้สำหรับประชากรทั่วไป (general population) จะเป็นข้อมูลรวมของกลุ่มอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป

ข้อมูลการบริโภคอาหาร และข้อมูลร้อยละของผู้บริโภคอาหารแต่ละชนิดในกลุ่มอายุต่าง ๆ รายงานผล ดังนี้

- ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี
- ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี
- ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ
- ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ
- ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ
- ตารางที่ 4.9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ
- ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป



- ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป
- ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค
- ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค
- ตารางที่ 4.14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค
- ตารางที่ 4.15 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี
- ตารางที่ 4.16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ
- ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคน้อยกว่า 3 ปีขึ้นไป

ค่าร้อยละของผู้ที่บริโภคน้ำเปล่าในตารางที่ 4.15-4.17 มีค่าไม่เท่ากับ ร้อยละ 100 เนื่องจากเป็นข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง โดยพบว่าผู้เข้าร่วมการสำรวจที่เป็นเด็กเล็กช่วงอายุ 0-2.9 ปี บางรายไม่ได้บริโภคน้ำเปล่า แต่บริโภคนมแม่ทั้งวัน หรือผู้ดูแลยังไม่ให้ดื่มน้ำเปล่า หรือดื่มเครื่องดื่มชนิดอื่น ส่วนกลุ่มอายุ 3 ปีขึ้นไป พบว่าผู้เข้าร่วมการสำรวจบางรายไม่ได้ดื่มน้ำเปล่าทั้งวัน แต่ดื่มเครื่องดื่มชนิดอื่น

ส่วนข้อมูลน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจนำมาวิเคราะห์ รายงานผลเป็นน้ำหนักตัวเฉลี่ยตามกลุ่มอายุ และเพศ น้ำหนักตัวเฉลี่ยรวมกลุ่มอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป และน้ำหนักตัวเฉลี่ยสำหรับคนไทยรวมทุกกลุ่มอายุรายละเอียดตามตารางที่ 4.18

สำหรับข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารกลุ่มน้ำตาล และผลิตภัณฑ์ เช่น น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว นมข้นหวาน อาหารกลุ่มเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซอสมะเขือเทศ และเกลือ รวมทั้งส่วนประกอบประเภทเครื่องเทศต่างๆ เช่น พริกป่น พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง เครื่องแกง เป็นต้น มีข้อจำกัดของการได้มาของข้อมูล เนื่องจากผู้เข้าร่วมการสำรวจจำนวนหนึ่งไม่สามารถระบุความถี่ และปริมาณที่บริโภคได้ เพราะอาหารที่บริโภคได้มาจากการซื้อ หรือไม่ได้เป็นผู้ประกอบอาหารเอง ทำให้ข้อมูลการบริโภคอาหารในกลุ่มนี้มีความคลาดเคลื่อนโดยจะมีค่าต่ำกว่าความเป็นจริง เพราะข้อมูลที่ได้เป็นเพียงปริมาณการบริโภคจากการเติม (added) น้ำตาล หรือเครื่องปรุงรสในอาหารปรุงสำเร็จแล้ว หรืออาหาร



ประเภทอื่น ๆ ไม่ใช่ปริมาณน้ำตาล หรือเครื่องปรุงรสที่มีอยู่จริงในอาหารนั้น ๆ ดังนั้นถ้าต้องการปริมาณการบริโภคน้ำตาล เครื่องปรุงรสหรือเครื่องเทศ ที่ถูกต้องใกล้เคียงความเป็นจริง ต้องดำเนินการศึกษาเฉพาะของการบริโภคอาหารกลุ่มดังกล่าว ซึ่งต้องใช้เวลาเนื่องจากมีรายละเอียดในการดำเนินการเพื่อให้ได้ข้อมูลดังกล่าวหลายขั้นตอน



ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	นม และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)							
1	นมดัดแปลงสำหรับทารกแรกเกิด ถึง 1 ปี (สูตร 1)	สำเร็จรูป	14.20	16.28	15.21	144.00	144.00	144.00
2	นมดัดแปลงสูตรต่อเนื่อง 6 เดือน ถึง 3 ปี (สูตร 2)	สำเร็จรูป	20.77	20.94	20.85	196.00	156.80	196.00
3	นมผงครบสูตรสำหรับเด็ก 1 ปี ถึง 3 ปี (สูตร 3 และ 1 พลัส)	สำเร็จรูป	41.83	30.39	36.28	352.00	264.00	264.00
4	นมสด รสจืด ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์ (มล.) เช่น โพรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ค นองโฟ	พร้อมดื่ม	136.69	93.70	115.84	1000.00	750.00	900.00
5	นมสด รสหวาน รสอื่น ๆ ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์ (มล.) เช่น โพรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ค นองโฟ	พร้อมดื่ม	26.40	16.52	21.61	200.00	180.00	200.00
6	ไมโล โอวัลติน พร้อมดื่ม ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์ (มล.)	พร้อมดื่ม	18.04	9.06	13.69	192.85	107.15	125.00
7	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของ น้ำตาลไม่ พาสเจอร์ไรส์ (มล.) เช่น ยาคูลท์ บีทาแกน	พร้อมดื่ม	18.47	15.51	17.03	85.00	91.42	85.00
8	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของน้ำตาลไม่ ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์ (มล.) เช่น ดัชมิลล์ ไทย-เดนมาร์ค	พร้อมดื่ม	21.09	18.17	19.67	154.28	128.57	128.57
9	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	4.54	4.96	4.74	40.00	60.00	60.00
10	นมอัดเม็ด	สำเร็จรูป	0.11	0.14	0.13	1.43	0.71	1.43



ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
11	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	0.05	0.005	0.03	0.00	0.00	0.00
2	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์							
2.1	ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)							
1	ข้าวเจ้าขัดขาวนึ่ง	สุก	78.89	65.91	72.60	360.00	240.00	270.00
2	ข้าวเจ้ากล้องนึ่ง	สุก	1.68	1.34	1.52	17.14	8.57	12.86
3	ข้าวเหนียวนึ่ง	สุก	20.30	20.68	20.49	148.00	111.00	111.00
4	ข้าวต้ม	สุก	40.25	23.70	32.22	240.00	120.00	240.00
5	โจ๊ก	สุก	28.07	18.05	23.21	240.00	120.00	180.00
6	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	สด	2.31	1.96	2.14	19.14	14.36	19.14
7	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นจันท์ เส้นหมี่โคราช	สุก	1.11	1.79	1.44	11.57	15.43	11.57
8	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่	สุก	0.31	0.51	0.41	4.50	4.50	4.50
9	เกี๊ยม	สุก	0.08	0.14	0.11	0.00	0.00	0.00
10	ขนมจีน	สุก	2.89	5.56	4.19	18.29	64.00	36.57
11	วุ้นเส้น	สุก	0.90	1.49	1.19	7.71	15.43	11.57
12	มะกะโรนี	สุก	0.11	0.05	0.08	0.93	0.00	0.47
13	บะหมี่เหลือง	สุก	0.69	0.86	0.77	8.00	8.00	8.00
14	อาหารเสริมจากธัญพืชประเภทผง (ซีรีแล็ค)	สำเร็จรูป	1.33	2.41	1.86	20.00	22.86	20.00
15	อาหารเข้าธัญพืชอบกรอบ เช่น เคลลีสอกส์ โกโก้ครั้นช์	สำเร็จรูป	0.82	0.48	0.65	12.86	6.43	8.57





ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
16	ขนมปังขาว	สำเร็จรูป	1.99	2.43	2.20	12.57	18.86	18.86
17	ข้าวโพด	สุก	2.12	2.09	2.11	14.29	14.29	14.29
2.2	เบเกอรี่ และอาหารว่าง (กรัม/คน/วัน)							
1	ขนมปังไส้เค็ม เช่น ไส้กรอก ไส้หมูหย็อง	สำเร็จรูป	0.49	0.38	0.44	4.29	4.29	4.29
2	ขนมปังไส้หวาน เช่น ไส้ถั่วแดง ไส้สังขยา ไส้เผือก ไส้ฟักทอง	สำเร็จรูป	0.75	0.96	0.85	10.00	10.00	10.00
3	ซาลาเปาไส้หวาน เช่น ไส้ครีม	สำเร็จรูป	0.46	0.40	0.43	4.29	4.29	4.29
4	ซาลาเปาไส้เค็ม เช่น ไส้หมูสับ	สำเร็จรูป	0.56	0.48	0.52	7.72	5.79	7.71
5	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)/ขนมปังกรอบ-แบบแท่ง (ขนมปังนูทรี)/ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	สำเร็จรูป	0.18	0.20	0.19	1.80	2.57	1.80
6	ขนมปังขาไก่ (ขนมปังปิ้ง)/ขนมปังไม้ขีด	สำเร็จรูป	0.43	0.34	0.39	5.71	2.86	4.29
7	ขนมปังกรอบแซนด์วิช (ไส้ครีม/ผลไม้) เช่น ไส้สับปะรด	สำเร็จรูป	0.72	0.26	0.50	8.57	2.86	5.71
8	เวเฟอร์ชนิดแท่ง สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น โอใจ สติกโก้	สำเร็จรูป	0.44	0.49	0.46	5.00	5.71	5.71
9	เวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบช็อกโกแลต เช่น เชียงไฮ้ ทิวลี่	สำเร็จรูป	0.77	0.40	0.59	8.80	4.40	6.86
10	ขนมปังกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ แบบแท่ง (ปีอกกี้)	สำเร็จรูป	0.54	0.44	0.49	5.14	5.14	5.14



ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
11	ปาฟองโก้	พร้อมบริโภค	0.69	0.70	0.69	6.86	6.86	6.86
12	เอแคลร์	สำเร็จรูป	0.14	0.08	0.11	2.13	0.00	0.53
13	เค้กกล้วยหอม	สำเร็จรูป	0.35	0.19	0.27	3.57	2.50	3.57
2.3	ฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก (กรัม/คน/วัน)							
1	มันฝรั่งบด	สำเร็จรูป	0.02	0.05	0.04	0.00	0.00	0.00
2	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	0.58	0.78	0.68	4.29	8.57	8.57
3	พิซซ่า (กรัม/คน/วัน)							
1	มันฝรั่ง	สุก	0.30	0.33	0.31	3.40	2.43	3.40
4	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืชและผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)							
1	ถั่วลิสง	สุก	0.69	1.02	0.85	5.71	8.57	8.57
2	ถั่วดำ	สุก	0.03	0.09	0.06	0.22	0.43	0.33
3	ถั่วแดง	สุก	0.04	0.15	0.09	0.22	1.86	0.87
4	ถั่วเขียว	สุก	0.09	0.12	0.10	0.87	1.73	0.87
5	เต้าหู้ขาว หลอด	ดิบ	0.34	0.43	0.38	0.00	3.67	1.83
6	เต้าหู้เหลือง ชนิดแข็งและนิ่ม	ดิบ	0.29	0.14	0.22	0.83	1.67	1.25
7	เต้าหู้ขาว ชนิดแข็งและนิ่ม	ดิบ	0.25	0.15	0.20	0.46	0.92	0.92
5	ผัก							
5.1	แตง/ผัก (กรัม/คน/วัน)							
1	ผักทอง	สุก	3.31	2.53	2.93	19.29	16.57	16.57



ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	พริกเขียว	สุก	1.35	1.31	1.33	11.14	11.14	11.14
3	แตงกวา แตงร้าน	ดิบ/สุก	5.73	6.52	6.11	33.00	37.71	37.71
5.2	ผักผล/หัว (กรัม/คน/วัน)							
1	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	0.68	0.86	0.77	8.57	8.57	8.57
2	มะเขือเทศ	ดิบ	0.40	0.38	0.39	4.29	4.29	4.29
3	ถั้วฝักยาว	สุก	0.74	0.56	0.65	6.86	5.71	5.71
4	ถั้วแขก	สุก	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00
5	ถั้วลันเตา	สุก	0.05	0.16	0.10	0.70	2.00	1.00
6	ถั้วอก	สุก	0.41	0.32	0.37	5.14	3.43	5.14
7	ข้าวโพดอ่อน	สุก	0.35	0.39	0.37	4.29	3.57	4.29
8	แครอท	สุก	1.64	1.32	1.49	10.00	8.57	10.00
5.3	ผักยอด/ใบ (กรัม/คน/วัน)							
1	ผักกาดขาว	สุก	1.42	1.60	1.51	9.00	10.29	10.29
2	ผักดองโฉ	สุก	0.01	0.03	0.02	0.00	0.50	0.00
3	ผักวางตุ้ง	สุก	0.37	0.28	0.33	4.00	3.00	3.50
4	ผักคะน้า	สุก	0.32	0.27	0.30	3.00	3.00	3.00
5	ผักโขม	สุก	0.04	0.07	0.06	0.43	0.86	0.43
6	ผักหวาน	สุก	0.14	0.10	0.12	2.86	1.25	1.43
7	ผักตำลึง	สุก	0.99	0.95	0.97	6.86	6.00	6.00
8	ต้นหอม	ดิบ	0.20	0.13	0.17	2.14	1.43	1.43



ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
5.4	หัวกะหล่ำ (กรัม/คน/วัน)							
1	กะหล่ำปลี	สุก	0.43	0.67	0.55	3.43	6.86	5.14
2	กะหล่ำดอก	สุก	0.35	0.28	0.31	3.43	3.43	3.43
5.5	เห็ด และสาหร่ายทะเล (กรัม/คน/วัน)							
1	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดออริจินี เห็ดเข็มทอง	สุก	0.38	0.38	0.38	3.86	3.86	3.86
2	เห็ดฟาง	สุก	0.17	0.27	0.22	1.43	2.86	2.86
3	สาหร่ายทะเล	สุก	0.15	0.27	0.21	1.71	3.43	2.40
6	ผลไม้ และผลไม้แปรรูป							
6.1	ผลไม้							
6.1.1	ผลไม้: ตลอดปี (กรัม/คน/วัน)							
1	กล้วยน้ำว้า	สด	15.16	14.52	14.85	97.71	65.14	78.00
2	กล้วยหอม	สด	2.55	1.74	2.16	38.57	25.71	25.71
3	กล้วยเล็บมือนาง	สด	0.38	0.33	0.36	3.86	4.14	3.87
4	มะละกอสุก	สด	10.08	7.28	8.72	54.85	48.00	54.85
5	สับปะรด	สด	0.66	0.96	0.80	7.43	13.00	7.43
6	ฝรั่ง	สด	2.16	1.70	1.94	21.71	16.29	16.29
7	แอปเปิ้ล	สด	4.90	4.85	4.88	30.00	35.72	30.00
8	สาลี่	สด	0.38	1.00	0.68	6.86	6.86	6.86
9	ลูกแพร์	สด	0.02	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00



ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
10	ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง	สด	14.64	12.80	13.75	92.57	92.57	92.57
6.1.2	ผลไม้ต้นปี: เดือน ม.ค.-เม.ย. (กรัม/คน/วัน)							
1	แตงโม	สด	10.42	10.75	10.58	72.00	82.28	72.00
2	มะม่วงสุก	สด	7.42	5.54	6.51	60.00	45.71	57.14
3	มะม่วงดิบ	สด	2.47	1.53	2.02	29.14	19.43	24.29
4	ขนุนสุก	สด	1.97	1.25	1.62	21.72	10.86	15.20
6.1.3	ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค.-ส.ค. (กรัม/คน/วัน)							
1	ทุเรียน	สด	0.29	0.31	0.30	3.72	3.72	3.72
2	มังคุด	สด	2.33	3.00	2.65	28.57	42.86	28.57
3	เงาะ	สด	2.58	2.98	2.78	27.43	22.86	27.43
6.1.4	ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย.-ธ.ค. (กรัม/คน/วัน)							
1	กล้วยไข่	สด	1.45	1.34	1.40	24.86	16.57	16.58
2	ลองกอง ฝรั่ง	สด	0.62	1.12	0.86	6.86	13.71	10.29
3	องุ่น	สด	2.61	2.71	2.66	24.00	28.57	24.00
6.2	ผลไม้แปรรูป (กรัม/คน/วัน)							
1	กล้วยตาก เช่น กล้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า	อบแห้ง	0.07	0.11	0.09	0.00	0.73	0.00
7	ไข่ และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)							



ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	ไข่ไก่	สุก	19.20	16.67	17.98	48.00	54.85	48.00
2	ไข่เป็ด	สุก	2.57	2.54	2.56	24.86	24.86	24.86
3	ไข่นกกระทา	สุก	1.04	0.89	0.97	7.72	10.29	10.29
4	ไข่เค็ม	สุก	0.19	0.23	0.21	1.93	3.60	1.93
5	เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	6.83	5.25	6.07	34.28	34.28	34.28
8	เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์							
8.1	เนื้อหมู เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)							
1	เนื้อหมู	สุก	5.02	4.73	4.88	19.50	20.00	20.00
2	เลือดหมู	สุก	0.78	0.93	0.86	8.00	6.00	8.00
3	หมูปิ้ง	สุก	2.30	1.62	1.97	18.28	13.72	16.00
4	หมูหย็อง	สุก	0.11	0.08	0.10	1.37	1.03	1.37
5	หมูแผ่น	สุก	0.02	0.05	0.04	0.00	0.45	0.30
6	หมูยอ	สุก	0.47	0.35	0.41	5.71	2.86	5.71
7	ไส้กรอกหมู เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งยาว	สุก	3.25	2.86	3.06	22.00	18.86	22.00
8	ลูกชิ้นหมู	สุก	3.08	3.23	3.15	25.14	25.14	25.14
9	แคบหมู ชนิดติดมัน และไร้มัน	สุก	0.24	0.20	0.22	3.43	2.29	2.29
10	เนื้อวัว	สุก	0.24	0.22	0.23	1.86	1.43	1.86
8.2	เนื้อไก่ และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)							

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	เนื้อไก่	สุก	3.53	3.18	3.36	17.50	15.86	17.14
2	เลือดไก่	สุก	0.42	0.53	0.47	5.57	5.57	5.57
3	ตับไก่	สุก	1.93	1.73	1.83	11.43	11.43	11.43
4	ไส้กรอกไก่ เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งยาว	สุก	2.99	2.73	2.86	31.43	31.43	31.43
8.3	<b>สัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ปลาน้ำจืดลำตัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาทับทิม	สุก	5.19	5.22	5.20	28.57	28.57	28.57
2	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	0.97	1.06	1.01	8.57	12.86	10.71
3	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาแขยง	สุก	1.21	1.26	1.24	12.00	12.00	12.00
4	กุ้งน้ำจืด เช่น กุ้งก้ามกราม กุ้งนาง	สุก	0.22	0.42	0.32	2.86	5.71	4.00
8.4	<b>สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ปลาทะเล เช่น ปลาสำลี ปลาเก๋า ปลากะพง	สุก	0.90	0.60	0.75	11.43	7.14	10.00
2	ปลาหู ปลาตาโต ปลาหางแข็ง	สุก	3.34	2.96	3.15	16.43	13.14	14.79
3	ปลาหมึก	สุก	0.54	0.69	0.61	7.14	7.14	7.14
4	กุ้งทะเล เช่น กุ้งกุลาดำ กุ้งแช่เบียว	สุก	1.72	2.02	1.86	17.14	20.57	17.14



ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
5	ปลากระป๋อง เช่น ปลาซาร์ดีน/แมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.62	0.52	0.57	5.86	4.39	4.39
6	ปลาทูน่ากระป๋อง	สำเร็จรูป	0.02	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00
7	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรักบี้ ปลาเส้น (ฮ็อกกีว)	สุก	0.96	1.30	1.13	11.43	17.14	12.00
8	ปูอัด	สุก	1.79	1.49	1.64	14.57	14.57	14.57
9	<b>เครื่องดื่ม (มิลลิลิตร/คน/วัน)</b>							
1	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% เช่น ทิปปี้ มาลี	พร้อมดื่ม	3.20	2.27	2.75	42.86	31.43	31.43
2	น้ำผลไม้คั้นสด เช่น น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	2.63	2.45	2.54	35.72	28.57	28.57
3	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ (น้ำผลไม้ 10-25%) เช่น ดีดี สแปลช	พร้อมดื่ม	5.86	4.61	5.26	51.43	32.14	50.00
4	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	11.77	8.32	10.10	142.86	85.72	100.00
5	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล	พร้อมดื่ม	0.10	0.001	0.05	0.00	0.00	0.00
6	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี เช่น น้ำส้ม น้ำแดง น้ำเขียว	พร้อมดื่ม	2.58	1.41	2.01	28.57	14.29	28.57
7	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เช่น ไวต้ามิลค์ แลคตาซอย ดีน่า	พร้อมดื่ม	21.18	24.53	22.81	150.00	300.00	300.00
8	ไมโล โอวัลติน แบบผง (กรัม)	สำเร็จรูป	0.06	0.07	0.06	0.50	0.12	0.25
9	ไมโล โอวัลติน 3 in 1 (กรัม)	สำเร็จรูป	0.91	0.74	0.82	7.50	5.00	5.00
10	<b>ไอศกรีม (กรัม/คน/วัน)</b>							





ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	ไอศกรีมรสผลไม้	สำเร็จรูป	3.91	3.32	3.62	36.43	33.14	33.14
2	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	1.23	0.70	0.97	16.72	8.75	15.00
<b>11</b>	<b>ขนมขบเคี้ยว (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นกรอบ	สำเร็จรูป	1.87	1.55	1.72	14.00	14.00	14.00
2	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า โปเต้	สำเร็จรูป	1.24	0.98	1.11	10.71	8.57	10.71
3	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี เช่น ฮานามิ คาลบี้	สำเร็จรูป	0.84	0.67	0.76	10.71	6.43	8.57
4	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอนเน่ ตูมตาม	สำเร็จรูป	0.31	0.28	0.30	3.00	4.00	4.00
5	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบปลาชนิดแผ่น มโนราห์	สำเร็จรูป	0.06	0.06	0.06	0.61	0.70	0.61
6	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพดคั่วน้ำตาลและเนย	สำเร็จรูป	0.05	0.13	0.09	0.42	1.67	0.89
7	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบโดโซะ ซินมัย	สำเร็จรูป	0.19	0.21	0.20	2.40	2.40	2.40
8	ผลิตภัณฑ์จากเนือปลา เช่น ทาโร่ ฟิชโซ่	สำเร็จรูป	0.28	0.21	0.25	3.21	2.29	3.21
9	สาหร่ายทะเลปรุงรส (อบกรอบ/ทอด/ย่าง) เช่น สาหร่ายถั่วแฉะ	สำเร็จรูป	0.26	0.28	0.27	2.86	2.86	2.86
<b>12</b>	<b>ขนมไทย (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ขนมไข่	พร้อมบริโภค	0.66	0.66	0.66	6.86	5.14	6.86

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	ขนมสาลี	พร้อมบริโภค	0.07	0.13	0.10	0.83	0.89	0.83
3	ขนมตาล	พร้อมบริโภค	0.19	0.26	0.23	2.29	2.13	2.29
4	ข้าวเหนียวมูนหน้าต่าง ๆ เช่น สังขยา กุ้ง ปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	1.67	1.62	1.64	20.14	20.14	20.14
5	ข้าวต้มมัด	พร้อมบริโภค	1.67	2.00	1.83	14.29	14.29	14.29
6	ขนมครก	พร้อมบริโภค	1.62	1.32	1.47	19.71	13.14	13.14
7	ขนมฝิง	พร้อมบริโภค	0.12	0.11	0.11	1.14	1.14	1.14
8	กล้วยทอด (กล้วยแขก) มันทอด เผือกทอด	พร้อมบริโภค	0.72	0.79	0.75	8.14	8.14	8.14
9	โรตีสี	พร้อมบริโภค	0.55	0.55	0.55	7.00	7.00	7.00
10	ขนมไข่นกกระทา (ขนมไข่เต่า)	พร้อมบริโภค	0.12	0.14	0.13	1.33	1.43	1.33
13	<b>น้ำตาล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	0.36	0.34	0.35	4.00	4.00	4.00
2	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	0.42	0.27	0.35	6.86	3.43	3.43
3	น้ำผึ้ง	สำเร็จรูป	0.04	0.05	0.04	0.00	0.40	0.27
4	ขนมทำจากช็อกโกแลต เช่น ไมโล เอ็มแอนด์เอ็ม	สำเร็จรูป	0.50	0.39	0.45	6.86	4.57	5.71
5	ลูกอม ทอฟฟี่ เช่น ฮอลล์ ฮาร์ทบีท ชูกัส	สำเร็จรูป	0.30	0.12	0.21	3.20	1.43	1.83
6	เยลลี่ รสต่าง ๆ เช่น ป๊อปปี้	สำเร็จรูป	5.58	4.08	4.85	47.00	26.86	47.00
7	ขนมกัมมี่ เช่น จอลลี่แบร์	สำเร็จรูป	0.18	0.21	0.20	0.83	3.57	1.79
14	<b>เครื่องปรุงรส (กรัม/คน/วัน)</b>							

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	น้ำปลา	สำเร็จรูป	0.72	0.53	0.63	8.80	4.40	4.40
2	ซีอิ้วขาว	สำเร็จรูป	0.47	0.42	0.45	2.20	4.40	3.77
3	ซอสปรุงรส	สำเร็จรูป	0.44	0.39	0.42	3.77	4.40	3.77
4	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.61	0.44	0.53	8.00	5.71	6.86
5	เกลือ	สำเร็จรูป	0.34	0.22	0.28	3.09	1.54	2.70
15	<b>น้ำมัน (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	น้ำมันงา	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	0.32	0.37	0.34	5.30	5.30	5.30
3	น้ำมันปาล์มโอดีอิน	สำเร็จรูป	2.89	2.41	2.66	17.02	13.46	15.70
4	น้ำมันมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5	น้ำมันหมู (Fat 100%)	สำเร็จรูป	0.004	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00
6	น้ำมันข้าวโพด ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7	น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.01	0.004	0.01	0.00	0.00	0.00
8	น้ำมันมะกอก	สำเร็จรูป	0.002	0.00	0.001	0.00	0.00	0.00
9	น้ำมันรำข้าว	สำเร็จรูป	0.00	0.10	0.05	0.00	0.00	0.00
10	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
16	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (มิลลิกรัม/คน/วัน)</b>							
1	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดเข้มข้น 70-90% (กรัม) เช่น นิวทริไลท์ฮอลแพลนท์โปรตีน	สำเร็จรูป	0.07	0.07	0.07	0.00	0.00	0.00



ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	วิตามินซีสำหรับเด็ก (มก.) เช่น ทาเคตา สก็อต	สำเร็จรูป	8.39	11.78	10.03	100.00	142.86	114.28
3	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม เช่น เซเวนซีส์ เปอริวิต	สำเร็จรูป	0.04	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00
4	วิตามินรวมแบบน้ำเชื่อม เช่น เซเวนซีส์ เฮโม-วิต	สำเร็จรูป	0.27	0.24	0.25	5.00	4.29	5.00
17	น้ำดื่ม (มิลลิลิตร/คน/วัน)							
1	น้ำเปล่า	พร้อมดื่ม	335.04	307.40	321.63	1210.00	1070.00	1105.00



ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	<b>นม และผลิตภัณฑ์</b> (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	นมผงดัดแปลงสำหรับทารกแรกเกิดถึง 1 ปี (สูตร 1)	กึ่งสำเร็จรูป	79.15	80.50	79.84	234.00	216.00	216.00
2	นมผงดัดแปลงสูตรต่อเนื่อง 6 เดือนถึง 3 ปี (สูตร 2)	กึ่งสำเร็จรูป	109.47	105.30	107.39	313.60	392.00	392.00
3	นมผงครบสูตรสำหรับเด็ก 1 ปี ถึง 3 ปี (สูตร 3 และ 1 พลัส)	กึ่งสำเร็จรูป	188.23	141.74	166.16	528.00	352.00	528.00
4	นมสด รสจืด ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์ (มล.) เช่น โพรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ค นองโฟ	พร้อมดื่ม	338.12	286.95	315.43	1500.00	1250.00	1250.00
5	นมสด รสหวาน รสอื่น ๆ ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์ (มล.) เช่น โพรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ค นองโฟ	พร้อมดื่ม	171.14	165.13	168.90	720.00	600.00	600.00
6	ไมโล โอวัลติน พร้อมดื่ม ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์ (มล.)	พร้อมดื่ม	161.15	142.64	153.26	500.00	250.00	400.00
7	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของน้ำผลไม้ พาสเจอร์ไรส์ (มล.) เช่น ยาคูลท์ บีทาแกน	พร้อมดื่ม	81.83	79.77	80.83	160.00	170.00	160.00
8	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของน้ำผลไม้ ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์ (มล.) เช่น ดัชมิลล์ ไทย-เดนมาร์ค	พร้อมดื่ม	114.65	102.71	108.61	200.00	180.00	200.00
9	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	79.59	75.75	77.76	140.00	140.00	140.00
10	นมอัดเม็ด	สำเร็จรูป	8.37	7.44	7.89	25.00	15.00	25.00
11	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	21.20	15.27	18.51	36.00	20.00	36.00
2	<b>ธัญพืช และผลิตภัณฑ์</b>							
2.1	<b>ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์</b> (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ข้าวเจ้าขัดขาวหนึ่ง	สุก	110.74	93.24	102.27	360.00	270.00	270.00



ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	ข้าวเจ้ากล็องหนึ่ง	สุก	44.15	40.29	42.27	180.00	180.00	180.00
3	ข้าวเหนียวหนึ่ง	สุก	53.32	56.03	54.57	148.00	148.00	148.00
4	ข้าวต้ม	สุก	132.8 1	110.1 5	122.61	480.00	240.00	360.00
5	โจ๊ก	สุก	122.6 8	107.2 1	115.58	240.00	240.00	240.00
6	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	สุก	35.67	35.01	35.37	67.00	67.00	67.00
7	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นจันท์ เส้นหมี่ โคราช	สุก	26.90	25.32	26.07	54.00	54.00	54.00
8	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่	สุก	28.56	32.17	30.80	63.00	63.00	63.00
9	เกี๊ยมอี	สุก	34.77	43.71	38.82	58.00	87.00	87.00
10	ขนมจีน	สุก	86.78	88.13	87.45	256.00	256.00	256.00
11	ก๋วยเตี๋ยวเส้น	สุก	27.40	34.84	31.12	54.00	108.00	108.00
12	มะกะโรนี	สุก	31.23	25.85	28.86	56.00	56.00	56.00
13	บะหมี่เหลือง	สุก	25.26	25.32	25.29	56.00	56.00	56.00
14	อาหารเสริมจากธัญพืชประเภทผง (ซีรีแล็ค)	กึ่งสำเร็จรูป	21.89	24.88	23.52	60.00	60.00	60.00
15	อาหารเข้าธัญพืชขบกรอบ เช่น เคลล็คอกส์ โกล์ครันซ์	สำเร็จรูป	15.72	13.51	14.62	30.00	25.00	30.00
16	ขนมปังขาว	พร้อมบริโภค	18.33	19.93	19.09	44.00	44.00	44.00
17	ข้าวโพด	พร้อมบริโภค	18.95	13.77	16.33	60.00	40.00	60.00
2.2	เบเกอรี่ และอาหารว่าง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ขนมปังไส้เค็ม เช่น ไส้กรอก ไส้หมูหย็อง	พร้อมบริโภค	18.74	19.34	19.04	30.00	30.00	30.00
2	ขนมปังไส้หวาน เช่น ไส้ถั่วแดง ไส้ สังขยา ไส้เผือก ไส้พาทอง	พร้อมบริโภค	25.13	26.24	25.74	70.00	70.00	70.00
3	ซาลาเปาไส้หวาน เช่น ไส้ครีม	พร้อมบริโภค	21.00	18.65	19.85	60.00	60.00	60.00
4	ซาลาเปาไส้เค็ม เช่น ไส้หมูสับ	พร้อมบริโภค	27.89	19.36	23.67	54.00	54.00	54.00



ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
5	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)/ขนมปังกรอบแบบแท่ง (ขนมปังนูรี)/ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	พร้อมบริโภค	7.47	6.75	7.06	18.00	12.00	12.00
6	ขนมปังขาไก่ (ขนมปัง) /ขนมปังไม่ซีด	พร้อมบริโภค	12.13	7.99	10.19	30.00	20.00	20.00
7	ขนมปังกรอบแซนดวิช (ไส้ครีม/ผลไม้) เช่น กล้วยป๊อปปี้	พร้อมบริโภค	14.60	9.30	11.89	40.00	20.00	40.00
8	เวเฟอร์ชนิดแท่ง สดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น ไอ้ สติกโก้	พร้อมบริโภค	12.37	12.20	12.28	20.00	20.00	20.00
9	เวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบช็อกโกแลต เช่น เชียงไฮ้ ทิวลี่	สำเร็จรูป	11.16	8.89	9.95	30.80	15.40	30.80
10	ขนมปังกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ แบบแท่ง (ป๊อปปี้)	สำเร็จรูป	11.28	8.89	10.05	24.00	24.00	24.00
11	ปาฟองโก้	พร้อมบริโภค	15.67	16.06	15.85	40.00	40.00	40.00
12	เอแคลร์	พร้อมบริโภค	15.82	16.03	15.88	32.00	32.00	32.00
13	เค้กกล้วยหอม	พร้อมบริโภค	16.91	14.21	15.64	40.00	40.00	40.00
3	<b>พืชหัว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	มันฝรั่ง	สุก	25.20	24.60	24.89	68.00	68.00	68.00
2	มันฝรั่งบด	พร้อมบริโภค	29.30	30.05	29.67	50.00	50.00	50.00
3	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	พร้อมบริโภค	23.21	21.60	22.37	60.00	60.00	60.00
4	<b>ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืชและผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ถั่วลิสงต้ม	พร้อมบริโภค	14.60	14.36	14.46	40.00	40.00	40.00
2	ถั่วดำ	สุก	13.30	9.46	10.90	65.00	26.00	39.00
3	ถั่วแดง	สุก	9.36	14.01	12.13	26.00	39.00	39.00
4	ถั่วเขียว	สุก	15.04	14.15	14.55	52.00	26.00	52.00
5	เต้าหู้ขาว หลอด	สุก	47.02	52.99	50.35	55.00	110.00	110.00
6	เต้าหู้เหลือง ชนิดแข็งและนิ่ม	สุก	27.15	26.11	26.59	50.00	50.00	50.00
7	เต้าหู้ขาว ชนิดแข็งและนิ่ม	สุก	41.99	49.33	46.03	110.00	110.00	110.00



ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
5	ผัก							
5.1	แตง/ผัก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ผักทอง	สุก	19.60	19.11	19.37	54.00	58.00	58.00
2	ผักเขียว	สุก	18.77	20.63	19.64	52.00	52.00	52.00
3	แตงกวา แตงร้าน	สุก	31.45	33.08	32.25	94.50	66.00	66.00
5.2	ผักผล/หัว (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	23.42	27.55	25.60	40.00	80.00	80.00
2	มะเขือเทศ	สด	8.25	8.46	8.35	20.00	20.00	20.00
3	ถั้วผักยาว	สุก	8.10	6.90	7.52	32.00	16.00	16.00
4	ถั้วแขก	สุก	6.55	8.67	7.53	16.00	16.00	16.00
5	ถั้วลันเตา	สุก	7.92	8.37	8.20	14.00	14.00	14.00
6	ถั้วอก	สุก	7.61	7.17	7.39	12.00	24.00	12.00
7	ขี้กาวโพดอ่อน	สุก	10.57	9.02	9.65	20.00	20.00	20.00
8	แครอท	สุก	8.75	8.70	8.73	20.00	20.00	20.00
5.3	ผักยอด/ใบ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ผักกาดขาว	สุก	9.41	10.52	9.97	18.00	36.00	18.00
2	ผักตั้งโอ้	สุก	4.96	5.51	5.36	7.00	14.00	14.00
3	ผักกวางตุ้ง	สุก	7.53	7.70	7.63	42.00	42.00	42.00
4	ผักคะน้า	สุก	6.60	7.01	6.80	14.00	35.00	14.00
5	ผักโขม	สุก	5.05	4.40	4.71	6.00	12.00	12.00
6	ผักหวาน	สุก	4.64	4.75	4.68	10.00	10.00	10.00
7	ผักตำลึง	สุก	6.20	6.09	6.14	12.00	12.00	12.00
8	ต้นหอม	สุก	1.90	1.65	1.78	5.00	2.50	5.00
5.4	หัวกะหล่ำ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กะหล่ำปลี	สุก	5.86	6.88	6.39	12.00	12.00	12.00
2	กะหล่ำดอก	สุก	9.33	9.19	9.25	16.00	16.00	16.00
5.5	เห็ด และสาหร่ายทะเล (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดออริโนจิ	สุก	8.52	9.31	8.91	18.00	18.00	18.00





ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
	เห็ดเข็มทอง							
2	เห็ดฟาง	สุก	8.76	9.59	9.22	20.00	20.00	20.00
3	สาหร่ายทะเล	สุก	10.90	10.09	10.41	24.00	24.00	24.00
6	ผลไม้ และผลไม้แปรรูป							
6.1	ผลไม้							
6.1.1	ผลไม้: ตลอดปี (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กล้วยน้ำว้า	สด	49.77	47.12	48.47	114.00	114.00	114.00
2	กล้วยหอม	สด	57.48	48.64	53.23	90.00	90.00	90.00
3	กล้วยเล็บมือนาง	สด	64.80	38.07	50.46	174.00	116.00	174.00
4	มะละกอสุก	สด	56.07	50.09	53.18	192.00	96.00	144.00
5	สับปะรด	สด	28.70	28.21	28.43	52.00	78.00	52.00
6	ฝรั่ง	สด	34.69	32.55	33.63	76.00	76.00	76.00
7	แอปเปิ้ล	สด	41.90	37.31	39.69	168.00	126.00	168.00
8	สาลี่	สด	42.32	43.03	42.78	96.00	144.00	144.00
9	ลูกแพร์	สด	44.87	41.05	43.37	96.00	48.00	96.00
10	ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง	สด	73.27	69.68	71.59	216.00	216.00	216.00
6.1.2	ผลไม้ต้นปี: เดือน ม.ค.-เม.ย. (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	แตงโม	สด	86.26	75.44	80.77	288.00	216.00	288.00
2	มะม่วงสุก	สด	59.24	49.68	54.63	320.00	160.00	200.00
3	มะม่วงดิบ	สด	35.25	30.38	32.90	76.00	68.00	76.00
4	ขนุนสุก	สด	79.01	69.90	74.20	152.00	152.00	152.00
6.1.3	ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค.-ส.ค. (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ทุเรียน	สด	23.29	28.23	25.92	52.00	104.00	104.00
2	มังคุด	สด	51.32	54.81	53.05	100.00	100.00	100.00
3	เงาะ	สด	36.70	36.75	36.73	64.00	64.00	64.00
6.1.4	ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย.-ธ.ค.							



ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
	(กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กล้วยไข่	สด	55.50	53.73	54.59	116.00	116.00	116.00
2	ลองกอง ลางสาด	สด	17.68	21.25	19.56	48.00	120.00	48.00
3	องุ่น	สด	37.72	34.94	36.28	100.00	125.00	125.00
6.2	ผลไม้แปรรูป (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กล้วยตาก เช่น กล้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า	พร้อมบริโภค	23.65	22.03	22.59	44.00	66.00	44.00
7	ไข่ และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ไข่ไก่	สุก	39.11	38.43	38.79	96.00	96.00	96.00
2	ไข่เป็ด	สุก	42.34	43.93	43.12	58.00	58.00	58.00
3	ไข่นกกระทา	สุก	24.89	26.90	25.79	54.00	54.00	54.00
4	ไข่เค็ม	พร้อมบริโภค	21.69	21.52	21.59	54.00	54.00	54.00
5	เต้าหู้ไข่ไก่	สุก	33.60	33.48	33.54	60.00	60.00	60.00
8	เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์							
8.1	เนื้อหมู เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	เนื้อหมู	สุก	11.85	12.05	11.95	26.00	26.00	26.00
2	เลือดหมู	สุก	14.82	14.99	14.90	28.00	42.00	28.00
3	หมูปิ้ง	พร้อมบริโภค	20.88	17.46	19.31	48.00	32.00	48.00
4	หมูหย็อง	พร้อมบริโภค	2.52	2.24	2.38	4.80	7.20	4.80
5	หมูแผ่น	พร้อมบริโภค	6.64	6.52	6.55	9.00	18.00	18.00
6	หมูยอ	พร้อมบริโภค	15.35	13.42	14.34	30.00	40.00	30.00
7	ไส้กรอกหมู เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งยาว	พร้อมบริโภค	30.50	28.14	29.40	88.00	44.00	88.00
8	ลูกชิ้นหมู	พร้อมบริโภค	35.79	31.56	33.62	88.00	88.00	88.00
9	แคบหมู ชนิดติดมัน และไร้มัน	พร้อมบริโภค	7.98	7.43	7.75	16.00	16.00	16.00
10	เนื้อวัว	สุก	10.89	10.60	10.77	39.00	26.00	30.00
8.2	เนื้อไก่ และผลิตภัณฑ์							



ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
	(กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	เนื้อไก่	สุก	15.79	15.49	15.65	35.00	35.00	35.00
2	เลือดไก่	สุก	12.44	13.59	13.04	26.00	26.00	26.00
3	ตับไก่	สุก	17.35	13.92	15.67	64.00	32.00	32.00
4	ไส้กรอกไก่ เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งยาว	พร้อมบริโภค	28.56	30.38	29.43	88.00	88.00	88.00
8.3	สัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ปลาน้ำจืดลำตัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาตะเพียน	สุก	24.19	23.64	23.92	40.00	60.00	40.00
2	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	18.65	18.58	18.62	30.00	30.00	30.00
3	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาช่อน	สุก	21.23	21.63	21.41	42.00	42.00	42.00
4	กุ้งน้ำจืด เช่น กุ้งก้ามกราม กุ้งนาง	สุก	23.08	28.07	25.80	40.00	80.00	60.00
8.4	สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ปลาทะเล เช่น ปลาสำลี ปลาเก๋า ปลากะพง	สุก	19.39	19.74	19.54	48.00	40.00	48.00
2	ปลาทู ปลาตาโต ปลาหางแข็ง	สุก	12.92	12.66	12.79	23.00	23.00	23.00
3	หมีก (ปลาหมีก)	สุก	14.53	12.86	13.58	20.00	20.00	20.00
4	กุ้งทะเล เช่น กุ้งกุลาดำ กุ้งแชบ๊วย	สุก	26.31	25.66	26.01	48.00	48.00	48.00
5	ปลากระป๋อง เช่น ปลาซาร์ดีน/ แมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	18.65	14.95	16.62	41.00	41.00	41.00
6	ปลาทูน่ากระป๋อง	สำเร็จรูป	10.53	9.03	9.71	26.00	13.00	13.00
7	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรักบี้ ปลาเส้น (ซื้อก๊วย)	พร้อมบริโภค	34.36	29.15	31.68	85.20	63.00	80.00
8	ปูอัด	พร้อมบริโภค	20.99	21.97	21.43	34.00	51.00	34.00



ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
9	เครื่องดื่ม (มิลลิลิตร/คนที่บริโภค/วัน)							
1	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% เช่น น้ำส้ม น้ำองุ่น (ตรา ทิปโก้ มาลี)	พร้อมดื่ม	89.05	86.19	87.71	200.00	150.00	200.00
2	น้ำผลไม้คั้นสด เช่น น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	60.39	63.52	61.84	100.00	150.00	100.00
3	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ (น้ำผลไม้ 10-25%) เช่น ดีดี เอสเพลซ	พร้อมดื่ม	104.48	100.93	102.87	180.00	200.00	180.00
4	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	110.48	97.81	104.24	200.00	200.00	200.00
5	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล	พร้อมดื่ม	100.00	50.00	93.85	100.00	50.00	100.00
6	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี เช่น น้ำส้ม น้ำแดง น้ำเขียว	พร้อมดื่ม	102.22	86.88	97.31	200.00	200.00	200.00
7	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เช่น ไวต้ามัลด์ แลคตาซอย ดีน่า	พร้อมดื่ม	186.44	174.11	179.77	1000.00	600.00	900.00
8	ไมโล โอวัลติน แบบผง (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	4.99	4.60	4.80	7.00	10.50	7.00
9	ไมโล โอวัลติน 3 in 1 (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	23.76	26.35	24.79	35.00	70.00	35.00
10	ไอศกรีม (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ไอศกรีมผสมนม	พร้อมบริโภค	48.90	42.51	45.91	102.00	102.00	102.00
2	ไอศกรีมหวานเย็น	พร้อมบริโภค	42.96	36.52	39.67	70.00	70.00	70.00
11	ขนมขบเคี้ยว (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	11.30	10.30	10.84	27.00	28.00	28.00
2	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า โปเต้	สำเร็จรูป	10.24	10.52	10.37	16.00	16.00	16.00
3	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี เช่น ฮานามิ คาลบี้	สำเร็จรูป	10.65	9.58	10.12	15.00	15.00	15.00



ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
4	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอเน่ ตูมตาม	สำเร็จรูป	9.80	9.97	9.88	23.00	14.00	23.00
5	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบปลาชนิดแผ่น มโนราห์	สำเร็จรูป	6.99	6.94	6.96	14.00	17.00	17.00
6	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพดคลุกน้ำตาลและเนย	สำเร็จรูป	6.91	6.08	6.48	11.20	11.20	11.20
7	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบโตโชะ ซินมัย	สำเร็จรูป	15.04	13.24	13.93	50.00	25.00	25.00
8	ผลิตภัณฑ์จากเนือปลา เช่น ทาโร พิซโซ่	สำเร็จรูป	5.71	5.06	5.36	7.50	8.00	8.00
9	สาหร่ายทะเลปรุงรส (อบกรอบ/ทอด/ ย่าง) เช่น สาหร่ายถั๊กกั๊กน้อย	สำเร็จรูป	3.75	3.43	3.60	9.00	8.00	8.00
12	<b>ขนมไทย (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ขนมไข่	พร้อมบริโภค	17.05	15.63	16.37	48.00	48.00	48.00
2	ขนมสาลี่	พร้อมบริโภค	20.19	18.98	19.62	50.00	50.00	50.00
3	ขนมตาล	พร้อมบริโภค	27.32	23.31	25.08	64.00	32.00	64.00
4	ข้าวเหนียวมูนหน้าต่าง ๆ เช่น สังขยา กุ้ง ปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	60.97	60.09	60.49	94.00	94.00	94.00
5	ข้าวต้มมัด	พร้อมบริโภค	39.02	35.68	37.37	100.00	100.00	100.00
6	ขนมครก	พร้อมบริโภค	31.68	27.44	29.66	92.00	46.00	69.00
7	ขนมฝิง	พร้อมบริโภค	11.21	9.53	10.50	32.00	16.00	16.00
8	กล้วยทอด (กล้วยแขก) มันทอด เผือก ทอด	พร้อมบริโภค	25.63	23.59	24.58	38.00	38.00	38.00
9	โรตีสี่	พร้อมบริโภค	31.80	25.64	28.63	49.00	49.00	49.00
10	ขนมไข่กระทะ (ขนมไข่เต่า)	พร้อมบริโภค	20.18	19.99	20.08	80.00	40.00	40.00
13	<b>น้ำตาล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	2.52	2.65	2.58	5.00	8.00	8.00
2	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	7.10	6.68	6.92	16.00	16.00	16.00
3	น้ำผึ้ง	พร้อมบริโภค	5.97	5.85	5.89	8.00	8.00	8.00
4	ขนมทำจากช็อกโกแลต เช่น ไมโล	สำเร็จรูป	12.87	12.96	12.91	32.00	40.00	32.00



ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
	เค็มแอนด์เอ็ม							
5	ลูกอม ทอฟฟี่ เช่น ฮอลส์ ฮาร์ทบีท ชูกัส	สำเร็จรูป	5.54	4.88	5.29	12.80	10.00	12.80
6	เยลลี่รสต่าง ๆ เช่น ปีโป้	สำเร็จรูป	36.98	33.36	35.26	94.00	117.50	94.00
7	ขนมกัมมี่ เช่น จอลลี่แบร์	สำเร็จรูป	21.84	16.37	18.52	50.00	37.50	50.00
14	<b>เครื่องปรุงรส (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	น้ำปลา	สำเร็จรูป	2.38	1.80	2.08	13.20	4.40	8.80
2	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	1.86	1.70	1.79	6.60	4.40	4.40
3	ซอสปรุงรส	สำเร็จรูป	1.89	1.65	1.77	8.80	4.40	4.40
4	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	11.70	12.32	11.98	32.00	32.00	32.00
5	เกลือ	พร้อมบริโภค	1.19	0.99	1.10	7.20	3.15	3.60
15	<b>น้ำมัน (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	น้ำมันงา	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	5.99	5.82	5.90	13.72	27.62	17.21
3	น้ำมันปาล์มโพลีเอท	สำเร็จรูป	5.96	5.29	5.65	20.10	19.01	20.08
4	น้ำมันมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5	น้ำมันหมู (Fat 100%)	สำเร็จรูป	2.45	6.31	5.56	2.45	12.88	12.88
6	น้ำมันข้าวโพด ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7	น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	10.44	6.62	8.89	10.44	6.62	10.44
8	น้ำมันมะกอก	สำเร็จรูป	1.95	0.00	1.95	1.95	0.00	1.95
9	น้ำมันรำข้าว	สำเร็จรูป	0.00	21.18	21.18	0.00	21.18	21.18
10	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
16	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>							
1	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดเข้มข้น 70-90% (กรัม) เช่น นิวทริไลท์ฮอลแพลนท์ โปรตีน	กึ่งสำเร็จรูป	13.64	8.27	10.02	30.00	20.00	30.00
2	วิตามินซีสำหรับเด็ก (มก.) เช่น ทาเคดา สก็อต	สำเร็จรูป	110.60	138.01	125.01	300.00	600.00	500.00
3	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.)	สำเร็จรูป	3.98	4.10	4.04	10.00	5.00	5.00



ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
	เช่น เซเว่นซีส์ เปอริวิต							
4	วิตามินรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเว่นซีส์ เฮโม-วิต	สำเร็จรูป	3.87	3.97	3.92	5.00	5.00	5.00
17	น้ำดื่ม (มิลลิลิตร/คนที่บริโภค/วัน)							
1	น้ำเปล่า	พร้อมดื่ม	374.7 9	347.5 5	361.65	1260.00	1136.00	1200.00



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์							
1.1	ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)							
1	ข้าวเจ้าขัดขาวหนึ่ง	สุก	157.93	225.34	237.52	277.01	268.24	219.59
2	ข้าวเจ้ากลั่นหนึ่ง	สุก	6.05	5.67	8.24	13.82	14.23	12.46
3	ข้าวเหนียวหนึ่ง	สุก	45.62	62.35	70.10	69.38	83.76	78.09
4	ข้าวต้ม	สุก	27.26	23.04	15.60	16.19	17.17	19.42
5	โจ๊ก	สุก	20.41	15.72	12.98	7.52	7.93	5.90
6	ขนมจีน	สุก	13.49	17.85	20.91	23.66	20.42	11.18
7	ก๋วยเตี๋ยวเส้น	สุก	2.65	3.07	4.71	4.03	2.62	1.28
8	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	สด	2.66	2.32	3.05	2.87	2.16	1.83
9	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นจันท์ เส้นหมี่โคราช	สุก	3.98	6.99	9.52	11.33	6.19	2.67
10	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่	สุก	1.27	3.25	5.46	4.57	3.09	0.74
11	เกี๊ยมฉี่	สุก	0.01	0.23	0.03	0.13	0.05	0.02
12	บะหมี่เหลือง	สุก	2.78	4.34	5.60	5.26	2.46	0.35
13	หมี่ซั่ว หมี่เตี๋ยว	สุก	0.10	0.29	0.16	0.23	0.16	0.02
14	มะกะโรนี	สุก	0.20	0.25	0.28	0.30	0.07	0.23
15	สปาเก็ตตี้	สุก	0.24	0.43	0.48	0.76	0.19	0.03
16	ขนมปังขาว	สำเร็จรูป	5.31	6.76	6.10	4.69	3.71	3.04
17	ขนมปังโฮลวีต	สำเร็จรูป	0.59	0.61	1.19	1.39	1.18	0.66
18	โจ๊ก/ข้าวต้ม กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่าโจ๊กคัพ คนอร์คัพโจ๊ก	สำเร็จรูป	1.69	0.92	1.04	0.52	0.20	0.52
19	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ยำยำ	สำเร็จรูป	6.52	11.78	14.46	9.82	4.59	1.98
20	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นหมี่ เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เช่น มาม่าเส้นเล็กต้มยำ ไวไวเส้นหมี่	สำเร็จรูป	0.25	1.18	1.15	0.92	0.35	0.16
21	อาหารเข้าประเภทธัญพืชอบกรอบ เช่น คอร์นเฟลค โกโก้ครั้นช์	สำเร็จรูป	1.02	0.84	0.56	0.30	0.04	0.004
22	ข้าวโพด	สุก	8.35	9.01	9.16	8.84	9.91	6.73
1.2	เบเกอรี่ และอาหารว่าง (กรัม/คน/วัน)							





ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	ขนมปังไส้เค็ม เช่น ไส้กรอก ไส้หมูหย็อง	สำเร็จรูป	0.82	1.29	2.26	1.86	1.04	0.49
2	ขนมปังไส้หวาน เช่น ไส้ถั่วแดง สังขยาเผือก พักทอง	สำเร็จรูป	1.28	1.49	2.25	2.60	2.12	1.98
3	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)/ขนมปังกรอบแบบแท่ง (ขนมปังบุหรี)/ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	สำเร็จรูป	0.19	0.13	0.12	0.14	0.16	0.18
4	ขนมปังขาไก่ (ขนมปังปิ้ง)/ขนมปังไม้ขีด	สำเร็จรูป	1.58	2.85	2.69	1.24	0.17	0.07
5	เค้กหน้าครีม เค้กโรลครีม เช่น เค้กเนย เค้กกาแฟ	สำเร็จรูป	1.24	1.38	1.34	1.50	0.38	0.22
6	เค้กไม่มีหน้า ซอฟท์เค้ก เช่น บัตเตอร์เค้ก	สำเร็จรูป	0.99	1.12	1.25	1.22	0.82	0.20
7	พัฟ พาย	สำเร็จรูป	0.25	0.32	0.60	0.74	0.29	0.09
8	ครัวซองต์	สำเร็จรูป	0.14	0.29	0.45	0.42	0.23	0.04
9	โดนัท เช่น โดนัททูลูกน้ำตาล โดนัทหน้าช็อกโกแลต โดนัทมีไส้	สำเร็จรูป	2.24	3.35	3.93	2.26	0.69	0.48
10	ขนมปังกรอบแซนด์วิช (ไส้ครีม/ผลไม้) เช่น ไส้สับปะรด	สำเร็จรูป	0.50	0.63	0.62	0.44	0.92	1.13
11	วาฟเฟิล แพนเค้ก รังผึ้ง	สำเร็จรูป	0.97	1.76	0.86	0.26	0.05	0.10
12	ขนมโตเกียว	สำเร็จรูป	2.04	3.59	3.23	1.71	0.36	0.18
13	เอแคลร์	สำเร็จรูป	0.12	0.16	0.19	0.16	0.08	0.03
14	เค้กกล้วยหอม	สำเร็จรูป	0.32	1.01	1.37	1.24	0.64	0.28
15	เวเฟอร์สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น กัสแซน โดซาน	สำเร็จรูป	0.28	0.47	0.73	0.58	0.10	0.02
16	เวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบช็อกโกแลต เช่น เชียงไฮ้ ทิวลี่	สำเร็จรูป	0.71	0.70	0.92	0.50	0.05	0.02
17	ขนมปังกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ แบบแท่ง (ป๊อปปี้)	สำเร็จรูป	1.41	1.51	1.90	1.03	0.10	0.01
18	เวเฟอร์ชนิดแท่ง สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น โอใจ สติกโก้	สำเร็จรูป	0.79	0.98	0.77	0.31	0.04	0.01
19	คุกกี้ เช่น คุกกี้ลิ่งโคบี้ คุกกี้เนย เดนมาร์กคุกกี้	สำเร็จรูป	0.27	0.45	0.39	0.30	0.08	0.03

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
20	คุกกี้แซนวิชสอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น ฟันโอ โอรีโอ	สำเร็จรูป	2.33	3.20	4.04	2.12	0.50	0.07
21	พัฟเค้กสอดไส้ครีมคัสตาร์ด เช่น ยูโร ฟันโอ	สำเร็จรูป	3.22	2.94	2.51	2.21	0.82	0.17
22	ซาลาเปาไส้หวาน เช่น ไส้ครีม	สำเร็จรูป	1.77	1.57	1.87	1.34	0.93	0.80
23	ซาลาเปาไส้เค็ม เช่น ไส้หมูสับ	สำเร็จรูป	2.57	4.26	4.11	3.31	2.61	1.62
24	ขนมจีบ	สำเร็จรูป	2.78	4.74	5.41	3.45	1.57	0.90
25	เครป ไส้ต่าง ๆ	สำเร็จรูป	4.04	6.41	3.90	1.79	0.25	0.10
26	ปาฟองโก้	พร้อมบริโภค	1.42	2.70	3.11	3.11	2.83	2.09
<b>1.3</b>	<b>ฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	สำเร็จรูป	1.14	3.07	4.38	2.30	0.73	0.09
2	ฮอทดอก	สำเร็จรูป	0.80	0.79	1.19	0.80	0.33	0.13
3	แซนวิช	สำเร็จรูป	2.37	3.24	4.79	4.30	1.70	0.44
4	พิซซ่า	สำเร็จรูป	0.68	1.26	1.10	1.05	0.29	0.04
5	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	2.76	3.85	3.37	2.36	0.44	0.05
6	มันฝรั่งบด	สำเร็จรูป	0.02	0.15	0.21	0.12	0.02	0.00
<b>2</b>	<b>พืชหัว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	มันเทศ มันต่อเผือก มันมือเสือ มันขี้หนู	สุก	0.54	0.99	0.93	1.48	2.06	1.60
2	มันแกว	ดิบ	0.87	2.40	2.96	1.70	1.37	0.97
3	มันฝรั่ง	สุก	0.24	0.50	0.57	0.66	0.45	0.20
4	เผือก	สุก	0.34	0.64	0.56	1.20	1.28	0.75
5	มันสำปะหลัง	สุก	0.07	0.19	0.32	0.24	0.28	0.47
6	แห้ว	สุก	0.13	0.26	0.73	0.41	0.30	0.07
7	สาकुเม็ตเล็ก	สุก	0.84	1.91	1.76	0.57	1.05	0.84
8	สาकुเม็ตใหญ่	สุก	0.61	0.74	0.86	0.47	0.46	0.17
<b>3</b>	<b>ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ถั่วลิสงต้ม	สุก	3.14	3.49	2.84	4.65	4.42	3.13
2	ถั่วลิสง คั่ว/อบกรอบ เช่น เจดีย์คู่ ทองการ์เด็น	สำเร็จรูป	0.84	1.05	1.12	2.18	0.67	0.44



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
3	ถั่วลิสง อบกรอบเคลือบรสต่าง ๆ เช่น โกโก้	สำเร็จรูป	1.18	1.34	1.81	1.09	0.39	0.04
4	ถั่วลิสง ทอด เช่น ถั่วลิสงทอดแผ่น	พร้อมบริโภค	0.17	0.20	0.54	0.72	0.40	0.23
5	ถั่วปากอ้า ทอด	พร้อมบริโภค	0.07	0.15	0.30	0.28	0.33	0.11
6	ถั่วเหลือง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	0.02	0.04	0.06	0.04	0.04	0.02
7	ถั่วทอง ทอด	พร้อมบริโภค	0.12	0.24	0.43	0.23	0.18	0.02
8	ถั่วลันเตา ทอด/อบกรอบ	สำเร็จรูป	0.15	0.53	0.84	0.45	0.33	0.05
9	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ทอด/คั่ว/อบกรอบ	สำเร็จรูป	0.21	0.38	0.80	0.85	0.19	0.04
10	เมล็ดพื้ทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	สำเร็จรูป	0.56	1.23	1.73	1.70	0.22	0.10
11	ถั่วแดง	สุก	0.59	0.49	1.14	1.19	1.36	0.59
12	ถั่วดำ	สุก	0.67	0.70	0.86	1.36	1.15	1.09
13	ถั่วเขียว	สุก	0.64	1.25	1.85	1.24	1.81	1.00
14	ถั่วแระ (ถั่วเหลืองฝักอ่อน)/ถั่วแระญี่ปุ่น	สุก	0.33	0.51	0.40	0.61	0.72	0.82
15	เมล็ดแมงลัก แช่น้ำ	ดิบ	0.23	0.36	0.51	0.54	0.56	0.14
16	ลูกเดือย	สุก	0.18	0.28	0.37	0.68	0.66	0.35
17	แปะก๊วย	สุก	0.04	0.08	0.08	0.19	0.32	0.10
18	เกาลัด	สุก	0.38	0.76	0.63	0.55	0.46	0.12
19	เมล็ดขนุน	สุก	0.09	0.38	0.23	0.20	0.21	0.26
20	งาดำ งาขาว	สำเร็จรูป	0.03	0.03	0.05	0.14	0.08	0.15
21	เต้าหู้ขาว หลอด	ดิบ	0.31	0.43	0.25	0.49	0.87	0.50
22	เต้าหู้เหลือง ชนิดแข็งและนุ่ม	ดิบ	0.33	0.36	0.44	0.68	1.57	0.59
23	เต้าหู้ขาว ชนิดแข็งและนุ่ม	ดิบ	0.30	0.20	0.25	0.88	1.17	0.41
24	ฟองเต้าหู้	ดิบ แช่น้ำ	0.03	0.03	0.01	0.03	0.05	0.01
25	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	0.001	0.04	0.01	0.02	0.02	0.01
26	โปรตีนเกษตร	สุก	0.003	0.002	0.05	0.14	0.03	0.01
4	ผัก และผักแปรรูป							
4.1	ผัก							
4.1.1	หัวหอม กระเทียม (กรัม/คน/วัน)							
1	กระเทียม	ดิบ	0.37	0.59	0.86	2.43	2.94	2.23



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
2	ต้นกระเทียม	สุก	0.01	0.07	0.25	0.34	0.50	0.44
3	หอมแดง	ดิบ	0.20	0.46	0.78	1.86	2.47	1.89
4	หอมหัวใหญ่	ดิบ/สุก	0.79	1.30	2.38	4.54	3.44	1.79
5	ดอกหอม	สุก	0.22	0.37	0.35	0.82	0.68	0.45
6	ต้นหอม	ดิบ	0.52	0.67	1.20	2.26	2.49	1.85
7	ดอกกุยช่าย	สุก	0.15	0.23	0.33	0.74	0.76	0.28
8	ใบกุยช่าย	ดิบ/สุก	0.15	0.14	0.12	0.57	0.61	0.41
<b>4.1.2</b>	<b>หัวกะหล่ำ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	แขนงกะหล่ำ	สุก	0.07	0.20	0.43	0.54	0.70	0.37
2	กะหล่ำปลี	ดิบ/สุก	1.86	3.44	4.59	5.42	4.49	2.66
3	กะหล่ำดอก	สุก	1.33	2.55	2.85	3.65	3.58	2.10
4	บรอกโคลี	สุก	1.26	2.03	1.83	2.21	1.70	0.80
<b>4.1.3</b>	<b>ผักผล (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กระเจี๊ยบมอญ	ดิบ/สุก	0.07	0.07	0.14	0.37	0.82	0.48
2	ขมูนอ่อน	สุก	0.08	0.12	0.18	0.39	0.77	1.44
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	1.20	1.38	1.87	2.47	2.04	1.28
4	ถั่วแขก	ดิบ/สุก	0.08	0.06	0.16	0.13	0.27	0.14
5	ถั่วงอก	ดิบ/สุก	1.84	3.32	4.46	4.97	3.29	1.54
6	ถั่วฝักยาว	ดิบ/สุก	3.41	6.73	8.12	9.88	8.62	5.48
7	ถั่วพุ่ม (ถั่วปี่)	ดิบ/สุก	0.21	0.19	0.06	0.37	0.54	0.23
8	ถั่วพู	ดิบ/สุก	0.06	0.22	0.26	0.70	1.04	0.48
9	ถั่วลันเตา ฝัก	สุก	0.29	0.41	0.42	0.70	0.84	0.49
10	พริกชี้หนู	ดิบ	0.06	0.31	0.78	1.67	1.56	0.86
11	พริกชี้ฟ้า	ดิบ	0.03	0.08	0.17	0.35	0.68	0.26
12	พริกไทยอ่อน	ดิบ	0.001	0.01	0.02	0.16	0.14	0.04
13	พริกหยวก	สุก	0.07	0.39	0.36	1.53	1.56	0.87
14	พริกหวาน	ดิบ	0.02	0.04	0.13	0.25	0.22	0.10
15	มะเขือเทศ	ดิบ	1.15	2.44	3.63	7.01	7.34	4.54
16	มะเขือเปราะ	ดิบ/สุก	0.95	3.06	4.11	9.95	15.30	11.96



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
17	มะเขือพวง	ดิบ/สุก	0.01	0.17	0.08	0.60	1.35	0.90
18	มะเขือยาว	สุก	0.33	0.82	0.96	2.03	4.42	4.44
19	มะรุม	สุก	0.43	0.68	1.05	1.60	2.38	2.72
20	มะละกอดิบ (ลวกสุก)	สุก	0.28	0.50	0.60	0.62	1.02	1.02
21	มะละกอดิบ	ดิบ	3.34	9.15	10.92	14.75	9.84	4.15
22	สะตอ	ดิบ	0.19	0.47	0.16	0.77	0.58	0.34
23	ลูกเนียง	ดิบ	0.04	0.08	0.05	0.25	0.23	0.29
24	เมล็ดกระถิน	ดิบ	0.36	0.32	0.10	0.24	0.30	0.27
4.1.4	<b>แตง/ผัก (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ผักทอง	สุก	2.67	3.45	2.90	3.84	4.72	5.11
2	ผักเขียว	สุก	2.08	1.29	1.07	2.04	3.62	2.91
3	แตงกวา แตงร้าน	ดิบ/สุก	13.43	16.67	17.22	27.37	24.23	16.76
4	มะระ	ดิบ/สุก	0.13	0.38	0.38	1.30	3.29	2.06
5	น้ำเต้าอ่อน แตงโมอ่อน แตงไทยอ่อน ผักทองอ่อน พักข้าว พักแม้ว	ดิบ/สุก	0.84	0.57	0.26	1.28	1.51	1.03
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	1.14	1.14	0.53	1.79	3.85	3.37
4.1.5	<b>เห็ด (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เห็ดฟาง	สุก	1.23	1.96	2.40	3.61	3.47	2.07
2	เห็ดโคน	สุก	0.36	0.25	0.39	0.59	0.46	0.32
3	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดออริจินัล เห็ดเข็มทอง	สุก	1.75	2.53	2.64	3.53	2.66	1.70
4	เห็ดเผาะ เห็ดลม เห็ดขอน	สุก	0.09	0.35	0.39	0.32	0.70	0.48
5	เห็ดหอม	สุก	0.22	0.36	0.51	0.96	0.87	0.49
6	เห็ดหูหนู	สุก	0.29	0.69	1.01	1.06	1.02	0.57
7	เห็ดหูหนูขาว	สุก	0.05	0.25	0.18	0.32	0.19	0.04
4.1.6	<b>ยอดผัก (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ขึ้นฉ่าย	ดิบ/สุก	0.32	0.38	0.73	1.63	1.69	0.88
2	ชะอม	สุก	0.37	0.86	1.02	1.64	1.95	1.28
3	ตำลึง	สุก	1.36	1.71	1.67	2.46	3.90	2.93

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
4	ยอดผักแน้ว ยอดมะระขี้นก ยอดบวบ ยอดผักทอง	สุก	0.09	0.17	0.08	0.34	0.96	0.39
5	ผักกูด	สุก	0.11	0.21	0.26	0.37	0.68	0.45
6	ผักชีล้อม	สุก	0.003	0.01	0.05	0.05	0.12	0.06
7	ผักปลัง	สุก	0.09	0.16	0.27	0.36	0.70	1.04
8	ผักหนาม	สุก	0.02	0.05	0.06	0.10	0.30	0.36
9	ผักหวาน	สุก	0.12	0.21	0.27	0.53	0.71	0.66
10	ยอดกระถิน	ดิบ	0.09	0.22	0.06	0.57	1.09	0.96
11	ยอดแค	สุก	0.02	0.04	0.07	0.42	0.72	0.83
12	ชี้เหล็ก	สุก	0.04	0.40	0.39	0.76	1.99	1.91
13	สะเดา	สุก	0.02	0.05	0.07	0.36	0.85	1.14
14	ใบชะมวง	ดิบ/สุก	0.01	0.02	0.01	0.04	0.06	0.05
15	ผักบุ้งจีน	ดิบ/สุก	2.13	3.38	5.73	6.31	5.17	3.60
16	ผักบุ้งไทยต้นขาว	สุก	0.71	1.01	1.72	2.44	3.32	1.99
17	ผักบุ้งไทยยอดแดง	ดิบ/สุก	0.48	1.53	1.27	1.74	2.80	3.24
18	ผักกระเฉด	ดิบ/สุก	0.08	0.15	0.47	0.78	0.96	0.39
19	ผักแว่น	ดิบ	0.01	0.02	0.04	0.14	0.15	0.08
4.1.7	ผักใบ (กรัม/คน/วัน)							
1	ผักชี	ดิบ	0.32	0.52	0.77	1.37	1.25	0.95
2	ผักชีฝรั่ง	ดิบ	0.01	0.02	0.05	0.16	0.20	0.08
3	ใบกะเพรา	สุก	0.13	0.83	1.58	2.28	1.93	1.26
4	ใบโหระพา	ดิบ/สุก	0.10	0.49	0.89	1.56	1.74	1.38
5	ใบแมงลัก	ดิบ/สุก	0.07	0.15	0.15	0.58	1.03	1.21
6	ผักกาดขาว ผักกาดเขียว	ดิบ/สุก	4.64	6.11	7.34	8.96	7.90	6.87
7	ผักกาดหอม ผักสลัด	ดิบ/สุก	0.29	0.52	0.86	1.62	1.14	0.66
8	ผักกาดแก้ว	ดิบ	0.16	0.33	0.65	0.83	0.59	0.29
9	ผักคะน้า	ดิบ/สุก	1.18	3.01	4.19	5.99	4.97	2.67
10	ผักกวาดตุ้ง	สุก	0.56	0.57	0.80	2.07	2.52	1.78
11	ตั้งโอ้	สุก	0.03	0.10	0.10	0.31	0.29	0.09



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
12	ปวยเล้ง	สุก	0.04	0.02	0.06	0.07	0.12	0.06
13	ใบชะพลู	ดิบ/สุก	0.02	0.03	0.14	0.09	0.21	0.20
14	ใบบัวบก	ดิบ	0.01	0.02	0.02	0.11	0.31	0.26
15	ใบยอ	สุก	0.01	0.03	0.06	0.09	0.29	0.24
<b>4.1.8</b>	<b>ผักล้าต้น/หัว (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เซเลอรี่	ดิบ	0.01	0.02	0.07	0.07	0.13	0.01
2	ข่าอ่อน ขิงอ่อน ขมิ้นขาว	ดิบ	0.09	0.11	0.54	1.48	1.95	1.84
3	ยอดมะพร้าว	สุก	0.05	0.23	0.15	0.26	0.32	0.12
4	ไผ่ตงกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	0.05	0.12	0.07	0.28	0.46	0.76
5	หน่อไม้	สุก	0.52	1.19	1.38	2.61	2.70	2.24
6	หน่อไม้ฝรั่ง	สุก	0.13	0.19	1.03	0.74	0.52	0.09
7	แครอท	ดิบ/สุก	2.31	2.53	2.23	2.05	1.74	0.92
8	หัวไชเท้า	ดิบ/สุก	0.93	1.13	1.54	1.96	2.13	0.93
<b>4.1.9</b>	<b>ผักดอก (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ดอกขจร (ดอกสลิด)/ดอกโสน	สุก	0.06	0.11	0.09	0.30	0.37	0.30
2	ดอกแค	สุก	0.59	1.06	1.11	2.94	5.07	4.65
3	ปลีกล้วย	ดิบ/สุก	0.29	0.73	0.72	1.53	3.15	2.31
<b>4.2</b>	<b>ผักแปรรูป</b>							
<b>4.2.1</b>	<b>ผักดอง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ผักกาดดอง	ดิบ	0.26	0.76	1.00	1.51	1.46	0.68
2	ผักเสี้ยนดอง	ดิบ	0.06	0.11	0.05	0.26	0.21	0.25
3	ผักส้ม	ดิบ	0.02	0.12	0.04	0.13	0.19	0.09
4	ผักดองกระป๋อง เช่น เกี่ยมไข่ ฮั้วน้ำฉ่าย	สำเร็จรูป	0.02	0.19	0.13	0.15	0.14	0.03
<b>4.2.2</b>	<b>ผักแห้ง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	พริกขี้หนูแห้ง	ทอด	0.002	0.05	0.07	0.21	0.20	0.15
2	พริกขี้ฟ้าแห้ง	ทอด	0.002	0.005	0.03	0.12	0.18	0.08
3	ดอกไม้จีน	สุก	0.01	0.01	0.001	0.03	0.03	0.01
4	หน่อไม้จีน	สุก	0.01	0.08	0.22	0.11	0.12	0.05
5	สาหร่ายทะเล	สุก	0.56	0.54	0.57	0.55	0.34	0.11



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
5	ผลไม้ และผลไม้แปรรูป							
5.1	ผลไม้							
5.1.1	ผลไม้: ตลอดปี (กรัม/คน/วัน)							
1	กล้วยน้ำว้า	สด	21.92	20.13	18.80	19.86	30.80	31.11
2	กล้วยหอม	สด	3.60	8.81	8.01	7.48	5.83	5.50
3	กล้วยเล็บมือนาง	สด	1.04	2.21	1.40	1.50	1.66	1.42
4	แอปเปิ้ล	สด	19.63	24.56	24.21	18.40	13.58	7.02
5	สาลี่	สด	2.60	4.74	4.70	4.01	3.17	2.07
6	ลูกแพร์	สด	0.12	0.15	0.46	0.40	0.30	0.06
7	ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง	สด	17.38	12.96	16.99	17.78	20.02	12.19
8	ฝรั่ง	สด	14.98	22.28	24.14	25.34	19.37	8.53
9	พุทรา	สด	1.35	1.91	2.65	3.13	2.05	1.20
10	มะละกอสุก	สด	14.24	14.19	14.07	17.74	22.66	22.14
11	สับปะรด	สด	8.42	11.13	16.44	18.76	18.51	11.48
12	แคนตาลูป เมล่อน	สด	1.60	3.78	2.36	3.37	3.14	0.89
13	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ+น้ำ)	สด	18.04	26.30	34.55	31.12	23.77	14.27
14	ช้อย (ปริมาณคิดเป็นน้ำช้อย)	สด	1.53	2.18	2.53	1.83	1.90	1.70
5.1.2	ผลไม้ดองปี: เดือน ม.ค.-เม.ย. (กรัม/คน/วัน)							
1	แตงโม	สด	30.93	41.05	40.82	44.58	35.93	22.34
2	มะม่วงสุก	สด	26.97	28.51	23.35	33.40	40.03	42.46
3	มะม่วงดิบ	สด	8.16	21.69	24.95	25.78	15.84	6.41
4	ชมพู่	สด	9.36	14.30	11.34	11.65	11.51	6.85
5	แก้วมังกร	สด	9.23	20.57	6.49	9.73	14.97	8.45
6	ขนุนสุก	สด	3.30	6.52	4.97	5.86	5.33	3.04
7	มะขามหวาน	สด	2.20	1.98	2.14	2.48	2.46	2.88
8	ทับทิม	สด	1.69	6.23	2.61	1.99	2.01	1.12
9	สตอร์วเบอร์รี่	สด	1.38	2.22	2.35	2.46	1.01	0.24
10	มะปราง มะยงชิด	สด	1.45	3.78	2.15	2.75	2.02	1.37



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
11	มะไฟ	สด	0.76	1.89	0.83	1.21	1.77	0.70
12	เซอริรี่ไทย	สด	0.30	0.32	0.11	0.30	0.12	0.04
5.1.3	ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค.-ส.ค. (กรัม/คน/วัน)							
1	เงาะ	สด	9.98	9.99	9.86	13.09	9.85	5.90
2	มังคุด	สด	7.95	7.43	8.26	16.41	13.82	7.41
3	ลำไย	สด	5.00	10.65	9.58	7.66	7.45	5.40
4	ทุเรียน	สด	3.90	9.77	12.61	15.21	8.24	4.34
5	ลิ้นจี่	สด	2.41	6.75	4.67	4.72	3.94	2.69
6	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	1.47	3.00	1.88	2.01	3.15	3.78
7	สละ ระกำ	สด	0.47	1.87	1.03	1.68	1.46	0.53
8	กระท้อน	สด	0.93	5.39	6.03	5.25	5.37	3.11
9	มะยม	สด	0.27	1.51	1.21	0.85	0.69	0.36
5.1.4	ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย.-ธ.ค. (กรัม/คน/วัน)							
1	อู้งุ่น	สด	6.34	8.65	8.65	6.52	6.12	2.85
2	ดองกอง ลางสาด	สด	3.13	3.81	3.57	4.83	5.89	3.25
3	กล้วยไข่	สด	3.10	4.33	5.10	4.96	4.38	3.15
4	ส้มโอ	สด	1.66	4.09	3.43	3.00	3.01	1.46
5	ละมุด	สด	3.08	4.63	3.03	3.42	4.67	3.23
6	มะเฟือง	สด	0.44	3.90	1.94	1.27	1.55	0.48
7	มะกอกน้ำ	สด	0.36	0.91	1.61	1.77	0.48	0.38
8	ลูกพลับ	สด	0.29	0.35	0.36	0.63	0.76	0.33
9	ส้มเขียว	สด	0.48	0.50	0.86	0.68	0.85	0.73
10	เซอริรี่	สด	0.13	0.13	0.09	0.17	0.14	0.02
11	ลูกพ룬สด	สด	0.04	0.09	0.02	0.02	0.07	0.04
12	ลูกโหนด (ลูกพลัม)	สด	0.05	0.55	0.16	0.32	0.18	0.002
5.2	ผลไม้แปรรูป							
5.2.1	ผลไม้อบแห้ง (กรัม/คน/วัน)							



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	กล้วยตาก เช่น กล้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า	อบแห้ง	0.08	0.29	0.53	0.46	0.35	0.40
2	ลำไย ลิ้นจี่ อบแห้ง	อบแห้ง	0.01	0.07	0.06	0.03	0.04	0.02
3	ลูกชิด	อบแห้ง	0.17	0.17	0.23	0.12	0.19	0.03
4	ลูกเกด	อบแห้ง	0.29	0.54	0.74	0.44	0.24	0.07
5	ลูกพ룬	อบแห้ง	0.31	0.57	0.49	0.53	0.26	0.05
6	ลูกพลับ	อบแห้ง	0.03	0.05	0.06	0.05	0.03	0.02
7	อินทผลัม	อบแห้ง	0.15	0.26	0.26	0.54	0.23	0.39
5.2.2	<b>ผลไม้ปรุงรส (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ผลไม้ยีส เช่น ลูกยีส มะม่วงสามรส ฝรั่งยีส	พร้อมบริโภค	0.16	0.47	0.59	0.22	0.07	0.03
2	มะขามคลูก มะขามแก้ว	พร้อมบริโภค	0.37	0.77	1.09	0.54	0.44	0.26
5.2.3	<b>ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ฝรั่งแช่บ๊วย	พร้อมบริโภค	3.05	9.67	12.80	7.56	1.46	0.23
2	มะม่วงแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	0.80	3.08	3.77	2.22	0.78	0.13
3	มะดันแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	0.01	0.06	0.92	0.19	0.12	0.06
4	มะกอกน้ำ ดอง	พร้อมบริโภค	0.01	0.09	0.41	0.18	0.05	0.01
5.2.4	<b>ผลไม้กวน (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ทุเรียนกวน	สำเร็จรูป	0.02	0.09	0.14	0.10	0.07	0.05
2	กล้วยกวน	สำเร็จรูป	0.12	0.30	0.41	0.10	0.06	0.03
3	มะม่วงกวน	สำเร็จรูป	0.25	0.47	0.93	0.39	0.39	0.07
4	ลูกยีสกวน	สำเร็จรูป	0.02	0.10	0.11	0.02	0.02	0.01
5.2.5	<b>ผลไม้กระป๋อง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ กระป๋อง	สำเร็จรูป	0.93	2.48	2.92	2.20	0.63	0.25
2	หุ่นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อหุ่น)	สำเร็จรูป	0.41	0.47	0.47	0.33	0.16	0.06
5.2.6	<b>ผลไม้ ทอด/อบกรอบ/ฉาบ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กล้วย ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น กล้วยฉาบเค็ม/หวาน/รสบาร์บีคิว	สำเร็จรูป	0.35	0.75	1.08	0.65	0.55	0.38



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
2	เผือก ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น เผือกฉาบเค็ม/หวาน	สำเร็จรูป	0.11	0.31	0.61	0.37	0.15	0.03
3	ทุเรียน ทอด/อบกรอบ	สำเร็จรูป	0.07	0.34	0.73	0.29	0.09	0.01
4	มัน ทอด/อบกรอบ/ฉาบ เช่น มันฉาบเค็ม/หวาน	สำเร็จรูป	0.04	0.11	0.08	0.04	0.06	0.06
5	ขนุน อบกรอบ/มะม่วง อบกรอบ	สำเร็จรูป	0.01	0.06	0.09	0.02	0.02	0.01
6	<b>ไข่ และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ไข่ไก่	สุก	26.58	29.00	29.14	28.96	22.32	18.06
2	ไข่เป็ด	สุก	5.03	4.74	4.82	6.06	5.49	4.39
3	ไข่นกกระทา	สุก	2.25	1.93	1.14	0.95	0.32	0.16
4	ไข่ปลา	สุก	0.06	0.24	0.13	0.16	0.12	0.11
5	ไข่ปลาหมึก	สุก	0.07	0.36	0.38	0.74	0.19	0.05
6	ไข่เค็ม	สุก	0.66	0.84	1.10	1.42	1.44	0.86
7	ไข่เยี่ยวม้า	สุก	0.17	0.30	0.53	0.76	0.52	0.18
8	เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	6.89	6.28	5.57	7.37	5.46	2.78
7	<b>เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์</b>							
7.1	<b>สัตว์ปีก และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เนื้อไก่	สุก	11.27	14.18	13.37	13.85	7.81	4.90
2	เลือดไก่ เลือดเป็ด	สุก	0.75	0.81	0.93	0.93	0.81	0.33
3	ตับไก่	สุก	2.16	2.74	2.97	3.62	1.90	0.81
4	กึ๋นไก่	สุก	0.13	0.82	0.93	1.81	0.91	0.09
5	หนังไก่ทอด	สุก	0.91	1.73	2.21	1.70	0.47	0.06
6	ไส้กรอกไก่ เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งยาว	สุก	5.78	5.34	4.84	3.85	1.24	0.34
7	ลูกชิ้นไก่	สุก	3.21	4.43	5.65	4.67	2.46	0.44
8	เนื้อเป็ด เนื้อนกก	สุก	0.14	0.32	0.42	0.45	0.42	0.11
7.2	<b>เนื้อหมู และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เนื้อหมู	สุก	9.39	13.22	15.57	18.48	12.85	9.97
2	เลือดหมู	สุก	1.42	1.46	2.10	2.09	1.76	0.85

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
3	ตับหมู	สุก	0.46	1.01	1.05	1.42	1.11	0.44
4	ไตหมู	สุก	0.01	0.10	0.10	0.23	0.20	0.05
5	ปอดหมู	สุก	0.02	0.08	0.13	0.22	0.21	0.07
6	ลำไส้หมู กระเพาะหมู	สุก	0.31	0.75	0.95	2.22	1.75	0.65
7	หมูเค็ม หมูแดดเดียว หมูฝอย	สุก	0.39	0.41	0.64	0.45	0.31	0.25
8	หมูแผ่น	สุก	0.05	0.13	0.08	0.07	0.04	0.04
9	หมูปิ้ง	สุก	7.21	8.68	10.32	8.29	3.48	1.63
10	หมูสะเต๊ะ	สุก	0.48	0.80	0.87	0.71	0.36	0.11
11	แฮม	สุก	0.28	0.74	1.42	1.57	1.36	0.50
12	หมูยอ	สุก	2.01	4.04	5.11	4.67	2.57	1.63
13	กุนเชียง	สุก	1.55	2.20	1.92	1.84	1.14	0.62
14	หมูหย็อง	สุก	0.29	0.27	0.21	0.17	0.06	0.09
15	แคบหมู ชนิดติดมัน และไร้มัน	สุก	0.83	1.47	1.81	1.86	1.21	0.46
16	แฮม	สุก	0.15	0.28	0.27	0.20	0.08	0.004
17	เบคอน	สุก	0.02	0.18	0.27	0.29	0.06	0.01
18	ไส้กรอกหมู เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งสั้น/ยาว	สุก	7.52	7.90	7.33	7.52	2.69	0.93
19	ไส้กรอกอีสานหมู ไส้กรอกอีสานเนื้อ	สุก	0.50	1.08	1.24	1.64	1.00	0.57
20	ไส้จู้	สุก	0.08	0.41	0.77	0.77	0.73	0.47
21	ลูกชิ้นหมู	สุก	7.74	13.18	16.44	13.13	6.76	2.95
7.3	<b>เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	0.34	0.57	1.34	2.49	1.43	0.88
2	เครื่องในวัว (ลำไส้ กระเพาะ ฟัวชีรีว)	สุก	0.04	0.28	0.25	0.85	0.86	0.24
3	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	สุก	0.14	0.13	0.22	0.36	0.30	0.10
4	ลูกชิ้นเนื้อ	สุก	2.44	4.79	8.16	6.72	3.85	1.11
7.4	<b>สัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	3.05	4.87	5.11	5.92	8.43	8.36



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
2	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาแขยง ปลาตกต	สุก	2.62	3.33	3.44	4.87	5.29	5.82
3	ปลาน้ำจืดลำตัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาทับทิม	สุก	8.46	10.34	13.00	11.66	11.45	10.91
4	ปลาน้ำจืดตากแห้ง แดดเดียว เช่น ปลาช่อน ปลาสดลิด	สุก	1.12	1.05	1.36	1.74	2.21	2.21
5	ปลาร้า	ดิบ	0.01	0.21	0.13	0.58	0.81	0.72
6	ปลารอบ	สุก	0.01	0.03	0.04	0.02	0.04	0.05
7	กุ้งน้ำจืด เช่น กุ้งก้ามกราม กุ้งนาง	สุก	1.71	2.75	1.92	2.37	1.18	0.56
8	กุ้งฝอย	สุก	0.06	0.23	0.18	0.30	0.25	0.17
9	กบ อึ่งอ่าง	สุก	0.36	0.83	0.84	1.01	1.73	1.27
10	เขียด	สุก	0.11	0.32	0.08	0.23	0.45	0.47
11	หอยขม	สุก	0.52	1.20	0.63	0.79	1.04	0.84
12	หอยโข่ง (เนื้อ)	สุก	0.02	0.19	0.17	0.24	0.11	0.06
13	หอยกาบ	สุก	0.04	0.16	0.06	0.07	0.06	0.04
7.5	<b>สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ปลาทะเล เช่น ปลาสำลี ปลาเก๋า ปลา กะพง	สุก	0.69	0.79	0.71	1.70	1.45	0.88
2	ปลาทู ปลาตาโต ปลาหางแข็ง	สุก	6.39	7.34	7.97	9.21	8.96	6.16
3	ปลาทะเลแห้งเค็มตัวใหญ่แดดเดียว เช่น ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลือง ปลาหัวขาด	สุก	0.22	0.46	0.36	0.34	0.46	0.38
4	ปลากุเลา ปลาอินทรี เค็ม	สุก	0.05	0.13	0.14	0.11	0.22	0.16
5	ปลาจิ้งฉ้างปรุงรส ปลารอบทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว (ปลาแห้งตัวเล็ก)	อบ/ทอด	0.03	0.22	0.12	0.10	0.18	0.05
6	ปลาหมึก	สุก	2.80	4.61	5.31	5.42	2.36	0.89
7	ปลาหมึกอบแห้ง	สำเร็จรูป	0.14	0.39	0.39	0.15	0.04	0.002
8	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว)	คั่ว/ทอด	0.10	0.12	0.12	0.16	0.16	0.06

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
9	กุ้งทะเล เช่น กุ้งกุลาดำ กุ้งแชบ๊วย	สุก	3.95	5.20	5.14	4.55	2.65	1.50
10	กุ้งแห้ง	สุก	0.06	0.10	0.19	0.23	0.15	0.08
11	ปูม้า ปูทะเล (เฉพาะเนื้อ)	สุก	0.70	0.82	0.81	1.19	0.86	0.27
12	หอยแมลงภู่	สุก	0.59	0.92	0.83	1.46	0.79	0.27
13	หอยนางรม	ดิบ	0.02	0.08	0.52	0.63	0.20	0.11
14	หอยลาย	สุก	0.26	0.52	0.52	0.75	0.62	0.24
15	หอยแครง	สุก	0.97	1.71	1.82	2.06	1.02	0.32
16	หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	0.02	0.02	0.01	0.03	0.03	0.003
17	ปลากระป๋อง เช่น ปลาซาร์ดีน/ แมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	2.20	4.55	5.23	3.75	2.24	1.86
18	ปลากระป๋องปรุงรส เช่น ปลาแมคเคอเรลทอดราดพริก	สำเร็จรูป	0.04	0.13	0.29	0.13	0.05	0.06
19	ปลาทูนากะป๋อง	สำเร็จรูป	0.07	0.09	0.10	0.12	0.08	0.05
20	ปลู๊ด	สุก	5.63	5.76	6.05	3.38	1.00	0.11
21	ลูกชิ้นกุ้ง	สุก	0.51	1.18	0.65	0.71	0.44	0.13
22	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรักบี้ ปลาเส้น (ฮ็อกกีว)	สุก	2.16	3.68	3.28	3.47	2.97	1.50
7.6	<b>แมลง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ตักแตนเล็ก ตักแตนป่าทั้งก้ำ ตักแตนอ่อน	สุก	0.06	0.30	0.27	0.33	0.17	0.05
2	จิ้งหรีด แมลงกระซอน	สุก	0.16	0.50	0.39	0.46	0.62	0.30
3	แมลงกิ้งกูน แมลงตับเต่า	สุก	0.05	0.07	0.10	0.05	0.16	0.04
4	แมลงดานา	สุก	0.01	0.01	0.01	0.01	0.05	0.03
5	ดักแด้ (หนอนใหม่)	สุก	0.23	0.72	0.31	0.47	0.18	0.05
6	หนอนไม้ไผ่ (รด่วน)	สุก	0.02	0.09	0.04	0.04	0.02	0.003
8	<b>นม และผลิตภัณฑ์ (มิลลิลิตร/คน/วัน)</b>							
1	นมสด รสจืด (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โฟร์โมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	180.12	85.88	73.38	48.42	25.69	23.89

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
2	นมสด รสหวาน รสอื่น ๆ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โฟร์โมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	54.08	26.59	28.64	17.65	8.48	4.91
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	0.27	0.77	1.43	0.81	0.42	0.06
4	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของน้ำผลไม้ (พาสเจอร์ไรส์) เช่น ยาคูลท์ บีทาแกน	พร้อมดื่ม	28.97	18.38	18.35	23.73	9.63	4.81
5	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของน้ำผลไม้ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์) เช่น ดัชมิลล์ ไทย-เดนมาร์ค	พร้อมดื่ม	48.50	26.28	27.18	25.29	18.45	6.23
6	ไมโล โอวัลติน พร้อมดื่ม (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์)	พร้อมดื่ม	39.02	29.51	27.86	16.23	5.04	5.25
7	โยเกิร์ต (กรัม)	สำเร็จรูป	8.98	6.77	8.27	7.07	2.47	0.55
8	เนยแข็ง (กรัม)	สำเร็จรูป	0.05	0.06	0.09	0.04	0.01	0.001
9	นมอัดเม็ด (กรัม)	สำเร็จรูป	0.55	0.47	0.45	0.22	0.03	0.005
9	<b>ไอศกรีม (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ไอศกรีมผสมนม	สำเร็จรูป	10.16	9.96	7.98	5.07	1.34	0.29
2	ไอศกรีมกะทิ	สำเร็จรูป	2.37	3.93	4.09	2.48	1.92	1.20
3	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	2.79	2.67	1.61	0.65	0.15	0.06
10	<b>เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์ (มิลลิลิตร/คน/วัน)</b>							
1	เบียร์	พร้อมดื่ม	0.00	0.02	9.82	66.49	31.85	4.09
2	ไวน์	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	0.03	0.20	0.03	0.001
3	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5% เช่น สเปย์	พร้อมดื่ม	0.00	0.02	0.89	2.33	1.54	0.03
11	<b>เครื่องดื่ม (มิลลิลิตร/คน/วัน)</b>							
1	ไมโล โอวัลติน โกโก้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	3.27	7.51	10.09	12.84	3.24	1.23
2	ไมโล โอวัลติน แบบผง (กรัม)	สำเร็จรูป	0.20	0.53	0.22	0.23	0.18	0.37
3	ไมโล โอวัลติน 3 in 1 (กรัม)	สำเร็จรูป	4.58	4.09	2.79	2.54	1.96	4.52
4	โกโก้ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนสท์เล่ เนเจอร์กิฟ	สำเร็จรูป	0.002	0.02	0.02	0.08	0.05	0.00

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
5	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เช่น ไวตามิลค์ แลคตาซอย ดีน่า	พร้อมดื่ม	31.42	24.42	34.01	36.28	47.34	47.91
6	น้ำเต้าหู้ 3 in 1 (กรัม) เช่น เนสวีต้า โอวัลตินชอย	สำเร็จรูป	0.10	0.32	0.26	0.22	0.24	0.17
7	เครื่องดื่มธัญพืชพร้อมดื่ม เช่น น้ำลูกเดือย น้ำข้าวกล้องงอก	พร้อมดื่ม	0.26	0.31	1.05	0.35	0.99	0.55
8	เครื่องดื่มธัญพืชกึ่งสำเร็จรูป (กรัม) เช่น เนสวีต้า คาร์เนชั่น	สำเร็จรูป	0.02	0.29	0.37	0.20	0.16	0.27
9	น้ำผลไม้คั้นสด เช่น น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	5.49	5.44	8.31	11.34	4.48	2.75
10	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% เช่น ทิปโก้ มาลี	พร้อมดื่ม	5.94	4.78	6.94	8.74	4.20	1.25
11	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ (น้ำผลไม้ 10-25%) เช่น สแปลช ดีได้	พร้อมดื่ม	16.63	23.21	20.51	19.17	7.59	3.60
12	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	13.59	16.66	19.66	12.51	8.56	1.54
13	น้ำอัดลมประเภทน้ำใสและไม่มีสี เช่น น้ำส้ม น้ำแดง น้ำเขียว	พร้อมดื่ม	17.44	21.02	26.96	24.51	12.16	4.00
14	น้ำอัดลมประเภทน้ำใสและไม่มีสี (เครื่องกदन้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	6.23	9.96	12.06	9.53	2.82	0.89
15	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	46.48	79.78	118.09	130.08	38.30	10.79
16	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล	พร้อมดื่ม	0.16	2.13	5.02	4.78	1.34	0.00
17	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) (เครื่องกदन้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	7.85	11.43	13.03	14.16	1.86	0.78
18	เครื่องดื่มชาเขียว ชาดำ เช่น โออิชิ อิชิตัน ลิปตัน	พร้อมดื่ม	37.96	58.76	74.49	77.69	19.67	4.52
19	ชาชงต่าง ๆ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	3.69	8.20	14.78	17.21	9.15	2.39
20	ชาชงสำเร็จรูป (เฉพาะน้ำชา)	พร้อมดื่ม	0.17	0.17	0.29	1.43	5.25	3.98
21	ชา 3 in 1 (กรัม) เช่น ลิปตัน เนสที	สำเร็จรูป	0.02	0.25	0.27	0.11	0.02	0.002



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
22	ชา 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนสที	สำเร็จรูป	0.01	0.11	0.05	0.02	0.01	0.00
23	เครื่องดื่มกาแฟ เช่น โอวี เบอรัตี้	พร้อมดื่ม	0.04	0.03	2.54	7.25	8.19	0.83
24	เครื่องดื่มกาแฟ ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น เปรียว เบอรัตี้	พร้อมดื่ม	0.01	0.01	0.15	0.40	0.04	0.03
25	เครื่องดื่มกาแฟ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	0.70	0.89	5.03	14.09	7.68	2.24
26	ผงกาแฟสำเร็จรูป (กรัม)	สำเร็จรูป	0.0003	0.003	0.01	0.14	0.35	0.18
27	กาแฟ 3 in 1 (กรัม)	สำเร็จรูป	0.003	0.01	0.26	3.01	6.07	4.00
28	กาแฟ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนเจอร์กิฟ	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.002	0.18	0.20	0.04
29	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	0.72	4.48	17.57	27.22	14.09	5.14
30	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	0.003	0.23	3.71	17.07	15.33	5.59
12	<b>ขนมขบเคี้ยว (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบโดโซะ ซินมัย	สำเร็จรูป	1.11	1.44	1.14	0.54	0.14	0.01
2	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี เช่น ฮานามิ คาลบี้	สำเร็จรูป	1.52	1.40	1.93	1.15	0.30	0.06
3	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลีผสม เช่น ปูไทย ไก่ย่าง	สำเร็จรูป	1.84	1.94	1.61	0.93	0.11	0.01
4	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพดคลุกน้ำตาลและเนย	สำเร็จรูป	0.70	1.40	1.12	1.30	0.29	0.10
5	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอนเน่ ตูมตาม คอร์นพัฟฟ์	สำเร็จรูป	1.06	1.08	1.06	0.97	0.11	0.02
6	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพดผสม เช่น ทวิสตี คาราต้า	สำเร็จรูป	1.26	1.74	1.83	0.75	0.11	0.01
7	ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	4.97	6.20	8.51	6.26	0.95	0.18



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
8	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า โปเต้	สำเร็จรูป	2.06	1.88	2.04	1.78	0.26	0.01
9	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบปลาชนิดแผ่น มโนราห์	สำเร็จรูป	0.29	0.34	0.43	0.42	0.06	0.03
10	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลังผสม เช่น ตะวัน เอสบี	สำเร็จรูป	2.40	3.66	3.12	2.17	0.40	0.13
11	ผลิตภัณฑ์จากเนื้อมีปลา เช่น ทาโร พิซโซ่	สำเร็จรูป	0.99	1.52	1.64	1.62	0.22	0.01
12	สาหร่ายทะเลปรุงรส (อบกรอบ/ทอด/ย่าง) เช่น สาหร่ายถั่วแฉกน้อย	สำเร็จรูป	1.38	1.37	1.51	0.77	0.10	0.02
13	<b>ขนมไทย</b>							
13.1	<b>ขนมกวน (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	0.01	0.15	0.14	0.05	0.15	0.07
2	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	0.06	0.10	0.15	0.12	0.21	0.10
3	ถั่วตัด ถั่วกระฉก ขนมตูปตูป	สำเร็จรูป	0.10	0.23	0.41	0.38	0.26	0.19
4	กระยาสารท	พร้อมบริโภค	0.07	0.12	0.21	0.11	0.11	0.10
13.2	<b>ขนมทอด (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กล้วยทอด (กล้วยแขก)	พร้อมบริโภค	2.15	3.12	4.43	3.90	3.86	2.70
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	0.03	0.18	0.28	0.62	0.35	0.25
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	0.19	0.21	0.60	0.63	0.67	0.26
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	0.47	0.92	1.61	1.70	1.15	0.62
13.3	<b>ขนมเชื่อม (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	0.35	0.52	0.78	0.65	0.62	0.79
2	จาวตาลเชื่อม สาเกเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.03	0.08	0.21	0.11	0.09	0.05
3	ฟักทองเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.44	0.46	0.70	0.88	0.85	0.53
4	เผือกเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.07	0.05	0.07	0.22	0.13	0.16
5	มันสำปะหลังเชื่อม มันสำปะหลังเผาเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.24	0.99	0.85	0.83	0.65	0.72
13.4	<b>ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ (กรัม/คน/วัน)</b>							

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	ข้าวเหนียวมูนหน้าต่าง ๆ เช่น สังขยา กุ้ง ปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	1.85	2.24	1.96	2.40	2.43	1.98
13.5	<b>ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง	พร้อมบริโภค	0.80	2.38	2.89	1.77	0.91	0.53
2	เม็ดยอด	พร้อมบริโภค	0.49	1.03	1.87	1.47	0.56	0.22
3	สังขยาฟักทอง	พร้อมบริโภค	0.52	0.50	0.61	0.87	0.63	0.69
4	ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	0.33	0.77	0.90	0.83	1.23	1.17
13.6	<b>แป้งนึ่ง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ขนมกล้วย	พร้อมบริโภค	0.22	0.61	0.76	0.60	0.59	0.58
2	ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	2.47	2.59	2.86	1.79	3.52	2.47
3	ขนมตาล	พร้อมบริโภค	0.61	1.55	1.87	1.20	1.30	1.09
4	ขนมถั่ว	พร้อมบริโภค	0.58	0.76	0.81	0.78	0.67	0.46
5	ขนมสาเล่	พร้อมบริโภค	0.15	0.22	0.14	0.12	0.10	0.04
6	ข้าวต้มมัด	พร้อมบริโภค	3.22	4.20	4.43	3.79	6.20	5.95
7	ข้า้หนูทราย	พร้อมบริโภค	0.04	0.01	0.07	0.02	0.04	0.03
8	ต้มแดง ต้มขาว	พร้อมบริโภค	0.07	0.19	0.20	0.30	0.20	0.18
9	ถั่วแปบ	พร้อมบริโภค	0.09	0.25	0.21	0.32	0.31	0.15
10	น้ำดอกไม้	พร้อมบริโภค	0.12	0.19	0.18	0.04	0.07	0.02
11	ปุยฝ้าย	พร้อมบริโภค	0.26	0.52	0.32	0.18	0.13	0.06
12	สอดไส้	พร้อมบริโภค	1.19	2.37	2.62	2.33	2.01	1.79
13.7	<b>ขนมแป้งทอด (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กรอบเค็ม	พร้อมบริโภค	0.01	0.02	0.03	0.03	0.03	0.01
2	โรตีสี่	พร้อมบริโภค	2.20	2.37	2.81	1.54	0.68	0.53
3	ขนมไข่นกกระทา	พร้อมบริโภค	0.69	0.90	1.04	0.98	0.34	0.34
4	ไข่หงส์	พร้อมบริโภค	0.31	0.71	0.61	0.48	0.50	0.12



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
5	ขนมฝักบัว	พร้อมบริโภค	0.82	2.02	0.93	0.74	0.69	0.68
6	ขนมลา (ใต้)	พร้อมบริโภค	0.01	0.02	0.01	0.004	0.002	0.01
13.8	<b>อบผิง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กลีบลำดวน	พร้อมบริโภค	0.03	0.17	0.06	0.04	0.07	0.01
2	ขนมผิง	พร้อมบริโภค	0.43	0.49	0.24	0.11	0.07	0.05
3	ข้าวปั้น	พร้อมบริโภค	0.08	0.15	0.28	0.17	0.15	0.06
4	ทองม้วน ทองพับ	พร้อมบริโภค	0.38	0.68	0.50	0.20	0.22	0.26
5	สาเล่กรอบ	พร้อมบริโภค	0.08	0.11	0.13	0.03	0.05	0.04
6	ขนมไข่	พร้อมบริโภค	0.57	1.21	0.84	0.50	0.42	0.61
13.9	<b>แป้งกวนมีกะทิ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ขนมครก	พร้อมบริโภค	2.01	2.82	2.73	1.87	2.23	2.90
2	ตะโก้	พร้อมบริโภค	0.95	1.94	2.19	1.51	1.41	0.86
3	เปียกปูน	พร้อมบริโภค	0.45	0.86	0.81	0.61	0.85	0.73
4	กะละแม	พร้อมบริโภค	0.10	0.41	0.59	0.20	0.08	0.06
14	<b>น้ำตาล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	1.24	1.91	2.53	3.27	2.70	1.79
2	น้ำตาลมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.04	0.01	0.02	0.07	0.15	0.07
3	น้ำผึ้ง	สำเร็จรูป	0.08	0.07	0.19	0.16	0.40	0.29
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	2.43	2.56	2.77	2.07	1.55	1.77
5	เยลลี่ รสต่าง ๆ เช่น ปีโป้ เจลลี่	สำเร็จรูป	10.43	8.70	6.56	4.73	0.55	0.19
6	แยม สตอว์เบอร์รี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	0.61	0.46	0.67	0.32	0.15	0.10
7	ลูกอม ทอฟฟี่ เช่น ฮอลดี ชูกัล ฮาร์ทพีท	สำเร็จรูป	0.98	1.76	1.27	0.61	0.18	0.08
8	ขนมกัมมี่ เช่น จอลลี่แบร์	สำเร็จรูป	0.37	0.69	0.51	0.09	0.00	0.00
9	ขนมทำจากช็อกโกแลต เช่น ไมโล เอ็มแอนด์เอ็ม	สำเร็จรูป	1.32	1.08	0.94	0.40	0.04	0.02
10	สังขยา ทาขนมปัง	สำเร็จรูป	0.28	0.31	0.36	0.26	0.17	0.07
15	<b>สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม/คน/วัน)</b>							

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล sucralose เช่น D-et	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.0001	0.00	0.00
2	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล aspartame เช่น Equal	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0002	0.0001
3	น้ำตาลผสมสารให้ความหวาน 5% เช่น มิตรผล	สำเร็จรูป	0.00	0.0003	0.00	0.00	0.0001	0.001
16	<b>น้ำมัน ไขมัน และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เนยเทียม (มาร์การีน)	สำเร็จรูป	0.03	0.08	0.08	0.06	0.02	0.01
2	เนยสด	สำเร็จรูป	0.03	0.04	0.10	0.04	0.04	0.003
3	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	0.004	0.03	0.04	0.30	0.52	0.26
4	น้ำสลัดครีม	สำเร็จรูป	0.03	0.13	0.29	0.40	0.13	0.01
5	แซนดิวิซสเปรด	สำเร็จรูป	0.03	0.01	0.04	0.07	0.02	0.02
6	มายองเนส	สำเร็จรูป	0.02	0.05	0.09	0.07	0.02	0.001
7	หัวกะทิ	สำเร็จรูป	0.21	0.50	0.54	1.08	0.70	0.42
8	น้ำมันงา	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
9	น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	0.51	0.51	0.70	1.01	1.11	0.62
10	น้ำมันปาล์มโอเลอิน	สำเร็จรูป	6.02	8.16	8.47	8.52	6.74	4.60
11	น้ำมันมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.0004	0.001	0.00	0.00	0.00	0.01
12	น้ำมันหมู (Fat 100%)	สำเร็จรูป	0.01	0.02	0.12	0.02	0.08	0.05
13	น้ำมันข้าวโพด ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
14	น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.01	0.01	0.01	0.00	0.001	0.003
15	น้ำมันมะกอก	สำเร็จรูป	0.01	0.01	0.002	0.00	0.01	0.003
16	น้ำมันรำข้าว	สำเร็จรูป	0.03	0.02	0.01	0.00	0.02	0.08
17	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.001
17	<b>เครื่องดื่มปรุงรส (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	1.37	1.20	0.96	1.76	1.78	1.03
2	น้ำปลา	สำเร็จรูป	2.16	2.57	2.72	3.97	4.00	3.45
3	ซอสปรุงรส	สำเร็จรูป	1.33	1.49	1.18	2.24	1.72	1.14



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
4	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	0.08	0.46	1.25	1.64	0.61	0.16
5	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	1.29	1.68	1.49	1.34	0.73	0.23
6	ซอสพริก/ซอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.56	1.17	1.49	1.71	0.80	0.22
7	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	0.28	0.86	1.07	1.05	0.56	0.18
8	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	0.29	0.83	1.84	1.62	0.60	0.14
9	น้ำปลาร้า	ดิบ	0.45	1.21	1.19	2.28	2.79	3.03
10	กะปิ	ดิบ	0.14	0.47	0.72	1.42	1.66	1.25
11	เกลือ	สำเร็จรูป	0.55	0.58	0.68	0.88	0.97	0.93
12	พริกไทยป่น	สำเร็จรูป	0.004	0.01	0.02	0.05	0.03	0.01
13	พริกขี้หนูป่น	สำเร็จรูป	0.03	0.20	0.50	0.77	0.58	0.47
14	ถั่วลิสงป่น	สำเร็จรูป	0.11	0.33	0.55	0.66	0.29	0.09
18	<b>น้ำพริก (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	น้ำพริก ชนิดร่วนแห้ง เช่น น้ำพริกปลาตากฟู	สำเร็จรูป	0.001	0.06	0.07	0.24	0.20	0.21
2	น้ำพริก ชนิดเปียก เช่น น้ำพริกตาแดง	สำเร็จรูป	0.01	0.06	0.20	0.38	0.39	0.29
19	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (มิลลิกรัม/คน/วัน)</b>							
1	ผลิตภัณฑ์ซูโป้สกัด เห็ดสกัด (มล.)	พร้อมดื่ม	1.55	1.22	1.25	2.89	2.07	1.17
2	ผลิตภัณฑ์รังนก (มล.)	พร้อมดื่ม	0.16	0.25	0.33	0.21	0.59	0.51
3	น้ำผลไม้ (พ룬 เบอรรี่ มะเขือเทศ) สกัดเข้มข้น (มล.) เช่น แบรินดีวีต้าพ룬สกัดเข้มข้น	พร้อมดื่ม	0.28	0.54	0.89	1.13	0.67	0.05
4	ผลิตภัณฑ์คอลลาเจน เช่น วิสทราคอลลาเจนเปปไทด์-1200	สำเร็จรูป	0.58	4.99	54.29	94.65	25.07	0.03
5	ผลิตภัณฑ์โคเอนไซม์คิวเทน เช่น ไอ-เฮลดีคิวเทน	สำเร็จรูป	0.0003	0.03	0.27	0.16	0.01	0.00
6	ผลิตภัณฑ์กลูตาไธโอน เช่น วิสทราดริงค์กลูตาคอมเพิล็กซ์-800	สำเร็จรูป	0.00	0.00	1.70	3.97	0.67	0.00
7	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดพลัส (กรัม) เช่น นิวทริไลท์กรีนที่นิวทริ-โปรตีน	สำเร็จรูป	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.002



ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
8	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดเข้มข้น 70-90% (กรัม) เช่น นิวทริไลท์ออลแพลนทีโปรตีน	สำเร็จรูป	0.01	0.02	0.23	0.12	0.03	0.05
9	วิตามินซีสำหรับเด็ก เช่น ทาเคดา สก็อต	สำเร็จรูป	21.46	19.01	9.71	1.54	0.46	0.14
10	วิตามินซีสำหรับผู้ใหญ่ เช่น เมก้าวีแคร์แนทซี-100	สำเร็จรูป	0.44	2.17	47.40	50.99	21.21	16.09
11	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เปอริวิทไฮร็ป	สำเร็จรูป	0.05	0.01	0.0003	0.0005	0.00	0.00
12	วิตามินบีรวมแบบผงละลายน้ำ เช่น นิวทริไลท์แอกทีฟ 8 (ปริมาณผงหนึ่งหน่วยบริโภค 20.2 กรัม)	สำเร็จรูป	0.003	0.01	0.19	0.03	0.02	0.001
13	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เฮโม-วิต	สำเร็จรูป	0.16	0.03	0.003	0.00	0.00	0.001
14	ผลิตภัณฑ์แคลเซียมพลัส เช่น แคลเทรตพลัส	สำเร็จรูป	0.67	0.75	0.76	3.65	7.58	10.36
15	ผลิตภัณฑ์น้ำมันปลา เช่น แบลคมอร์สฟิชออยล์	สำเร็จรูป	4.34	3.97	4.89	6.16	15.16	10.10
20	น้ำดื่ม (มิลลิลิตร/คน/วัน)							
1	น้ำเปล่า	พร้อมดื่ม	515.23	746.46	996.31	1171.64	1217.98	943.23



ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์							
1.1	ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)							
1	ข้าวเจ้าขัดขาวหนึ่ง	สุก	360.00	720.00	720.00	720.00	720.00	720.00
2	ข้าวเจ้ากลั่นหนึ่ง	สุก	90.00	60.00	120.00	180.00	180.00	180.00
3	ข้าวเหนียวหนึ่ง	สุก	222.00	444.00	444.00	444.00	444.00	444.00
4	ข้าวต้ม	สุก	185.72	148.56	111.44	111.44	148.56	148.56
5	โจ๊ก	สุก	148.56	148.56	111.44	74.28	74.28	74.28
6	ขนมจีน	สุก	73.16	109.72	109.72	146.28	128.00	73.14
7	วุ้นเส้น	สุก	15.43	23.14	30.86	30.86	15.43	11.57
8	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	สด	19.14	19.15	38.28	38.28	19.15	19.15
9	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นจันท์ เส้นหมี่โคราช	สุก	23.14	46.28	54.00	61.71	46.29	23.14
10	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่	สุก	13.50	27.00	54.00	36.00	27.00	6.75
11	เกี๊ยวมื้อ	สุก	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
12	บะหมี่เหลือง	สุก	24.00	32.00	48.00	32.00	32.00	4.00
13	หมี่ซั่ว หมี่เตี๋ยว	สุก	0.00	2.00	0.00	2.00	1.00	0.00
14	มะกะโรนี	สุก	1.86	0.00	0.00	3.73	0.00	0.00
15	สปาเก็ตตี้	สุก	0.00	3.73	3.73	11.20	0.00	0.00
16	ขนมปังขาว	สำเร็จรูป	31.43	44.00	37.72	37.71	31.43	22.00
17	ขนมปังโฮลวีต	สำเร็จรูป	7.43	7.43	14.86	14.86	14.86	7.43
18	โจ๊ก/ข้าวต้ม กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่าโจ๊กคัพ คนอร์คัพโจ๊ก	สำเร็จรูป	15.71	10.00	10.00	5.50	2.33	0.00
19	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ยำยำ	สำเร็จรูป	31.43	51.43	47.15	47.15	31.43	15.71
20	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นหมี่ เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เช่น มาม่าเส้นเล็กต้มยำ ไวไวเส้นหมี่	สำเร็จรูป	1.83	11.00	15.71	7.86	3.67	0.00
21	อาหารเข้าประเภทธัญพืชขบกรอบ เช่น คอรันเฟลค โกโก้ครั้นช์	สำเร็จรูป	12.86	10.71	8.57	4.29	0.00	0.00





ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
22	ข้าวโพด	สุก	45.71	40.00	45.71	45.71	57.14	45.71
1.2	เบเกอรี่ และอาหารว่าง (กรัม/คน/วัน)							
1	ขนมปังไส้เค็ม เช่น ไส้กรอก ไส้หมูหย็อง	สำเร็จรูป	8.57	17.14	25.72	17.14	12.86	4.29
2	ขนมปังไส้หวาน เช่น ไส้ถั่วแดง สังขยาเผือก พักทอง	สำเร็จรูป	15.00	20.00	30.00	30.00	20.00	20.00
3	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)/ขนมปังกรอบแบบแท่ง (ขนมปังบุหรี)/ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	สำเร็จรูป	3.43	1.71	1.60	1.60	1.71	1.71
4	ขนมปังขาไก่ (ขนมปังปิ้ง)/ขนมปังไม้ขีด	สำเร็จรูป	11.43	17.14	17.14	11.43	2.67	0.00
5	เค้กหน้าครีม เค้กโรลครีม เช่น เค้กเนย เค้กกาแฟ	สำเร็จรูป	12.86	17.14	17.14	17.14	4.74	0.00
6	เค้กไม่มีหน้า ซอฟท์เค้ก เช่น บัตเตอร์เค้ก	สำเร็จรูป	10.29	14.36	19.14	12.86	10.29	1.20
7	พัฟ พาย	สำเร็จรูป	1.53	4.00	6.57	7.15	3.34	0.00
8	ครัวซองต์	สำเร็จรูป	0.57	4.00	6.00	6.00	2.00	0.00
9	โดนัท เช่น โดนัทเคลือบน้ำตาล โดนัทหน้าช็อกโกแลต โดนัทที่มีไส้	สำเร็จรูป	18.86	28.29	29.71	18.86	7.43	2.70
10	ขนมปังกรอบแซนดวิช (ไส้ครีม/ผลไม้) เช่น ไส้สับปะรด	สำเร็จรูป	4.29	8.57	5.72	5.71	8.57	11.43
11	วาฟเฟิล แพนเค้ก ริงมิ่ง	สำเร็จรูป	16.00	24.00	8.00	3.74	0.00	0.00
12	ขนมโตเกียว	สำเร็จรูป	24.00	48.00	32.00	20.00	3.80	0.00
13	แอนด์	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	1.07	0.00	0.00
14	เค้กกล้วยหอม	สำเร็จรูป	3.57	14.29	14.29	14.29	7.14	1.79
15	เวเฟอร์สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น กัสเซน โดซาน	สำเร็จรูป	3.14	6.29	9.43	6.43	0.73	0.00
16	เวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบช็อกโกแลต เช่น เชียงไฮ้ ทิวลี่	สำเร็จรูป	6.86	8.80	8.80	6.60	0.00	0.00



ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
17	ขนมปังกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ แบบแห้ง (ป๊อปปี้)	สำเร็จรูป	12.86	17.86	19.29	10.29	0.83	0.00
18	เวเฟอร์ชนิดแห้ง สดใสครีม รสต่าง ๆ เช่น โอโจ สติกโก้	สำเร็จรูป	8.57	7.71	8.57	5.14	0.00	0.00
19	คุกกี้ เช่น คุกกี้ลิ่งคโปร คุกกี้เนย เคนมาคุกกี้	สำเร็จรูป	1.95	5.57	5.57	4.18	0.00	0.00
20	คุกกี้แซนดิวิซสอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น ฟันโอ โอริโอ	สำเร็จรูป	19.29	19.29	25.71	19.29	6.43	0.00
21	พัฟเค้กสอดไส้ครีมคัสตาร์ด เช่น ยูไร่ ฟันโอ	สำเร็จรูป	20.57	20.57	17.14	20.57	10.29	1.60
22	ซาลาเปาไส้หวาน เช่น ใส้ครีม	สำเร็จรูป	17.14	17.14	17.14	17.14	8.57	8.57
23	ซาลาเปาไส้เค็ม เช่น ใส้หมูสับ	สำเร็จรูป	23.14	30.86	30.86	30.86	23.14	15.43
24	ขนมจีบ	สำเร็จรูป	26.14	34.86	52.29	34.86	17.43	17.43
25	เครป ใส้ต่าง ๆ	สำเร็จรูป	39.14	78.28	58.72	19.58	0.00	0.00
26	ปาฟองโก้	พร้อมบริโภค	13.71	27.43	27.43	34.29	34.29	27.43
1.3	<b>ฟาสต์ฟู้ดส์แบบตะวันตก (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	สำเร็จรูป	15.15	30.28	45.43	27.71	7.07	0.00
2	ฮอทดอก	สำเร็จรูป	14.29	14.29	14.29	10.00	0.00	0.00
3	แซนดิวิซ	สำเร็จรูป	27.86	32.28	46.43	32.28	18.57	1.08
4	พิซซ่า	สำเร็จรูป	7.20	14.41	15.43	7.20	3.60	0.00
5	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	25.72	34.28	34.28	17.15	4.29	0.00
6	มันฝรั่งบด	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	<b>พิซซ่า และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	มันเทศ มันต่อเผือก มันมือเสือ มันขี้หนู	สุก	4.86	9.72	9.72	19.43	19.43	9.72
2	มันแกว	ดิบ	9.15	27.43	27.43	18.29	12.80	9.15

ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
3	มันฝรั่ง	สุก	3.40	4.54	6.80	6.80	4.54	2.26
4	เผือก	สุก	5.00	10.00	5.00	10.00	10.00	7.00
5	มันสำปะหลัง	สุก	0.00	0.00	2.26	1.13	4.53	4.54
6	แห้ว	สุก	0.90	1.80	15.43	3.86	3.60	0.00
7	สาकुเม็ตเล็ก	สุก	10.50	15.00	15.00	7.00	10.50	15.00
8	สาकुเม็ตใหญ่	สุก	5.24	7.50	7.00	3.50	3.50	0.00
3	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)							
1	ถั่วลิสงต้ม	สุก	25.72	25.72	25.72	42.86	34.28	25.72
2	ถั่วลิสง คั่ว/อบกรอบ เช่น เจดีย์คู่ ทองการ์เด็น	สำเร็จรูป	9.00	14.29	12.86	28.57	7.15	3.34
3	ถั่วลิสง อบกรอบเคลือบรสต่างๆ เช่น โกโก้	สำเร็จรูป	12.57	12.57	15.71	9.50	3.14	0.00
4	ถั่วลิสง ทอด เช่น ถั่วลิสงทอดแผ่น	พร้อมบริโภค	1.65	2.36	6.60	9.43	4.72	1.20
5	ถั่วปากอ้า ทอด	พร้อมบริโภค	0.90	1.80	3.86	2.70	2.70	0.45
6	ถั่วเหลือง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7	ถั่วทอง ทอด	พร้อมบริโภค	0.55	1.65	2.36	2.36	1.10	0.00
8	ถั่วลันเตา ทอด/อบกรอบ	สำเร็จรูป	1.33	5.00	12.57	3.50	1.17	0.00
9	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ทอด/คั่ว/อบกรอบ	สำเร็จรูป	2.86	4.00	8.57	8.57	2.67	0.33
10	เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	สำเร็จรูป	7.86	17.14	17.14	15.71	2.00	0.00
11	ถั่วแดง	สุก	5.07	5.07	14.20	10.15	17.75	7.10
12	ถั่วดำ	สุก	7.10	10.14	10.14	15.22	10.15	15.22
13	ถั่วเขียว	สุก	9.43	14.14	18.86	13.20	18.86	9.43



ตารางที่ 4. 7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
14	ถั่วแระ (ถั่วเหลืองฝักอ่อน)/ถั่วแระญี่ปุ่น	สุก	4.07	8.71	4.07	6.10	8.72	8.72
15	เมล็ดแมงลัก แช่น้ำ	ดิบ	2.00	4.00	6.00	4.00	4.00	1.40
16	ลูกเดี๋ยย	สุก	2.36	2.36	4.71	7.07	7.07	2.36
17	แปะก๊วย	สุก	0.00	0.57	0.00	2.27	4.86	0.57
18	เกาลัด	สุก	4.57	9.14	6.40	6.40	4.27	1.07
19	เมล็ดขนุน	สุก	0.00	2.33	0.00	2.33	2.33	2.33
20	งาดำ งาขาว	สำเร็จรูป	0.07	0.00	0.30	0.90	0.64	0.60
21	เต้าหู้ขาว หลอด	ดิบ	1.83	0.00	0.00	3.67	11.79	3.67
22	เต้าหู้เหลือง ชนิดแข็งและนิ่ม	ดิบ	3.34	5.00	3.34	7.15	14.29	6.67
23	เต้าหู้ขาว ชนิดแข็งและนิ่ม	ดิบ	1.83	0.00	0.92	7.34	15.71	3.67
24	ฟองเต้าหู้	ดิบ แช่น้ำ	0.00	0.00	0.00	0.23	0.47	0.00
25	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.15	0.07	0.00
26	โปรตีนเกษตร	สุก	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
4	<b>ผัก และผักแปรรูป</b>							
4.1	<b>ผัก</b>							
4.1.1	<b>หัวหอม กระเทียม (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กระเทียม	ดิบ	2.86	4.00	4.00	12.00	16.00	12.00
2	ต้นกระเทียม	สุก	0.00	0.00	4.00	4.00	8.00	4.00
3	หอมแดง	ดิบ	2.00	3.43	4.57	8.00	12.60	8.40
4	หอมหัวใหญ่	ดิบ/สุก	6.43	12.86	17.14	25.72	21.43	15.00
5	ดอกหอม	สุก	3.71	3.72	3.72	11.14	7.43	5.20
6	ต้นหอม	ดิบ	2.86	4.57	6.86	8.00	10.29	8.00
7	ดอกกุยช่าย	สุก	1.07	2.29	4.57	9.14	9.14	2.29
8	ใบกุยช่าย	ดิบ/สุก	1.13	1.13	1.13	4.86	8.50	6.80
4.1.2	<b>หัวกะหล่ำ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	แขนงกะหล่ำ	สุก	0.47	0.93	8.00	5.60	8.00	8.00
2	กะหล่ำปลี	ดิบ/สุก	11.57	17.14	23.14	30.00	23.14	12.86



ตารางที่ 4. 7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
3	กะหล่ำดอก	สูง	13.71	20.57	20.57	27.43	20.57	20.57
4	บรอกโคลี่	สูง	13.71	20.57	27.43	20.57	13.72	6.86
4.1.3	ผักผล (กรัม/คน/วัน)							
1	กระเจี๊ยบมอญ	ดื่บ/สูง	0.00	0.00	0.00	5.14	10.29	5.14
2	ขุ่นอ่อน	สูง	0.67	0.67	2.66	5.72	11.43	11.43
3	ข้าวโพดอ่อน	สูง	8.57	12.86	17.14	17.14	13.72	9.14
4	ถั่วแขก	ดื่บ/สูง	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	0.00
5	ถั่วงอก	ดื่บ/สูง	14.57	19.43	24.29	19.43	19.43	9.71
6	ถั่วฝักยาว	ดื่บ/สูง	21.14	37.00	42.28	42.28	42.28	26.43
7	ถั่วพุ่ม (ถั่วปี่)	ดื่บ/สูง	0.00	0.00	0.00	0.62	7.93	2.47
8	ถั่วพู	ดื่บ/สูง	0.28	2.43	4.86	7.29	9.71	4.86
9	ถั่วลันเตา ฝัก	สูง	4.72	4.72	4.72	9.43	9.43	4.72
10	พริกขี้หนู	ดื่บ	0.74	2.60	4.46	10.40	7.80	5.20
11	พริกชี้ฟ้า	ดื่บ	0.00	0.86	2.57	3.43	5.14	3.43
12	พริกไทยอ่อน	ดื่บ	0.00	0.00	0.20	1.71	1.71	0.30
13	พริกหยวก	สูง	0.00	4.00	4.00	14.00	16.00	10.00
14	พริกหวาน	ดื่บ	0.00	0.00	0.80	3.43	1.60	0.00
15	มะเขือเทศ	ดื่บ	10.00	15.00	20.00	45.72	35.00	30.00
16	มะเขือเปราะ	ดื่บ/สูง	14.29	28.57	28.57	71.43	71.43	71.43
17	มะเขือพวง	ดื่บ/สูง	0.00	1.71	0.86	5.14	10.29	6.86
18	มะเขือยาว	สูง	3.57	7.15	14.29	14.29	28.57	28.57
19	มะรุม	สูง	1.73	7.43	10.40	14.86	22.29	22.29
20	มะละกอดื่บ (ลาวกสูง)	สูง	2.22	8.86	8.86	8.86	8.86	8.86
21	มะละกอดื่บ	ดื่บ	27.14	54.29	54.29	76.00	54.29	32.57
22	สะตอ	ดื่บ	0.53	4.57	2.13	4.57	6.40	4.27
23	ลูกเนียง	ดื่บ	0.00	0.00	0.00	0.60	2.40	0.90
24	เมล็ดกระถิน	ดื่บ	3.86	3.21	1.29	2.57	3.86	2.57
4.1.4	แดง/ผัก (กรัม/คน/วัน)							



ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	ผักทอง	สุก	22.28	33.43	22.28	27.86	22.28	33.43
2	ผักเขียว	สุก	19.29	15.43	15.43	15.43	30.86	23.14
3	แตงกวา แตงร้าน	ดิบ/สุก	72.00	90.00	72.00	135.00	108.01	107.99
4	มะระ	ดิบ/สุก	0.75	3.22	6.43	12.86	25.71	12.86
5	น้ำเต้าอ่อน แตงโมอ่อน แตงไทยอ่อน ผักทองอ่อน พักข้าว พักแมว	ดิบ/สุก	8.57	4.29	1.00	15.14	17.14	15.14
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	11.14	14.86	7.43	14.86	29.71	22.29
<b>4.1.5</b>	<b>เห็ด (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เห็ดฟาง	สุก	9.43	14.14	18.86	28.28	23.57	14.14
2	เห็ดโคน	สุก	1.17	2.33	5.00	5.00	5.00	2.33
3	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดออริจินัล เห็ดเข็มทอง	สุก	12.86	21.43	17.14	25.72	17.14	12.86
4	เห็ดเผาะ เห็ดลม เห็ดขอน	สุก	0.50	6.43	4.29	4.29	8.57	4.29
5	เห็ดหอม	สุก	2.22	4.43	4.43	8.86	8.86	4.43
6	เห็ดหูหนู	สุก	2.60	7.43	11.14	11.14	7.43	5.57
7	เห็ดหูหนูขาว	สุก	0.22	3.71	2.60	3.71	2.60	0.43
<b>4.1.6</b>	<b>ยอดผัก (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ขึ้นฉ่าย	ดิบ/สุก	2.79	3.72	7.43	11.14	11.14	7.43
2	ชะอม	สุก	4.00	8.00	8.00	12.00	12.00	8.00
3	ตำลึง	สุก	9.43	12.57	12.57	18.86	25.14	15.71
4	ยอดผักแมว ยอดมะระขี้นก ยอดบวบ ยอดผักทอง	สุก	1.13	0.57	0.00	2.27	9.72	4.86
5	ผักกูด	สุก	0.68	1.27	2.72	5.43	8.14	5.43
6	ผักชีล้อม	สุก	0.00	0.00	0.00	0.11	0.87	0.43
7	ผักปลัง	สุก	0.00	0.00	1.00	4.29	8.57	12.86
8	ผักหนาม	สุก	0.00	0.00	0.00	0.90	3.60	1.93
9	ผักหวาน	สุก	1.07	2.14	3.00	4.29	6.43	5.36
10	ยอดกระถิน	ดิบ	0.47	3.00	0.23	8.00	9.00	8.00



ตารางที่ 4. 7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
11	ยอดแค	สุก	0.00	0.00	0.40	6.86	6.86	6.86
12	ซีเห็ด	สุก	0.00	5.29	5.29	7.40	15.86	15.86
13	สะเดา	สุก	0.00	0.00	0.50	4.29	6.43	10.71
14	ใบชะมวง	ดิบ/สุก	0.00	0.00	0.00	0.30	0.64	0.60
15	ผักบุ้งจีน	ดิบ/สุก	12.86	21.43	30.00	34.28	30.00	30.00
16	ผักบุ้งไทยต้นขาว	สุก	8.14	10.86	16.29	21.71	27.14	16.29
17	ผักบุ้งไทยยอดแดง	ดิบ/สุก	6.43	12.86	10.29	15.43	20.57	20.57
18	ผักกระเฉด	ดิบ/สุก	0.80	1.60	6.86	6.86	10.29	5.14
19	ผักแว่น	ดิบ	0.00	0.00	0.00	1.33	1.43	1.33
4.1.7	ผักใบ (กรัม/คน/วัน)							
1	ผักชี	ดิบ	1.71	2.86	3.43	5.71	6.00	4.00
2	ผักชีฝรั่ง	ดิบ	0.03	0.29	0.57	1.71	1.71	1.00
3	ใบกะเพรา	สุก	2.00	6.00	8.00	10.00	8.00	6.00
4	ใบโหระพา	ดิบ/สุก	1.00	4.00	6.00	8.00	9.00	10.00
5	ใบแมงลัก	ดิบ/สุก	1.50	1.50	2.00	5.00	7.00	8.00
6	ผักกาดขาว ผักกาดเขียว	ดิบ/สุก	21.71	32.57	32.57	38.00	32.57	32.57
7	ผักกาดหอม ผักสลัด	ดิบ/สุก	3.43	6.86	9.14	13.72	9.15	6.86
8	ผักกาดแก้ว	ดิบ	2.29	3.43	6.86	9.14	6.86	2.29
9	ผักคะน้า	ดิบ/สุก	8.00	16.00	24.00	28.00	24.00	16.00
10	ผักกวางตุ้ง	สุก	7.14	7.14	10.72	21.43	14.29	14.29
11	ตั้งโอ้	สุก	0.00	0.42	0.83	2.50	3.57	0.42
12	ปวยเล้ง	สุก	0.00	0.00	0.00	0.00	0.83	0.00
13	ใบชะพลู	ดิบ/สุก	0.11	0.43	0.85	0.91	1.83	2.56
14	ใบบัวบก	ดิบ	0.00	0.00	0.23	1.00	3.00	2.00
15	ใบยอ	สุก	0.00	0.00	0.28	0.85	2.43	2.43
4.1.8	ผักล้าต้น/หัว (กรัม/คน/วัน)							
1	เซเลอริ	ดิบ	0.00	0.00	0.22	0.65	0.65	0.00



ตารางที่ 4. 7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
2	ข้าวอ่อน ชিংอ่อน ขมื่นขาว	ดิบ	0.80	1.14	9.14	13.72	13.72	18.28
3	ยอดมะพร้าว	สุก	0.53	1.07	1.07	3.20	4.57	1.07
4	ไต้ต้นกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	0.00	0.55	0.00	2.20	4.71	9.43
5	หน่อไม้	สุก	6.86	13.72	18.28	27.43	18.28	18.28
6	หน่อไม้ฝรั่ง	สุก	2.40	2.57	7.20	5.14	5.14	1.20
7	แครอท	ดิบ/สุก	11.43	17.14	17.14	14.29	11.43	8.57
8	หัวไชเท้า	ดิบ/สุก	10.57	10.57	21.14	18.50	21.14	10.57
4.1.9	<b>ผักดอก (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ดอกขจร (ดอกสลิด)/ดอกโสน	สุก	0.50	1.00	0.00	2.14	4.29	3.00
2	ดอกแค	สุก	11.43	11.43	11.43	22.86	34.28	34.29
3	ปลีกล้วย	ดิบ/สุก	2.36	7.07	9.43	14.15	28.29	18.86
4.2	<b>ผักแปรรูป</b>							
4.2.1	<b>ผักดอง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ผักกาดดอง	ดิบ	4.00	8.00	12.00	12.00	12.00	6.00
2	ผักเสี้ยนดอง	ดิบ	0.00	0.63	0.00	2.72	2.72	2.72
3	ผักลัม	ดิบ	0.00	0.63	0.00	0.63	2.72	1.27
4	ผักดองกระป๋อง เช่น เกี่ยมไข่ ฮั้วน้ำ ฉาย	สำเร็จรูป	0.00	2.00	1.00	1.87	1.87	0.12
4.2.2	<b>ผักแห้ง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	พริกขี้หนูแห้ง	ทอด	0.00	0.71	0.86	2.00	1.71	1.71
2	พริกขี้ฟ้าแห้ง	ทอด	0.00	0.00	0.13	1.71	2.00	1.00
3	ดอกไม้จีน	สุก	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00
4	หน่อไม้จีน	สุก	0.00	0.00	1.33	0.67	0.67	0.00
5	สาหร่ายทะเล	สุก	6.86	6.86	6.86	6.86	4.80	0.80
5	<b>ผลไม้ และผลไม้แปรรูป</b>							
5.1	<b>ผลไม้</b>							
5.1.1	<b>ผลไม้: ตลอดปี (กรัม/คน/วัน)</b>							





ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	กล้วยน้ำว้า	สด	114.00	114.00	114.00	130.28	130.28	130.28
2	กล้วยหอม	สด	38.57	77.15	77.15	77.14	64.29	51.43
3	กล้วยเล็บมือนาง	สด	8.29	33.14	16.58	16.58	16.58	20.71
4	แอปเปิ้ล	สด	113.71	114.28	113.71	113.71	100.00	56.85
5	สาลี่	สด	32.58	32.58	48.86	65.14	32.58	16.29
6	ลูกแพร์	สด	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7	ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง	สด	92.58	92.58	92.58	123.42	123.42	77.14
8	ฝรั่ง	สด	120.44	160.56	160.56	160.56	120.44	80.28
9	พุทรา	สด	6.47	19.20	27.71	27.43	27.43	9.60
10	มะละกอสุก	สด	96.00	109.71	82.29	137.15	137.15	137.15
11	สับปะรด	สด	76.43	91.72	122.28	122.32	122.28	91.72
12	แคนตาลูป เมลอน	สด	18.15	50.83	36.28	36.30	25.40	8.47
13	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ+น้ำ)	สด	153.44	179.58	239.42	239.42	204.56	119.71
14	อ้อย (ปริมาณคิดเป็นน้ำอ้อย)	สด	14.29	28.57	28.58	28.58	28.58	14.29
5.1.2	ผลไม้ต้นปี: เดือน ม.ค.-เม.ย. (กรัม/คน/วัน)							
1	แตงโม	สด	214.29	214.29	171.42	257.13	214.29	128.61
2	มะม่วงสุก	สด	182.15	182.15	182.15	255.00	291.41	255.00
3	มะม่วงดิบ	สด	77.71	136.00	121.71	142.00	121.71	60.86
4	ชมพู่	สด	76.57	114.86	76.57	76.57	95.72	57.43
5	แก้วมังกร	สด	97.71	122.15	48.87	97.71	122.15	97.71
6	ขนุนสุก	สด	32.57	65.15	43.43	76.00	43.44	21.72
7	มะขามหวาน	สด	18.43	18.43	24.57	30.71	18.43	32.25
8	ทับทิม	สด	22.58	45.14	22.58	15.80	22.58	7.90
9	สตอร์วเบอร์รี่	สด	15.43	20.58	20.58	20.57	10.29	2.40
10	มะปราง มะยงชิด	สด	8.00	34.28	34.28	34.28	17.15	12.00
11	มะไฟ	สด	8.57	12.86	8.57	12.00	17.14	6.00



ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
12	เซอริไทย	สด	0.00	1.50	0.00	1.50	0.37	0.00
5.1.3	ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค.-ส.ค. (กรัม/คน/วัน)							
1	เงาะ	สด	73.14	64.00	73.14	91.43	64.00	45.72
2	มังคุด	สด	57.14	71.43	85.71	114.28	100.00	57.14
3	ลำไย	สด	41.71	62.58	83.42	62.58	62.58	41.71
4	ทุเรียน	สด	39.00	78.01	103.99	156.01	52.02	26.01
5	ลิ้นจี่	สด	24.00	60.00	48.00	48.00	36.00	24.00
6	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	18.86	25.14	25.14	18.86	37.72	50.28
7	สละ ระกำ	สด	4.60	19.71	9.20	19.72	9.86	4.60
8	กระเทียม	สด	6.54	39.20	84.01	56.00	56.00	28.01
9	มะยม	สด	2.43	19.43	14.57	9.71	7.29	7.29
5.1.4	ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย.-ธ.ค. (กรัม/คน/วัน)							
1	องุ่น	สด	48.00	68.57	68.57	48.00	48.00	17.15
2	ลองกอง ลางสาด	สด	25.72	34.28	34.28	42.86	51.43	34.28
3	กล้วยไข่	สด	33.14	49.71	49.72	49.72	33.15	33.14
4	ส้มโอ	สด	18.64	49.71	49.71	24.86	24.86	12.43
5	ละมุด	สด	30.57	45.86	30.58	30.58	45.86	30.57
6	มะเฟือง	สด	4.00	68.58	22.86	11.43	11.43	5.34
7	มะกอกน้ำ	สด	0.00	9.32	30.00	20.01	4.67	2.33
8	ลูกพลับ	สด	2.76	0.00	0.00	5.54	11.86	2.76
9	ส้มเข็ง	สด	6.27	3.13	0.00	6.26	6.27	6.26
10	เซอริ	สด	0.00	0.00	0.00	0.68	0.00	0.00
11	ลูกพ룬สด	สด	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
12	ลูกโหนด (ลูกพลัม)	สด	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00



ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
5.2	ผลไม้แปรรูป							
5.2.1	ผลไม้อบแห้ง (กรัม/คน/วัน)							
1	กล้วยตาก เช่น กล้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า	อบแห้ง	0.73	2.93	6.29	6.29	4.40	3.14
2	ลำไย ลิ้นจี่ อบแห้ง	อบแห้ง	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3	ลูกชิด	อบแห้ง	0.42	1.67	0.83	0.83	1.67	0.00
4	ลูกเกด	อบแห้ง	3.57	3.57	7.15	3.57	1.67	0.42
5	ลูกพ룬	อบแห้ง	2.50	7.15	7.14	5.00	1.67	0.00
6	ลูกพลับ	อบแห้ง	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7	อินทผลัม	อบแห้ง	0.00	0.00	0.00	6.40	1.60	1.60
5.2.2	ผลไม้ปรุงรส (กรัม/คน/วัน)							
1	ผลไม้หยี เช่น ลูกหยี มะม่วงสามรส ฝรั่งหยี	พร้อมบริโภค	0.83	3.57	7.15	1.67	0.00	0.00
2	มะขามคลูก มะขามแก้ว	พร้อมบริโภค	5.00	10.00	10.00	4.67	4.67	2.50
5.2.3	ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม (กรัม/คน/วัน)							
1	ฝรั่งแช่บ๊วย	พร้อมบริโภค	45.71	91.42	91.42	91.42	21.34	0.00
2	มะม่วงแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	9.71	19.43	29.14	19.43	6.80	1.13
3	มะดันแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	0.55	0.00	0.00	0.00
4	มะกอกน้ำ ดอง	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5.2.4	ผลไม้กวน (กรัม/คน/วัน)							
1	ทุเรียนกวน	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.75	0.00	0.00
2	กล้วยกวน	สำเร็จรูป	0.47	2.80	6.00	0.93	0.00	0.00
3	มะม่วงกวน	สำเร็จรูป	2.14	6.00	12.86	4.00	2.00	0.00
4	ลูกหยีกวน	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00



ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
5.2.5	ผลไม้กระป๋อง (กรัม/คน/วัน)							
1	เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ กระป๋อง	สำเร็จรูป	8.22	32.86	32.87	23.00	7.00	3.83
2	วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อวุ้น)	สำเร็จรูป	5.57	7.43	7.43	2.60	1.73	0.00
5.2.6	ผลไม้ ทอด/อบกรอบ/ฉาบ (กรัม/คน/วัน)							
1	กล้วย ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น กล้วยฉาบเค็ม/หวาน/รสบาร์บีคิว	สำเร็จรูป	3.72	7.43	11.14	7.43	5.20	3.72
2	เผือก ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น เผือกฉาบเค็ม/หวาน	สำเร็จรูป	1.73	3.71	7.43	3.72	1.73	0.00
3	ทุเรียน ทอด/อบกรอบ	สำเร็จรูป	0.87	3.20	4.57	1.73	0.43	0.00
4	มัน ทอด/อบกรอบ/ฉาบ เช่น มันฉาบเค็ม/หวาน	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.43
5	ขนุน อบกรอบ/มะม่วง อบกรอบ	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	ไข่ และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)							
1	ไข่ไก่	สุก	82.28	96.00	96.00	96.00	72.00	54.85
2	ไข่เป็ด	สุก	41.43	41.43	49.71	49.72	41.43	33.14
3	ไข่นกกระทา	สุก	20.57	15.43	15.43	9.15	4.57	1.80
4	ไข่ปลา	สุก	0.73	3.14	1.47	1.57	1.47	1.47
5	ไข่ปลาหมึก	สุก	0.87	3.72	3.72	7.43	1.73	0.00
6	ไข่เค็ม	สุก	7.71	7.71	15.43	11.57	15.43	7.72
7	ไข่เยี่ยวม้า	สุก	0.47	3.74	8.00	8.00	4.00	1.86
8	เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	34.28	34.28	34.28	51.43	34.30	25.72
7	เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์							
7.1	สัตว์ปีก และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)							
1	เนื้อไก่	สุก	45.43	60.57	50.00	60.00	36.00	25.71
2	เลือดไก่ เลือดเป็ด	สุก	7.43	7.43	11.14	7.43	7.43	3.72
3	ตับไก่	สุก	13.72	18.28	27.43	27.43	13.72	6.86



ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
4	กินไก่	สุก	0.00	8.57	17.14	17.14	11.43	1.33
5	หนังไก่ทอด	สุก	8.93	10.72	14.29	14.29	7.14	0.83
6	ไส้กรอกไก่ เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งยาว	สุก	44.00	50.28	48.57	37.72	18.86	2.93
7	ลูกชิ้นไก่	สุก	31.43	37.72	50.28	37.72	31.44	5.87
8	เนื้อเบ็ด เนื้อนาก	สุก	1.00	4.29	8.57	4.29	4.29	1.00
7.2	เนื้อหมู และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)							
1	เนื้อหมู	สุก	34.28	50.00	60.00	60.00	58.28	30.00
2	เลือดหมู	สุก	16.00	12.00	16.00	16.00	16.00	8.00
3	ตับหมู	สุก	3.14	9.43	9.43	9.43	9.43	4.71
4	ไตหมู	สุก	0.00	0.73	0.73	3.14	1.57	0.73
5	ปอดหมู	สุก	0.00	0.73	1.57	3.14	2.20	0.73
6	ลำไส้หมู กระเพาะหมู	สุก	4.64	9.29	9.29	18.57	18.57	4.64
7	หมูเค็ม หมูแดดเดียว หมูฝอย	สุก	4.50	6.00	9.00	6.00	3.00	3.00
8	หมูแผ่น	สุก	0.60	1.29	1.29	0.90	0.60	0.15
9	หมูปิ้ง	สุก	32.00	41.15	45.72	36.57	27.43	13.71
10	หมูสะเต๊ะ	สุก	3.86	7.72	7.72	7.72	3.86	0.90
11	แหนม	สุก	3.43	7.15	14.29	14.29	14.29	5.00
12	หมูยอ	สุก	17.14	34.28	51.43	34.28	25.72	17.14
13	กุนเชียง	สุก	8.86	17.71	22.14	17.71	8.86	4.43
14	หมูหย็อง	สุก	2.88	2.74	2.74	1.37	0.69	1.37
15	แคบหมู ชนิดติดมัน และไร้มัน	สุก	7.71	15.43	15.43	15.43	10.29	5.14
16	แฮม	สุก	0.00	3.72	3.47	1.86	0.22	0.00
17	เบคอน	สุก	0.00	2.00	4.00	2.80	0.00	0.00
18	ไส้กรอกหมู เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งสั้น/ยาว	สุก	50.00	62.86	50.28	56.58	22.86	10.00
19	ไส้กรอกอีสานหมู ไส้กรอกอีสานเนื้อ	สุก	5.00	10.29	10.29	20.00	10.00	5.14



ตารางที่ 4. 7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
20	ไส้อ้ว	สุก	0.00	0.62	10.72	7.50	10.72	4.00
21	ลูกชิ้นหมู	สุก	37.72	62.86	75.42	62.86	50.28	25.14
7.3	<b>เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	4.29	8.57	12.86	25.72	12.86	7.50
2	เครื่องในวัว (ไส้ได้ กระเพาะ ผ้าชีรีว)	สุก	0.00	4.33	2.17	9.29	9.29	2.16
3	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	สุก	1.50	1.40	3.00	3.00	3.00	0.70
4	ลูกชิ้นเนื้อ	สุก	25.14	37.72	50.28	56.58	37.72	12.58
7.4	<b>สัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	25.72	42.86	51.43	51.43	51.43	51.43
2	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาเขยง ปลากด	สุก	18.00	24.00	36.00	36.00	36.00	42.00
3	ปลาน้ำจืดลำตัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาทับทิม	สุก	42.86	57.14	57.14	57.14	57.14	71.43
4	ปลาน้ำจืดตากแห้ง แดดเดียว เช่น ปลาช่อน ปลาสด	สุก	10.00	10.00	15.00	19.43	18.86	19.43
5	ปลาร้า	ดิบ	0.00	1.57	1.47	9.43	9.43	11.00
6	ปลากรอบ	สุก	0.00	0.14	0.28	0.28	0.28	0.00
7	กุ้งน้ำจืด เช่น กุ้งก้ามกราม กุ้งนาง	สุก	15.98	22.86	17.14	22.86	11.43	5.71
8	กุ้งฝอย	สุก	0.47	2.00	2.80	2.80	2.00	2.00
9	กบ อึ่งอ่าง	สุก	2.13	8.54	9.15	9.15	18.29	9.15
10	เขียด	สุก	0.45	3.60	0.00	1.80	3.86	3.86
11	หอยขม	สุก	4.86	14.57	7.29	6.80	9.72	9.71
12	หอยโข่ง (เนื้อ)	สุก	0.00	1.33	2.67	0.67	1.33	0.00
13	หอยกาบ	สุก	0.00	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00

ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป	
7.5	สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)								
1	ปลาทะเล เช่น ปลาสลิด ปลาเก๋า ปลากระพง	สุก	7.15	7.15	10.29	24.00	14.29	7.15	
2	ปลาทู ปลาตาโต ปลาหางแข็ง	สุก	30.00	36.00	39.43	48.00	36.00	34.50	
3	ปลาทะเลแห้งเค็มตัวใหญ่แคดเดียว เช่น ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลือง ปลาหัวขาด	สุก	2.86	5.71	4.00	4.29	5.72	4.00	
4	ปลากุเลา ปลาอินทรี เค็ม	สุก	0.17	1.33	1.33	1.33	2.00	1.43	
5	ปลาจิ้งฉ้างปรุงรส ปลากรอบพิพม์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว (ปลาแห้งตัวเล็ก)	อบ/ทอด	0.00	1.43	1.33	1.33	1.43	0.33	
6	ปลาหมึก	สุก	20.57	27.43	41.14	34.29	13.72	6.86	
7	ปลาหมึกอบแห้ง	สำเร็จรูป	1.43	4.57	3.64	2.29	0.57	0.00	
8	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว)	คั่ว/ทอด	1.71	1.60	1.71	1.60	2.29	0.86	
9	กุ้งทะเล เช่น กุ้งกุลาดำ กุ้งแช่เบ๊วย	สุก	27.43	41.15	27.43	27.43	20.57	13.71	
10	กุ้งแห้ง	สุก	0.46	0.91	2.74	1.83	1.83	0.91	
11	ปูม้า ปูทะเล (เฉพาะเนื้อ)	สุก	6.29	8.80	6.29	9.43	6.29	2.93	
12	หอยแมลงภู่	สุก	8.00	8.00	8.00	12.00	8.00	2.80	
13	หอยนางรม	ดิบ	0.00	0.00	4.40	6.60	2.20	0.00	
14	หอยลาย	สุก	2.93	5.86	5.86	8.20	5.86	2.73	
15	หอยแครง	สุก	5.14	20.57	20.57	20.57	10.29	2.57	
16	หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
17	ปลากระป๋อง เช่น ปลาซาร์ดีน/แมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	14.64	23.43	35.15	23.43	11.72	11.72	
18	ปลากระป๋องปรุงรส เช่น ปลาแมคเคอเรลทอดราดพริก	สำเร็จรูป	0.00	1.86	3.72	1.73	0.00	0.00	
19	ปลาทูน่ากระป๋อง	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.87	0.87	0.00	
20	ปูอัด	สุก	34.00	38.86	43.72	29.14	14.57	0.57	



ตารางที่ 4. 7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
21	ลูกชิ้นกุ้ง	สุก	6.29	12.58	5.87	6.29	2.93	0.00
22	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรอกบี้ ปลาเส้น (ชื้อก๊วย)	สุก	18.00	34.29	36.00	36.00	30.00	17.14
7.6	<b>แมลง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ตักแตนเล็ก ตักแตนปาทั้งก้า ตักแตนอ่อน	สุก	0.00	2.00	2.00	3.74	1.86	0.47
2	จิ้งหรีด แมลงกระซอน	สุก	1.80	3.86	3.86	3.86	7.71	2.70
3	แมลงกิ้งกูด แมลงตับเต่า	สุก	0.00	0.00	0.00	0.00	1.13	0.57
4	แมลงดานา	สุก	0.00	0.00	0.00	0.00	0.47	0.12
5	ด้กแด่ (หนอนใหม่)	สุก	2.64	10.57	2.47	5.29	2.46	0.31
6	หนอนไม้ไผ่ (รด่วน)	สุก	0.00	0.43	0.00	0.22	0.00	0.00
8	<b>นม และผลิตภัณฑ์ (มิลลิลิตร/คน/วัน)</b>							
1	นมสด รสจืด (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โพรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	880.00	500.00	400.00	250.00	200.00	200.00
2	นมสด รสหวาน รสอื่น ๆ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โพรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	400.00	192.85	225.00	178.58	107.15	53.58
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	2.14	12.86	12.86	8.57	4.29	0.00
4	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของ น้ำตาลไม้ (พาสเจอร์ไรส์) เช่น ยาคุลท์ บีทาเกิน	พร้อมดื่ม	170.00	145.71	137.14	160.00	91.42	45.71
5	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของ น้ำตาลไม้ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์) เช่น ดัชมิลล์ ไทย-เดนมาร์ค	พร้อมดื่ม	360.00	180.00	180.00	180.00	180.00	71.43
6	ไมโด โอวัลติน พร้อมดื่ม (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์)	พร้อมดื่ม	225.00	200.00	214.29	180.00	71.43	53.58
7	โยเกิร์ต (กรัม)	สำเร็จรูป	80.00	60.00	80.00	80.00	40.00	2.33
8	เนยแข็ง (กรัม)	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9	นมอัดเม็ด (กรัม)	สำเร็จรูป	7.14	3.57	3.57	1.79	0.00	0.00





ตารางที่ 4. 7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
9	ไอศกรีม (กรัม/คน/วัน)							
1	ไอศกรีมผสมนม	สำเร็จรูป	55.00	50.28	41.43	37.72	15.71	3.67
2	ไอศกรีมกะทิ	สำเร็จรูป	27.14	38.00	43.43	21.71	21.71	10.86
3	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	34.28	25.72	17.14	9.29	0.00	0.00
10	เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์ (มิลลิลิตร/คน/วัน)							
1	เบียร์	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	128.06	565.69	330.00	16.50
2	ไวน์	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5% เช่น สปาย	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	4.58	18.32	0.00	0.00
11	เครื่องดื่ม (มิลลิลิตร/คน/วัน)							
1	ไมโด โอวัลติน โกโก้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	38.57	77.15	128.57	180.00	47.14	0.00
2	ไมโด โอวัลติน แบบผง (กรัม)	สำเร็จรูป	3.00	7.00	3.00	3.00	3.00	7.00
3	ไมโด โอวัลติน 3 in 1 (กรัม)	สำเร็จรูป	35.00	35.00	35.00	35.00	35.00	35.00
4	โกโก้ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนสท์เล่ เนเจอร์กิป	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เช่น ไวตามิลค์ แลคตาซอย ดีน่า	พร้อมดื่ม	250.00	200.00	200.00	250.00	250.00	250.00
6	น้ำเต้าหู้ 3 in 1 (กรัม) เช่น เนสท์เล่ โอวัลตินชอย	สำเร็จรูป	0.00	2.13	2.50	0.00	0.00	0.00
7	เครื่องดื่มธัญพืชพร้อมดื่ม เช่น น้ำลูกเดือย น้ำข้าวกล้องงอก	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
8	เครื่องดื่มธัญพืชที่สำเร็จรูป (กรัม) เช่น เนสท์เล่ คาร์เนชั่น	สำเร็จรูป	0.00	3.71	3.72	1.73	0.00	0.00
9	น้ำผลไม้คั้นสด เช่น น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	65.71	82.14	98.58	114.28	65.71	28.58
10	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% เช่น ทิปโก้ มาลี	พร้อมดื่ม	85.72	57.14	71.43	85.72	57.14	6.67



ตารางที่ 4. 7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
11	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ (น้ำตาลไม้ 10-25%) เช่น สแปลช ดีได้	พร้อมดื่ม	128.57	192.87	192.87	192.87	71.43	35.73
12	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	154.28	171.43	180.00	154.28	102.86	12.01
13	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี เช่น น้ำส้ม น้ำแดง น้ำเขียว	พร้อมดื่ม	200.00	214.30	285.70	285.70	178.58	57.14
14	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี (เครื่องกदन้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	77.15	117.86	141.44	94.28	47.14	0.00
15	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	278.56	357.15	500.00	560.00	357.15	120.01
16	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	71.45	46.44	0.00	0.00
17	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) (เครื่องกदन้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	102.85	137.14	141.44	137.14	5.99	0.00
18	เครื่องดื่มชาเขียว ชาดำ เช่น โออิชิ อิชิตัน ลิปตัน	พร้อมดื่ม	250.00	285.70	357.15	420.00	214.30	45.73
19	ชาชงต่าง ๆ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	38.57	77.15	102.86	141.44	102.86	25.72
20	ชาชงสำเร็จรูป (เฉพาะน้ำชา)	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	0.00	0.00	42.86	42.86
21	ชา 3 in 1 (กรัม) เช่น ลิปตัน เนสที	สำเร็จรูป	0.00	2.36	4.71	0.00	0.00	0.00
22	ชา 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทน น้ำตาล (กรัม) เช่น เนสที	สำเร็จรูป	0.00	0.93	0.65	0.00	0.00	0.00
23	เครื่องดื่มกาแฟ เช่น โอวี เบอร์ดี	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	25.72	77.15	180.00	0.00
24	เครื่องดื่มกาแฟ ใช้สารให้ความหวาน แทนน้ำตาล เช่น เฟรียว เบอร์ดี	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
25	เครื่องดื่มกาแฟ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	77.15	180.00	141.44	8.00
26	ผงกาแฟสำเร็จรูป (กรัม)	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	2.00	4.00	2.00
27	กาแฟ 3 in 1 (กรัม)	สำเร็จรูป	0.00	0.00	1.20	36.00	36.00	36.00



ตารางที่ 4. 7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
28	กาแฟ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนเจอร์กิฟ	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
29	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	2.08	71.43	178.58	250.00	142.85	71.43
30	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	64.29	150.00	150.00	64.29
12	<b>ขนมขบเคี้ยว (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบโดโซะ ชินมัย	สำเร็จรูป	9.60	9.60	9.60	4.80	1.12	0.00
2	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี เช่น ฮานามิ คาลบี้	สำเร็จรูป	10.71	12.86	12.86	8.86	4.14	0.50
3	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลีผสม เช่น ปูไทย ไก่ย่าง	สำเร็จรูป	17.00	17.00	14.57	9.71	0.57	0.00
4	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพดคอลลูกน้ำตาลและเนย	สำเร็จรูป	7.14	14.29	11.43	13.15	3.07	0.83
5	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอนเน่ ตามตาม คอร์นพัพฟ์	สำเร็จรูป	12.00	12.00	12.00	12.00	0.47	0.00
6	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพดผสม เช่น ทวิสดี คาราต้า	สำเร็จรูป	10.86	16.29	16.29	10.86	0.00	0.00
7	ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	19.29	28.00	39.29	39.29	8.00	3.86
8	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า โปเต้	สำเร็จรูป	15.00	13.72	18.28	16.00	4.29	0.00
9	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบปลาชนิดแผ่น มโนราห์	สำเร็จรูป	5.00	3.50	5.00	5.00	0.00	0.00
10	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง-ผสม เช่น ตะวัน เอสบี	สำเร็จรูป	16.29	30.00	21.71	21.71	2.57	0.00
11	ผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา เช่น ทาโร่ ฟิชโซ้	สำเร็จรูป	6.43	11.43	9.14	13.72	2.29	0.00



ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
12	สาหร่ายทะเลปรุงรส (อบกรอบ/ทอด/ย่าง) เช่น สาหร่ายถั่วงอกแช่น้ำ	สำเร็จรูป	8.00	8.00	8.00	6.00	1.40	0.00
13	<b>ขนมไทย</b>							
13	<b>ขนมกวน (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	0.00	0.00	1.43	0.00
2	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	0.00	0.93	0.93	0.00
3	ถั่วตัด ถั่วกระจก ขนมตูป๊อป	สำเร็จรูป	0.80	2.66	3.43	4.80	4.00	1.00
4	กระยาสารท	พร้อมบริโภค	0.50	2.00	2.00	0.50	0.50	1.00
13	<b>ขนมทอด (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กล้วยทอด (กล้วยแขก)	พร้อมบริโภค	16.29	32.57	32.57	32.57	32.57	21.71
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	1.93	3.87	3.87	1.93
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	2.53	1.27	10.86	7.60	5.43	2.53
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	4.00	8.00	16.00	16.00	8.00	8.00
13	<b>ขนมเชื่อม (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	3.29	6.57	13.14	6.57	6.57	13.14
2	จาวตาลเชื่อม สาเกเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	0.63	0.00	0.00	0.00
3	ฟักทองเชื่อม	พร้อมบริโภค	4.80	4.80	9.60	10.29	9.60	4.80
4	เผือกเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00
5	มันสำปะหลังเชื่อม มันสำปะหลังเผาเชื่อม	พร้อมบริโภค	3.00	6.43	9.00	11.99	6.00	12.01

ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป	
13	ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ (กรัม/คน/วัน)								
1	ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ เช่น สังขยา กุ้ง ปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	13.43	26.86	26.86	26.86	26.86	26.86	26.86
14	ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่ (กรัม/คน/วัน)								
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง	พร้อมบริโภค	6.29	25.14	25.14	12.58	12.57	3.60	
2	เม็ดขนุน	พร้อมบริโภค	5.43	10.86	21.71	10.86	5.43	2.53	
3	สังขยาฟักทอง	พร้อมบริโภค	5.43	6.50	9.29	10.86	8.67	6.50	
4	ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	4.07	8.14	8.15	8.15	16.28	16.28	
14	แป้งนึ่ง (กรัม/คน/วัน)								
1	ขนมกล้วย	พร้อมบริโภค	1.60	6.86	7.15	6.86	6.67	6.86	
2	ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	22.86	22.86	34.29	22.86	34.29	22.86	
3	ขนมตาล	พร้อมบริโภค	4.57	18.28	27.43	17.08	12.80	9.15	
4	ขนมถั่ว	พร้อมบริโภค	6.29	8.80	6.40	8.80	6.29	6.29	
5	ขนมสาเล่	พร้อมบริโภค	1.67	3.34	0.42	0.83	0.00	0.00	
6	ข้าวต้มมัด	พร้อมบริโภค	21.43	28.58	42.86	28.57	42.86	42.86	
7	ชี้หนูทราย	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
8	ต้มแดง ต้มขาว	พร้อมบริโภค	0.00	1.40	2.80	2.80	1.40	0.70	



ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
9	ถั่วแปบ	พร้อมบริโภค	0.70	5.60	1.40	2.80	4.20	1.40
10	น้ำดอกไม้	พร้อมบริโภค	1.87	2.00	0.93	0.00	0.93	0.00
11	ปุ๋ยฝ้าย	พร้อมบริโภค	4.27	4.57	3.40	2.13	1.07	0.00
12	สอดไส้	พร้อมบริโภค	8.86	17.71	17.72	17.71	17.71	13.29
14	<b>ขนมแป้งทอด (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กรอบเค็ม	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	โรตีสี	พร้อมบริโภค	21.00	21.00	28.00	14.00	7.00	7.00
3	ขนมไข่นกกระทา	พร้อมบริโภค	5.72	11.43	11.43	11.43	4.00	2.86
4	ไข่หงส์	พร้อมบริโภค	1.53	6.57	6.57	6.57	6.57	0.77
5	ขนมฝักบัว	พร้อมบริโภค	7.86	23.57	15.71	7.86	7.86	7.86
6	ขนมลา (ไส้)	พร้อมบริโภค	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00
14	<b>อบผิง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กลีบลำดวน	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	ขนมผิง	พร้อมบริโภค	4.57	4.57	2.13	1.07	0.53	0.00
3	บ้าปุ้น	พร้อมบริโภค	0.00	0.57	2.66	2.27	1.33	0.00
4	ทองม้วน ทองพับ	พร้อมบริโภค	4.00	8.00	6.00	2.80	2.00	2.80
5	สาเล่กรอบ	พร้อมบริโภค	0.47	0.00	1.87	0.00	0.00	0.00

ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
		บริโภค						
6	ขนมไข่	พร้อมบริโภค	6.86	13.71	13.71	6.86	6.40	4.80
14	<b>แป้งกวนมีกะทิ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ขนมครก	พร้อมบริโภค	19.72	26.28	26.28	26.28	19.72	26.28
2	ตะโก้	พร้อมบริโภค	8.57	17.15	25.72	17.14	12.00	8.57
3	เปียกปูน	พร้อมบริโภค	5.40	7.72	7.72	7.72	7.72	7.71
4	กะละแม	พร้อมบริโภค	0.83	3.34	7.15	1.67	0.83	0.00
14	<b>น้ำตาล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	8.00	9.14	11.43	16.00	16.00	8.00
2	น้ำตาลมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	1.30	0.43
3	น้ำผึ้ง	สำเร็จรูป	0.53	0.53	2.29	2.13	4.00	3.43
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00
5	เยลลี่ รสต่าง ๆ เช่น ปีโป้ เจลลี่	สำเร็จรูป	60.43	64.29	60.00	60.00	4.66	0.00
6	แยม สตรอว์เบอร์รี นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	6.43	6.43	6.43	4.29	2.14	0.12
7	ลูกอม ทอฟฟี่ เช่น ฮอลล์ ชูกัส ฮาร์ท ปีท	สำเร็จรูป	7.86	15.86	10.97	5.71	2.74	0.91
8	ขนมกัมมี่ เช่น จอลลี่แบร์	สำเร็จรูป	3.57	7.86	7.14	0.00	0.00	0.00
9	ขนมทำจากช็อกโกแลต เช่น ไมโล เอ็มแอนด์เอ็ม	สำเร็จรูป	12.00	11.43	11.43	5.71	0.00	0.00
10	สังขยา ทาขนมปัง	สำเร็จรูป	3.71	3.71	5.57	3.71	1.86	0.43
15	<b>สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม/คน/วัน)</b>							

ตารางที่ 4. 7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล sucralose เช่น D-et	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล aspartame เช่น Equal	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3	น้ำตาลผสมสารให้ความหวาน 5% เช่น มิตรผล	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
16	<b>น้ำมัน ไขมัน และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เนยเทียม (มาร์การีน)	สำเร็จรูป	0.20	0.86	0.86	0.60	0.00	0.00
2	เนยสด	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.50	0.20	0.00	0.00
3	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	0.00	0.10	0.43	4.29	6.00	6.00
4	น้ำสลัดครีม	สำเร็จรูป	0.00	0.43	2.60	4.00	1.00	0.00
5	แซนดีวิชสเปรด	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	มายองเนส	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.87	0.43	0.00	0.00
7	หัวกะทิ	สำเร็จรูป	3.43	5.14	5.14	10.29	6.86	3.43
8	น้ำมันงา	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9	น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	6.62	6.62	9.90	13.24	13.38	8.18
10	น้ำมันปาล์มไฮโดจีน	สำเร็จรูป	19.86	24.00	29.29	28.21	27.19	23.36
11	น้ำมันมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
12	น้ำมันหมู (Fat 100%)	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
13	น้ำมันข้าวโพด ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
14	น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
15	น้ำมันมะกอก	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
16	น้ำมันรำข้าว	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
17	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
17	<b>เครื่องปรุงรส (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	8.80	8.80	4.40	10.06	9.90	6.29



ตารางที่ 4. 7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
2	น้ำปลา	สำเร็จรูป	13.20	13.20	13.20	17.60	17.60	17.60
3	ซอสปรุงรส	สำเร็จรูป	6.60	13.20	6.29	13.20	13.20	8.80
4	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	1.00	4.00	10.00	14.00	6.00	1.50
5	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	11.43	11.43	11.43	13.71	6.86	2.29
6	ซอสพริก/ซอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	6.86	9.14	9.14	13.71	6.86	2.29
7	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	2.86	8.57	8.57	8.57	5.71	2.00
8	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	3.74	8.00	16.00	16.00	4.00	2.00
9	น้ำปลาร้า	ดิบ	5.14	12.86	9.00	18.00	18.00	18.00
10	กะปิ	ดิบ	1.50	4.00	6.00	8.00	10.00	8.00
11	เกลือ	สำเร็จรูป	3.60	3.60	3.60	4.11	5.40	3.60
12	พริกไทยป่น	สำเร็จรูป	0.06	0.13	0.19	0.31	0.19	0.09
13	พริกชี้ฟ้าป่น	สำเร็จรูป	0.40	1.40	2.80	4.00	2.80	4.20
14	ถั่วลิสงป่น	สำเร็จรูป	1.26	3.14	3.77	5.03	3.14	1.26
18	<b>น้ำพริก (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	น้ำพริก ชนิดร่วนแห้ง เช่น น้ำพริกปลาตากฟู	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.80	1.86	1.86	0.93
2	น้ำพริก ชนิดเปียก เช่น น้ำพริกตาแดง	สำเร็จรูป	0.00	0.16	1.30	2.79	2.79	1.39
19	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (มิลลิกรัม/คน/วัน)</b>							
1	ผลิตภัณฑ์ซูปลั๊กสกัด เห็ดสกัด (มล.)	พร้อมดื่ม	24.00	18.00	18.00	36.00	21.00	12.00
2	ผลิตภัณฑ์รังนก (มล.)	พร้อมดื่ม	0.00	1.40	5.36	1.40	6.00	6.00
3	น้ำผลไม้ (พ룬 เบอริรี่ มะเขือเทศ) สกัดเข้มข้น (มล.) เช่น แบรินดีวีต้าพ룬สกัดเข้มข้น	พร้อมดื่ม	2.80	6.00	12.00	18.00	6.00	0.00
4	ผลิตภัณฑ์คอลลาเจน เช่น วิสทรา คอลลาเจนเปปไทด์-1200	สำเร็จรูป	0.00	0.00	285.80	1200.00	0.00	0.00
5	ผลิตภัณฑ์โคเอนไซม์คิวเทน เช่น ไอ-เฮลตีคิวเทน	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00



ตารางที่ 4.7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
6	ผลิตภัณฑ์กลูตาไรโอน เช่น วิสทราดริงค์กลูตาคอมเพล็กซ์-800	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดพลัส (กรัม) เช่น นิวทริไลท์กรีนที่นิวทริ-โปรตีน	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
8	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดเข้มข้น 70-90% (กรัม) เช่น นิวทริไลท์คอลแพลนท์-โปรตีน	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9	วิตามินซีสำหรับเด็ก เช่น ทาเคดา สก็อต	สำเร็จรูป	171.44	114.28	114.32	18.00	0.00	0.00
10	วิตามินซีสำหรับผู้ใหญ่ เช่น เมก้าวีแคร์แท็บเล็ต-100	สำเร็จรูป	0.00	0.00	500.00	1000.00	100.00	0.00
11	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เปอริวิทไฮร่า	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
12	วิตามินบีรวมแบบผงละลายน้ำ เช่น นิวทริไลท์แอดทีฟ 8 (ปริมาณผงหนึ่งหน่วยบริโภค 20.2 กรัม)	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
13	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เฮโม-วิต	สำเร็จรูป	2.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
14	ผลิตภัณฑ์แคลเซียมพลัส เช่น แคลเทรตพลัส	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
15	ผลิตภัณฑ์น้ำมันปลา เช่น แบลคมอร์สฟิชออยล์	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
20	น้ำดื่ม (มิลลิลิตร/คน/วัน)							
1	น้ำเปล่า	พร้อมดื่ม	1500.00	1830.00	2550.00	3000.00	3095.00	2460.00



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์							
1.1	ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ข้าวเจ้าขัดขาวนึ่ง	สุก	175.14	246.68	268.84	307.64	314.85	262.05
2	ข้าวเจ้ากล้องนึ่ง	สุก	115.70	138.86	173.08	173.37	151.01	141.05
3	ข้าวเหนียวนึ่ง	สุก	88.68	127.79	155.00	143.34	165.38	155.82
4	ข้าวต้ม	สุก	200.70	251.08	254.47	265.74	295.15	249.98
5	โจ๊ก	สุก	204.54	232.24	259.61	246.94	270.38	217.69
6	ขนมจีน	สุก	147.03	192.40	226.57	230.91	248.92	209.25
7	วุ้นเส้น	สุก	36.03	45.63	50.58	52.92	49.64	37.39
8	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	สุก	54.22	69.69	81.56	82.17	80.25	67.88
9	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นจันท์ เส้นหมี่ โคราช	สุก	44.66	59.73	64.13	69.66	62.53	53.88
10	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่	สุก	44.89	59.57	68.02	65.91	61.21	51.79
11	เกี๊ยม	สุก	50.03	55.51	54.15	63.21	55.28	50.43
12	บะหมี่เหลือง	สุก	43.76	58.89	60.03	65.86	60.86	46.96
13	หมี่ซั่ว หมี่เตี๋ยว	สุก	45.34	54.39	75.10	77.49	74.70	44.20
14	มะกะโรนี	สุก	69.47	83.92	103.54	94.08	132.92	91.60
15	สปาเก็ตตี้	สุก	81.04	100.99	105.91	110.72	114.15	104.04
16	ขนมปังขาว	พร้อมบริโภค	29.64	37.85	37.30	39.15	34.96	29.35
17	ขนมปังโฮลวีต	พร้อมบริโภค	28.50	38.34	39.26	38.41	42.45	42.63
18	โจ๊ก/ข้าวต้ม กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า โจ๊กคัพ คอนอร์คัพโจ๊ก	กึ่งสำเร็จรูป	31.29	37.18	36.69	37.92	36.34	47.39
19	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ยำยำ	กึ่งสำเร็จรูป	40.20	54.19	61.23	63.47	59.81	53.69
20	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นหมี่ เส้น ใหญ่ เส้นเล็ก เช่น มาม่าเส้นเล็กต้มยำ ไวไวเส้นหมี่	กึ่งสำเร็จรูป	38.96	56.82	59.98	61.36	54.90	53.52
21	อาหารเข้าประเภทธัญพืชอบกรอบ เช่น คอร์นเฟลค โกโก้รันช์	สำเร็จรูป	17.39	19.95	22.72	20.36	15.70	13.88



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
22	ข้าวโพด	พร้อมบริโภค	47.24	59.03	63.81	69.01	70.34	57.30
1.2	เบเกอรี่ และอาหารว่าง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ขนมปังไส้เค็ม เช่น ไส้กรอก ไส้หมูหย็อง	พร้อมบริโภค	27.95	38.17	43.67	43.00	36.46	29.02
2	ขนมปังไส้หวาน เช่น ไส้ถั่วแดง สังขยา ผีอก พักทอง	พร้อมบริโภค	37.40	52.05	58.03	57.69	53.33	45.68
3	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)/ขนมปัง กรอบแบบแท่ง (ขนมปังนูทรี)/ขนม ปังขาไก่ (เบเกอรี่)	พร้อมบริโภค	10.92	13.14	15.63	14.00	14.71	11.34
4	ขนมปังขาไก่ (ขนมปังปิ้ง)/ขนมปังไม้ ขีด	พร้อมบริโภค	19.60	25.36	26.91	26.60	20.68	15.55
5	เค้กหน้าครีม เค้กโรลครีม เช่น เค้ก เนย เค้กกาแฟ	พร้อมบริโภค	40.81	55.22	60.92	61.93	59.16	52.54
6	เค้กไม่มีหน้า ซอฟท์เค้ก เช่น บัต เตอร์เค้ก	พร้อมบริโภค	33.57	44.41	56.55	57.71	43.02	40.54
7	พิซซ่า	พร้อมบริโภค	33.90	40.08	47.95	51.38	44.25	36.09
8	ครัวซองต์	พร้อมบริโภค	26.35	42.99	41.87	40.75	42.16	20.41
9	โดนัท เช่น โดนัททูลูกน้ำตาล โดนัทหน้าซ็อกโกแลต โดนัทมีไส้	พร้อมบริโภค	42.71	56.94	59.65	62.43	43.95	38.61
10	ขนมปังกรอบแซนดิวิช (ไส้ครีม/ ผลไม้) เช่น ไส้สับปะรด	พร้อมบริโภค	20.56	23.69	29.47	30.01	25.82	24.27
11	วาฟเฟิล แพนเค้ก รังผึ้ง	พร้อมบริโภค	53.07	61.09	64.17	63.49	71.18	54.55
12	ขนมโตเกียว	พร้อมบริโภค	62.88	76.93	87.01	90.60	73.99	55.71
13	เอแคลร์	พร้อมบริโภค	35.68	38.44	49.80	42.18	44.17	32.17
14	เค้กกล้วยหอม	พร้อมบริโภค	30.16	43.31	50.54	46.98	37.02	30.43
15	เวเฟอร์สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น กัสเซน โฉซาน	สำเร็จรูป	17.82	25.96	27.37	26.08	23.27	13.50

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
16	เวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบ ชีสโกแลต เช่น เชียงไส้ ทิวลี่	สำเร็จรูป	14.98	17.02	20.54	20.43	14.89	11.66
17	ขนมปังกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ แบบ แท่ง (ป๊อปปี้)	สำเร็จรูป	20.07	25.31	29.20	29.70	23.04	12.03
18	เวเฟอร์ชนิดแท่ง สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น โอใจ สติกโก้	พร้อมบริโภค	20.62	20.48	22.67	24.36	15.42	9.87
19	คุกกี้ เช่น คุกกี้สิงคโปร์ คุกกี้เนย เดนม่าคุกกี้	พร้อมบริโภค	28.77	42.52	46.30	51.26	32.36	34.71
20	คุกกี้แซนดิวิชสอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น ฟันโอ โอริโอ	สำเร็จรูป	26.52	33.35	37.81	34.78	30.60	20.48
21	พัฟเค้กสอดไส้ครีมคัสตาร์ด เช่น ยู ไร้ ฟันโอ	สำเร็จรูป	25.99	26.79	28.28	27.85	25.64	23.32
22	ซาลาเปาไส้หวาน เช่น ไข่ครีม	พร้อมบริโภค	44.22	54.41	60.22	57.32	55.04	50.34
23	ซาลาเปาไส้เค็ม เช่น ไข่หมูสับ	พร้อมบริโภค	49.60	66.45	72.94	71.37	68.35	58.35
24	ขนมจีบ	พร้อมบริโภค	56.66	78.34	85.94	75.07	62.31	50.41
25	แครกเกอร์ต่าง ๆ	พร้อมบริโภค	114.79	141.83	138.45	131.52	118.09	137.00
26	ปาตองโก้	พร้อมบริโภค	30.77	43.92	48.93	46.90	41.12	37.22
1.3	<b>ฟาสต์ฟู้ดส์แบบตะวันตก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	พร้อมบริโภค	85.44	121.27	131.40	128.43	120.27	133.07
2	ฮอตดอก	พร้อมบริโภค	76.30	84.20	92.78	93.90	93.23	72.75
3	แซนดิวิช	พร้อมบริโภค	50.77	64.82	67.48	66.42	63.38	47.82
4	พิซซ่า	พร้อมบริโภค	84.24	103.65	118.81	108.93	105.36	76.40
2	<b>พืชหัว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	มันเทศ มันต่อเผือก มันมือเสือ มัน ขี้หนู	สุก	47.83	70.58	72.37	79.97	75.74	68.25
2	มันแกว	สด	50.35	83.58	79.72	84.39	73.78	58.51



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
3	มันฝรั่ง	สุก	41.89	68.81	70.01	73.22	71.32	58.70
4	เผือก	สุก	41.78	59.26	64.03	62.02	59.77	47.25
5	มันสำปะหลัง	สุก	45.34	50.79	72.03	62.61	70.46	69.75
6	แห้ว	สุก	42.96	56.59	62.18	50.56	46.43	41.03
7	สาकुเม็ดเล็ก	สุก	64.10	89.07	98.13	86.41	88.62	73.89
8	สาकुเม็ดใหญ่	สุก	54.41	72.32	94.80	85.02	86.34	74.60
9	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	พร้อมบริโภค	51.06	65.73	71.80	61.48	47.74	38.47
10	มันฝรั่งบด	พร้อมบริโภค	37.00	47.34	50.16	53.27	53.65	0.00
3	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ถั่วลิสงต้ม	พร้อมบริโภค	42.44	54.75	57.98	65.48	59.48	48.57
2	ถั่วลิสง คั่ว/อบกรอบ เช่น เจดีย์คู่ ทองการ์เด็น	พร้อมบริโภค	40.04	56.68	54.25	50.92	39.19	43.15
3	ถั่วลิสง อบกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ เช่น โกโก้	พร้อมบริโภค	21.75	28.98	32.78	33.21	31.27	17.83
4	ถั่วลิสง ทอด เช่น ถั่วลิสงทอดแผ่น	พร้อมบริโภค	24.08	32.81	37.38	34.38	32.51	26.60
5	ถั่วปากอ้า ทอด	พร้อมบริโภค	19.88	24.55	29.00	25.96	26.40	23.71
6	ถั่วเหลือง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	17.94	20.25	20.70	25.97	28.11	15.80
7	ถั่วทอง ทอด	พร้อมบริโภค	17.65	28.53	28.44	24.47	25.21	18.12
8	ถั่วลันเตา ทอด/อบกรอบ	พร้อมบริโภค	24.28	30.54	38.20	32.41	36.10	17.29
9	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ทอด/คั่ว/อบกรอบ	พร้อมบริโภค	17.73	24.44	31.51	31.71	22.48	12.32
10	เมล็ดพืชของ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	พร้อมบริโภค	24.13	29.07	32.53	35.39	28.58	23.95
11	ถั่วแดง	สุก	40.26	42.37	51.19	49.59	45.71	44.33
12	ถั่วดำ	สุก	38.34	45.43	45.46	52.91	48.03	47.49
13	ถั่วเขียว	สุก	42.65	57.12	59.12	60.75	55.76	51.33
14	ถั่วแระ (ถั่วเหลืองฝักอ่อน)/ถั่วแระญี่ปุ่น	พร้อมบริโภค	37.89	55.21	56.21	59.63	56.28	46.31
15	เม็ดแมงลัก แช่น้ำ	ดิบคั้นรูป	13.01	16.85	18.42	18.23	19.92	16.34



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
16	ลูกเดี๋ยย	สุก	16.87	23.82	19.60	22.21	23.49	23.57
17	แปะก๊วย	สุก	17.55	22.25	26.11	28.24	25.53	22.77
18	เกาลัด	สุก	39.91	46.30	51.49	52.31	64.30	49.42
19	เมล็ดขนุน	สุก	52.70	67.89	71.78	62.84	66.42	56.54
20	งาดำ งาขาว (คั่ว)	สุก	3.97	6.38	6.74	6.76	6.36	6.44
21	เต้าหู้ขาว หลอด	สุก	63.02	84.99	84.04	109.17	107.26	77.40
22	เต้าหู้เหลือง ชนิดแข็งและนุ่ม	สุก	51.64	69.63	85.57	82.46	100.06	67.30
23	เต้าหู้ขาว ชนิดแข็งและนุ่ม	สุก	64.79	91.25	80.52	105.00	112.34	67.64
24	ฟองเต้าหู้ แช่น้ำ	ดิบคั้นรูป	8.26	12.08	11.28	11.63	10.53	10.53
25	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	3.92	8.93	7.38	7.22	7.03	6.70
26	โปรตีนเกษตร	สุก	24.78	24.58	28.86	51.09	27.77	17.68
4	<b>ผัก และผักแปรรูป</b>							
4.1	<b>ผัก</b>							
4.1.1	<b>หัวหอม กระเทียม (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	กระเทียม	สด	2.14	2.83	3.30	4.45	4.78	3.85
2	ต้นกระเทียม	สุก	11.37	21.96	21.74	23.62	25.68	24.41
3	หอมแดง	สด	2.29	3.38	3.86	4.81	5.07	4.19
4	หอมหัวใหญ่	สด	16.14	20.86	25.00	27.96	26.43	21.55
5	ดอกหอม	สุก	18.45	24.14	26.52	35.65	31.36	24.02
6	ต้นหอม	สด	2.67	3.28	4.14	4.92	5.23	4.39
7	ดอกกุยช่าย	สุก	23.90	33.97	35.21	37.47	32.97	26.51
8	ใบกุยช่าย	สด	19.07	24.71	26.08	32.89	29.62	26.13
4.1.2	<b>หัวกะหล่ำ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	แขนงกะหล่ำ	สุก	16.60	25.38	27.02	33.13	32.68	25.58
2	กะหล่ำปลี	สุก	17.42	23.00	24.02	27.25	26.80	23.46
3	กะหล่ำดอก	สุก	31.33	39.62	43.62	46.72	45.70	37.46
4	บรอกโคลี	สุก	34.99	45.55	49.08	51.02	48.22	41.50
4.1.3	<b>ผักผล (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	กระเจี๊ยบมอญ	สุก	16.88	22.14	25.14	25.26	25.90	22.52



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
2	ขนุนอ่อน	สุก	30.25	43.54	43.69	51.42	46.44	47.77
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	19.58	23.64	28.99	30.43	28.52	23.55
4	ถั่วแขก	สด	28.17	50.41	38.09	35.72	34.99	29.12
5	ถั่วอก	สด	12.50	16.01	17.99	19.89	17.89	14.47
6	ถั่วฝักยาว	สด	23.73	31.88	37.75	39.15	37.44	30.02
7	ถั่วพุ่ม (ถั่วปี่)	สด	32.92	30.23	43.31	39.12	37.17	33.79
8	ถั่วพู	สด	10.53	16.05	16.07	19.37	18.03	15.12
9	ถั่วลันเตา ฝัก	สุก	25.40	28.11	36.12	38.00	36.21	31.05
10	พริกขี้หนู	สด	1.18	1.96	2.53	3.15	2.92	2.17
11	พริกขี้ฟ้า	สด	4.09	4.55	5.25	5.58	6.03	4.82
12	พริกไทยอ่อน	สด	3.00	3.42	4.01	4.76	4.54	3.90
13	พริกหยวก	สุก	19.55	18.75	21.13	25.85	25.65	19.92
14	พริกหวาน	สด	17.40	23.86	24.67	33.15	30.24	29.05
15	มะเขือเทศ	สด	21.45	28.05	33.68	36.85	37.61	31.62
16	มะเขือเปราะ	สุก	38.46	52.23	55.50	65.99	70.43	58.28
17	มะเขือพวง	สุก	6.69	11.45	11.12	14.44	15.34	13.35
18	มะเขือยาว	สุก	34.42	50.12	51.71	57.84	55.12	47.61
19	มะรุม	สุก	52.10	60.46	64.43	72.05	69.46	57.42
20	มะละกอดิบ (ลวกสุก)	สุก	27.83	37.37	36.84	39.57	39.98	37.14
21	มะละกอดิบ	สด	32.32	50.33	59.22	62.65	53.76	38.37
22	สะตอ	สด	16.21	26.49	19.73	27.02	23.44	18.90
23	ลูกเนียง	สด	15.23	24.35	22.38	26.21	26.44	23.61
24	เมล็ดกระถิน	สด	8.27	7.82	9.70	10.20	9.19	8.88
4.1.4	<b>แตง/ฟัก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ฟักทอง	สุก	30.03	39.50	41.89	46.40	48.52	42.45
2	ฟักเขียว	สุก	40.06	46.69	55.78	54.71	57.24	45.93
3	แตงกวา แตงร้าน	สด	53.18	69.29	74.26	82.68	84.80	69.57
4	มะระ	สุก	28.37	42.41	37.74	58.28	59.15	49.31
5	น้ำเต้าอ่อน แตงโมอ่อน แตงไทยอ่อน	สุก	52.95	61.35	54.65	66.37	71.73	65.78





ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
	ผักทองอ่อน พักข้าว พักแมว							
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	36.21	44.82	47.53	58.05	51.98	45.89
4.1.5	<b>เห็ด (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เห็ดฟาง	สุก	21.39	28.01	32.71	34.99	34.06	28.59
2	เห็ดโคน	สุก	30.70	38.10	39.27	43.44	37.69	35.51
3	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดออริโนจิ เห็ดเข็มทอง	สุก	24.20	30.15	33.54	37.38	34.93	27.46
4	เห็ดเผาะ เห็ดลม เห็ดขอน	สุก	22.86	26.60	28.25	30.58	34.60	27.72
5	เห็ดหอม	สุก	18.24	23.83	24.90	28.39	26.81	23.46
6	เห็ดหูหนู	สุก	17.88	22.91	26.51	25.85	26.41	21.36
7	เห็ดหูหนูขาว	สุก	9.99	13.80	13.53	14.45	13.29	10.59
4.1.6	<b>ยอดผัก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ขึ้นฉ่าย	สด	7.47	9.60	10.75	11.56	11.47	9.29
2	ชะอม	สุก	10.10	13.41	13.71	16.07	15.08	11.97
3	ตำลึง	สุก	13.99	19.10	21.12	23.90	24.44	18.63
4	ยอดผักแมว ยอดมะระขี้นก ยอด บวบ ยอดผักทอง	สุก	19.07	28.13	25.26	38.11	35.78	27.18
5	ผักกูด	สุก	11.54	19.20	22.38	23.44	23.98	19.65
6	ผักชีล้อม	สุก	7.21	11.81	10.46	12.05	12.01	9.42
7	ผักปลัง	สุก	18.60	30.27	39.31	37.40	34.79	30.19
8	ผักหนาม	สุก	17.60	22.84	19.65	26.52	29.59	32.60
9	ผักหวาน	สุก	10.26	12.82	15.45	18.92	17.61	14.60
10	ยอดกระถิน	สด	7.03	10.74	13.05	13.86	13.06	10.44
11	ยอดแค	สุก	5.87	9.86	10.59	13.81	13.68	10.18
12	ขี้เหล็ก	สุก	22.63	32.94	32.28	43.36	41.69	30.94
13	สะเดา	สุก	7.45	9.96	9.81	14.54	12.87	11.14
14	ใบชะมวง	สด	5.21	6.73	6.77	8.54	7.51	7.00
15	ผักบุ้งจีน	สุก	19.25	25.78	31.41	34.44	34.59	29.08
16	ผักบุ้งไทยต้นขาว	สุก	16.68	21.32	25.63	28.78	31.05	23.02

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
17	ผักนึ่งไทยยอดแดง	สด	13.93	18.13	19.80	21.11	22.47	20.03
18	ผักกระเฉด	สด	14.57	23.28	24.04	28.77	26.06	18.87
19	ผักแว่น	สด	14.94	12.92	11.99	25.32	15.74	14.22
4.1.7	<b>ผักใบ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ผักชี	สด	1.51	2.02	2.37	2.87	2.81	2.38
2	ผักชีฝรั่ง	สด	1.13	1.70	1.64	2.27	2.03	1.58
3	ใบกะเพรา	สุก	4.63	6.48	7.43	8.13	7.73	6.39
4	ใบโหระพา	สด	4.39	6.29	6.80	7.89	7.92	6.64
5	ใบแมงลัก	สด	4.23	6.17	5.42	7.04	7.12	6.79
6	ผักกาดขาว ผักกาดเขียว	สุก	24.83	32.10	35.53	42.60	40.62	33.44
7	ผักกาดหอม ผักสลัด	สด	10.74	14.30	16.01	19.03	18.64	16.11
8	ผักกาดแก้ว	สด	11.98	14.09	17.00	18.04	17.60	14.88
9	ผักคะน้า	สุก	17.68	25.35	27.99	32.78	30.88	23.58
10	ผักกวางตุ้ง	สุก	17.37	20.94	23.65	28.27	27.68	23.45
11	ตั้งโอ๋	สุก	16.54	20.18	17.86	23.98	24.65	24.56
12	ปวยเล้ง	สุก	25.28	21.38	20.76	28.72	30.28	22.32
13	ใบชะพลู	สด	4.29	5.38	7.52	7.31	7.22	6.84
14	ใบบัวบก	สด	3.56	5.77	5.34	8.37	7.49	6.62
15	ใบยอ	สุก	13.83	14.95	12.98	16.31	14.58	12.73
4.1.8	<b>ผักล้าต้น/หัว (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เซเลอริ	สด	7.86	10.45	9.58	12.52	13.29	9.43
2	ข่าอ่อน ขิงอ่อน ขมิ้นขาว	สด	11.01	16.77	21.48	22.32	22.85	22.11
3	ยอดมะพร้าว	สุก	20.84	28.95	33.62	33.61	32.80	23.40
4	ไต้ต้นกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	21.99	30.82	31.03	35.78	34.61	32.54
5	หน่อไม้	สุก	23.53	28.50	35.57	38.02	35.22	30.76
6	หน่อไม้ฝรั่ง	สุก	27.85	29.35	42.68	41.83	39.62	27.85
7	แครอท	สุก	14.12	18.28	18.76	19.57	19.34	15.99
8	หัวไชเท้า	สุก	26.72	35.11	38.99	39.28	40.09	35.27
4.1.9	<b>ผักดอก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	ดอกขจร (ดอกสลิด)/ดอกโสน	สุก	18.20	29.22	27.13	29.84	30.04	27.10
2	ดอกแค	สุก	27.33	34.05	41.77	45.86	44.92	38.17
3	ปลีกล้วย	สุก	20.37	29.84	31.92	36.81	41.79	31.96
4.2	<b>ผักแปรรูป</b>							
4.2.1	<b>ผักดอง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ผักกาดดอง	พร้อมบริโภค	17.48	25.45	28.68	28.02	27.31	21.09
2	ผักเสี้ยนดอง	พร้อมบริโภค	13.85	16.33	15.41	20.24	19.12	16.12
3	ผักส้ม	พร้อมบริโภค	9.69	24.98	15.08	26.10	19.20	17.75
4	ผักดองกระป๋อง เช่น เกี่ยมไฉ่ ฮั้วน้ำฉ่าย	สำเร็จรูป	11.00	15.65	20.02	19.98	18.16	14.08
4.2.2	<b>ผักแห้ง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	พริกขี้หนูแห้ง (คั่ว)	สุก	0.64	1.13	1.17	1.46	1.41	1.21
2	พริกขี้ฟ้าแห้ง (คั่ว)	สุก	1.16	1.89	2.36	2.63	2.68	2.46
3	ดอกไม้จีน	สุก	7.74	7.26	5.25	11.74	9.75	11.17
4	หน่อไม้จีน	สุก	18.47	33.21	37.46	33.89	34.10	34.37
5	สาหร่ายทะเล	สุก	18.55	23.47	23.34	23.02	20.35	17.75
5	<b>ผลไม้ และผลไม้แปรรูป</b>							
5.1	<b>ผลไม้</b>							
5.1.1	<b>ผลไม้: ตลอดปี (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	กล้วยน้ำว้า	สด	82.84	109.50	106.50	104.44	102.93	92.27
2	กล้วยหอม	สด	86.59	123.82	122.76	113.37	107.11	96.40
3	กล้วยเล็บมือนาง	สด	76.41	93.90	86.32	94.42	92.36	84.69
4	แอปเปิ้ล	สด	127.04	174.74	193.69	189.66	168.27	134.64
5	สาลี่	สด	150.96	198.73	206.25	213.33	188.61	183.10
6	ลูกแพร์	สด	133.59	157.31	238.49	203.91	182.95	185.55
7	ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง	สด	120.82	139.47	148.60	164.10	157.49	125.21
8	ฝรั่ง	สด	149.51	217.46	250.26	248.09	215.66	176.92
9	พุทรา	สด	82.07	102.91	132.00	121.55	122.62	88.80
10	มะละกอดสุก	สด	105.62	131.36	145.30	148.38	150.22	126.76
11	สับปะรด	สด	117.88	151.45	188.21	192.33	181.42	143.79



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
12	แคนตาลูป เมล่อน	สด	106.36	201.06	163.25	160.06	159.20	117.94
13	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ+น้ำ)	สด	259.88	322.34	350.03	352.06	349.62	311.27
14	อ้อย (น้ำอ้อย)	สด	149.11	204.57	228.40	215.17	197.58	169.89
5.1.2	ผลไม้ต้นปี: เดือน ม.ค.-เม.ย. (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	แตงโม	สด	159.24	208.26	218.36	243.69	214.32	169.72
2	มะม่วงสุก	สด	146.53	188.01	185.09	207.29	219.01	191.17
3	มะม่วงดิบ	สด	75.13	112.85	123.11	125.67	103.37	77.92
4	ชมพู่	สด	105.47	138.41	160.28	161.14	143.50	107.15
5	แก้วมังกร	สด	143.59	228.24	200.95	240.62	213.62	173.02
6	ขนุนสุก	สด	116.00	167.04	158.25	168.17	147.17	123.53
7	มะขามหวาน	สด	32.12	35.60	42.23	52.90	35.51	30.99
8	ทับทิม	สด	74.48	103.43	106.76	96.52	106.53	74.99
9	สตอร์วเบอร์รี่	สด	69.60	80.29	97.36	96.22	88.01	68.17
10	มะปราง มะยงชิด	สด	93.57	143.18	139.20	132.18	114.75	115.39
11	มะไฟ	สด	37.47	51.90	48.82	54.85	63.60	43.75
12	เชอร์รี่ไทย	สด	36.93	37.62	43.57	35.85	35.83	33.29
5.1.3	ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค.-ส.ค. (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	เงาะ	สด	69.15	80.72	87.96	105.33	84.93	69.40
2	มังคุด	สด	88.46	98.29	115.79	142.09	132.58	96.71
3	ลำไย	สด	70.42	95.78	99.71	90.89	80.88	65.01
4	ทุเรียน	สด	117.97	194.08	193.62	233.57	183.65	153.63
5	ลิ้นจี่	สด	57.74	77.90	80.35	86.16	75.00	58.40
6	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	52.92	74.60	70.98	76.84	77.31	74.34
7	สละ ระกำ	สด	52.13	74.77	75.32	79.46	71.62	48.83
8	กระท้อน	สด	118.00	220.19	220.76	194.75	202.96	165.04
9	มะยม	สด	19.66	32.22	31.86	31.06	25.41	17.42
5.1.4	ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย.-ธ.ค. (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	องุ่น	สด	63.58	81.47	88.21	92.29	78.87	55.59
2	ลองกอง ลางสาด	สด	44.41	59.52	65.64	71.88	70.75	51.11
3	กล้วยไข่	สด	74.88	92.44	97.18	117.43	97.07	76.09
4	ส้มโอ	สด	76.78	112.03	113.95	117.04	102.06	80.90
5	ละมุด	สด	83.86	126.48	128.43	122.33	122.25	96.05
6	มะเฟือง	สด	74.78	109.85	131.98	108.70	113.04	85.84
7	มะกอกน้ำ	สด	69.39	108.82	124.19	121.69	91.67	61.91
8	ลูกพลับ	สด	59.74	100.18	104.98	102.03	88.44	88.35
9	ส้มเขียว	สด	124.80	142.01	202.66	201.66	173.96	189.67
10	เชอร์รี่	สด	38.45	43.63	45.51	41.98	56.48	66.03
11	ลูกพุด	สด	64.89	85.10	78.68	90.39	76.29	73.30
12	ลูกโหนด (ลูกพลัม)	สด	125.76	265.96	168.11	228.91	168.24	61.00
5.2	ผลไม้แปรรูป							
5.2.1	ผลไม้อบแห้ง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กล้วยตาก เช่น กล้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า	พร้อมบริโภค	26.04	45.34	46.78	55.21	43.77	42.85
2	ลำไย ลิ้นจี่ อบแห้ง	พร้อมบริโภค	22.79	33.03	33.40	33.67	32.92	25.70
3	ลูกชิด	พร้อมบริโภค	23.59	34.66	41.93	31.11	32.92	24.21
4	ลูกเกด	พร้อมบริโภค	30.42	41.12	39.10	43.82	38.14	29.04
5	ลูกพุด	พร้อมบริโภค	32.66	44.71	41.58	46.00	43.42	29.12
6	ลูกพลับ	พร้อมบริโภค	40.69	45.48	66.49	50.63	46.03	35.99
7	อินทผลัม	พร้อมบริโภค	27.54	45.99	48.26	55.49	45.84	43.80
5.2.2	ผลไม้ปรุงรส (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ผลไม้หยี เช่น ลูกหยี มะม่วงสามรส ฝรั่งหยี	พร้อมบริโภค	28.29	41.78	49.32	45.35	31.99	27.85
2	มะขามคอก มะขามแก้ว	พร้อมบริโภค	30.71	35.13	43.48	43.85	33.24	24.33
5.2.3	ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ฝรั่งแช่บ๊วย	พร้อมบริโภค	127.89	177.09	192.91	210.51	184.05	99.06

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
2	มะม่วงแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	40.08	57.44	62.16	64.41	54.75	39.20
3	มะดันแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	35.96	57.21	105.75	80.67	81.46	51.45
4	มะกอกน้ำ ดอง	พร้อมบริโภค	60.00	107.83	97.57	87.48	72.45	43.77
5.2.4	<b>ผลไม้กวน (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ทุเรียนกวน	พร้อมบริโภค	28.78	37.43	47.34	36.42	38.30	33.93
2	กล้วยกวน	พร้อมบริโภค	26.03	32.77	32.24	31.52	26.57	15.68
3	มะม่วงกวน	พร้อมบริโภค	20.02	31.21	31.82	43.10	30.91	21.22
4	ลูกหยีกวน	พร้อมบริโภค	18.74	27.57	30.63	30.97	27.62	21.24
5.2.5	<b>ผลไม้กระป๋อง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ กระป๋อง	สำเร็จรูป	65.57	108.28	126.38	141.34	94.38	67.64
2	วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อวุ้น)	พร้อมบริโภค	23.22	29.73	29.97	36.86	25.05	21.71
5.2.6	<b>ผลไม้ ทอด/อบกรอบ/ฉาบ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	กล้วย ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น กล้วยฉาบเค็ม/หวาน/รสบาร์บีคิว	พร้อมบริโภค	18.77	27.51	29.29	29.79	23.93	20.73
2	เผือก ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น เผือกฉาบเค็ม/หวาน	พร้อมบริโภค	16.17	22.41	26.70	29.39	21.61	14.97
3	ทุเรียน ทอด/อบกรอบ	พร้อมบริโภค	22.50	29.90	35.61	32.54	29.10	19.08
4	มัน ทอด/อบกรอบ/ฉาบ เช่น มันฉาบเค็ม/หวาน	พร้อมบริโภค	13.88	23.83	26.26	21.02	19.25	18.47
5	ขนุน อบกรอบ/มะม่วง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	15.75	21.86	29.29	24.17	19.30	16.65
6	<b>ไข่ และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ไข่ไก่	สุก	49.42	56.98	61.09	61.11	55.06	48.85
2	ไข่เป็ด	สุก	53.51	59.64	65.44	66.49	63.18	55.84
3	ไข่นกกระทา	สุก	39.71	40.18	45.31	41.03	34.70	26.03
4	ไข่ปลา	สุก	10.67	14.38	14.58	15.05	12.85	12.56

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
5	ไข่ปลาหมึก	สุก	22.33	36.50	36.81	46.79	31.37	23.05
6	ไข่เค็ม	พร้อมบริโภค	24.49	31.13	34.82	37.76	38.97	32.92
7	ไข่เยี่ยวม้า	พร้อมบริโภค	36.45	36.87	42.93	49.54	45.30	39.83
8	เต้าหู้ไข่ไก่	สุก	51.14	64.19	71.22	73.20	66.50	49.07
7	<b>เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์</b>							
7.1	<b>สัตว์ปีก และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เนื้อไก่	สุก	38.07	46.89	47.35	48.36	37.29	28.65
2	เลือดไก่ เลือดเป็ด	สุก	19.62	23.31	23.11	23.51	25.27	22.55
3	ตับไก่	สุก	25.62	32.44	35.12	38.40	33.91	24.82
4	กึ๋นไก่	สุก	30.75	42.03	42.71	48.78	43.67	32.65
5	หนังไก่ทอด	พร้อมบริโภค	21.21	27.86	30.03	31.22	25.25	15.17
6	ไส้กรอกไก่ เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า	พร้อมบริโภค	53.83	59.26	62.28	70.92	51.46	52.20
7	ไส้กรอกแท่งยาว	พร้อมบริโภค	50.96	69.72	74.61	73.13	62.39	42.68
8	ลูกชิ้นไก่	พร้อมบริโภค	50.96	69.72	74.61	73.13	62.39	42.68
8	เนื้อเป็ด เนื้อนกก	สุก	18.32	27.78	32.74	29.45	26.30	20.73
7.2	<b>เนื้อหมู และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เนื้อหมู	สุก	23.90	32.09	35.77	39.03	30.60	24.75
2	เลือดหมู	สุก	26.27	30.12	30.75	32.48	34.28	28.18
3	ตับหมู	สุก	14.28	19.65	19.26	21.01	19.14	15.45
4	ไตหมู	สุก	6.80	12.79	10.83	12.52	11.56	10.50
5	ปอดหมู	สุก	7.79	12.68	13.80	15.03	13.47	10.50
6	ลำไส้หมู กระเพาะหมู	สุก	34.28	49.56	50.57	58.34	56.66	43.85
7	หมูเค็ม หมูแดดเดียว หมูฝอย	พร้อมบริโภค	16.07	18.86	23.40	24.12	19.90	15.45
8	หมูแผ่น	พร้อมบริโภค	7.26	9.80	11.29	9.78	9.08	8.10
9	หมูπίง	พร้อมบริโภค	32.40	39.31	45.69	47.07	35.26	26.86
10	หมูสะเต๊ะ	พร้อมบริโภค	25.44	32.33	37.34	40.61	30.48	24.52
11	แหนม	พร้อมบริโภค	28.20	39.95	46.18	43.40	38.58	30.64



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
12	หมูยอ	พร้อมบริโภค	41.44	58.40	66.90	66.86	54.16	45.53
13	กุนเชียง	พร้อมบริโภค	24.83	30.69	36.49	35.64	31.78	23.55
14	หมูหย็อง	พร้อมบริโภค	5.09	5.77	5.87	5.39	4.68	4.30
15	แคบหมู ชนิดติดมัน และไร้มัน	พร้อมบริโภค	15.18	21.52	24.18	23.82	18.91	13.86
16	แฮม	พร้อมบริโภค	33.41	36.32	36.93	38.89	32.51	22.34
17	เบคอน	สุก	14.31	20.40	21.57	23.98	21.43	12.04
18	ไส้กรอกหมู เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งสั้น/ยาว	พร้อมบริโภค	48.53	60.37	63.74	68.05	54.33	46.61
19	ไส้กรอกอีสานหมู ไส้กรอกอีสานเนื้อ	พร้อมบริโภค	31.25	42.66	46.51	49.64	43.64	32.55
20	ไส้จู้	พร้อมบริโภค	36.28	73.12	75.83	74.85	77.21	56.48
21	ลูกชิ้นหมู	พร้อมบริโภค	48.63	68.85	75.81	75.29	60.26	47.68
7.3	<b>เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	17.35	25.12	29.29	31.75	27.27	22.39
2	เครื่องในวัว (ถ้าใส่ กระเพาะ ผ้าชีรี้ว)	สุก	38.16	61.53	62.09	73.45	68.10	53.04
3	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	พร้อมบริโภค	14.76	25.73	27.13	27.66	23.00	15.93
4	ลูกชิ้นเนื้อ	พร้อมบริโภค	56.29	71.02	72.16	76.93	61.65	46.83
7.4	<b>สัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	45.06	62.51	67.10	69.63	68.11	55.05
2	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาแขยง ปลากด	สุก	33.63	45.12	49.64	52.67	47.14	41.86
3	ปลาน้ำจืดลำตัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาทับทิม	สุก	46.77	61.85	82.19	77.75	65.41	52.62
4	ปลาน้ำจืดตากแห้ง แดดเดียว	สุก	26.33	34.94	37.63	39.61	37.56	31.07





ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
	เช่น ปลาช่อน ปลาสลิด							
5	ปลาร้า	ดิบ	12.15	17.22	14.23	17.79	18.30	17.79
6	ปลากรอบ เช่น ปลาเนื้ออ่อนแห้งกรอบ	สุก	9.65	9.98	10.02	9.80	12.11	8.69
7	กึ่งน้ำจืด เช่น กุ้งก้ามกราม กุ้งนาง	สุก	50.13	53.24	55.49	70.41	57.09	40.48
8	กึ่งฝอย	สุก	12.94	15.15	14.79	18.13	14.51	12.54
9	กบ อึ่งอ่าง	สุก	60.77	79.43	75.90	88.46	100.25	70.30
10	เขียด	สุก	23.90	25.84	25.07	28.65	25.47	20.99
11	หอยขม	สุก	27.50	35.01	34.11	38.45	37.15	32.52
12	หอยโข่ง (เนื้อ)	สุก	19.40	32.46	27.08	32.74	24.86	20.31
13	หอยกาบ	สุก	27.75	26.76	28.21	40.10	29.18	20.71
7.5	<b>สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ปลาทะเล เช่น ปลาสำลี ปลาเก๋า ปลากระพง	สุก	29.55	42.18	42.74	46.95	41.25	33.74
2	ปลาหู ปลาตาโต ปลาหางแข็ง	สุก	22.16	27.82	33.45	37.31	34.75	26.70
3	ปลาทะเลแห้งเค็มตัวใหญ่แคดเดียว เช่น ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลือง ปลาหัวขาด	สุก	15.77	22.40	23.56	22.07	22.09	18.14
4	ปลากุเลา ปลาอินทรี เค็ม	สุก	10.85	18.05	20.23	16.32	15.45	13.18
5	ปลาฉิ่งฉ้างปรุงรส ปลากรอบทิพย์ ปลาใต้ดิน ปลาเกล็ดขาว (ปลาแห้งตัวเล็ก)	พร้อมบริโภค	12.14	18.24	19.64	16.88	17.00	14.13
6	หมึก (ปลาหมึก)	สุก	31.47	43.14	43.05	47.39	39.81	29.27
7	ปลาหมึกอบแห้ง	พร้อมบริโภค	7.50	9.34	9.73	9.40	9.08	5.58
8	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว)	สุก	6.02	8.41	7.97	8.37	7.62	5.51
9	กุ้งทะเล เช่น กุ้งกุลาดำ กุ้งแชบ๊วย	สุก	44.63	59.98	55.16	59.13	49.04	40.02
10	กุ้งแห้ง	สุก	4.78	5.52	6.79	5.94	6.31	5.90
11	ปูม้า ปูทะเล (เฉพาะเนื้อ)	สุก	30.13	37.27	41.90	50.59	52.66	36.55

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
12	หอยแมลงภู่	สุก	23.58	32.03	34.49	38.35	36.28	27.92
13	หอยนางรม	ดิบ	34.13	57.31	65.46	66.58	56.26	43.95
14	หอยลาย	สุก	32.64	41.63	47.14	50.68	43.19	32.64
15	หอยแครง	สุก	33.56	44.16	46.15	49.76	47.19	35.42
16	หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	29.30	34.87	24.10	31.41	31.35	18.47
17	ปลากระป๋อง เช่น ปลาซาร์ดีน/ แมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	27.02	37.72	42.19	41.72	36.71	29.97
18	ปลากระป๋องปรุงรส เช่น ปลาแมคเคอเรลทอดราดพริก	สำเร็จรูป	14.20	13.13	17.49	19.67	19.32	17.96
19	ปลาหมึกกระป๋อง	สำเร็จรูป	21.45	26.04	23.46	27.37	33.12	27.15
20	ปูอัด	พร้อมบริโภค	40.20	45.72	50.66	49.10	40.68	29.01
21	ลูกชิ้นกุ้ง	พร้อมบริโภค	44.75	59.14	63.32	53.81	59.48	40.90
22	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรอกบี้ ปลาเส้น (ชื้อก๊วย)	พร้อมบริโภค	42.88	53.42	57.93	61.82	55.51	44.95
7.6	<b>แมลง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ตั๊กแตนเล็ก ตั๊กแตนปาทังก้า ตั๊กแตนอ่อน	สุก	19.00	23.06	31.85	29.83	29.11	16.56
2	จิ้งหรีด แมลงกระซอน	สุก	16.32	23.40	22.91	28.96	25.06	16.89
3	แมลงกินูน แมลงด้บเต่า	สุก	28.53	50.52	31.05	34.31	33.63	17.43
4	แมลงดานา	สุก	7.00	9.79	7.65	13.66	10.62	8.68
5	ด้กัด้ (หนอนไหม)	สุก	25.52	41.23	41.64	37.04	29.94	18.61
6	หนอนไม้ไผ่ (รดควน)	สุก	9.56	14.72	14.04	12.40	13.47	7.31
8	<b>นม และผลิตภัณฑ์ (มิลลิลิตร/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	นมสด รสจืด (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โฟร์โมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	296.19	230.51	237.83	227.02	207.36	191.51
2	นมสด รสหวาน รสอื่น ๆ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์)	พร้อมดื่ม	222.23	202.76	229.45	217.55	219.52	188.99



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
	เช่น ฟูโรไมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ							
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	19.83	21.20	25.66	24.96	25.56	18.91
4	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของ น้ำตาลไม้ (พาสเจอร์ไรส์) เช่น ยาคูลท์ บีทาเกิน	พร้อมดื่ม	118.73	133.70	157.50	157.71	118.63	98.20
5	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของ น้ำตาลไม้ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์) เช่น ดัชมิลล์ ไทย-เดนมาร์ค	พร้อมดื่ม	158.30	162.61	188.27	185.59	170.16	152.03
6	ไมโล โอวัลติน พร้อมดื่ม (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์)	พร้อมดื่ม	188.10	211.22	220.87	212.84	206.15	185.37
7	โยเกิร์ต (กรัม)	สำเร็จรูป	117.00	137.64	135.92	131.57	130.70	115.85
8	เนยแข็ง (กรัม)	สำเร็จรูป	18.59	18.92	21.96	18.23	17.60	9.83
9	นมอัดเม็ด (กรัม)	สำเร็จรูป	18.98	23.25	28.18	22.34	16.08	17.97
9	<b>ไอศกรีม (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ไอศกรีมผสมนม	พร้อมบริโภค	57.41	63.64	68.50	66.38	62.87	55.34
2	ไอศกรีมกะทิ	พร้อมบริโภค	49.07	63.93	68.36	60.86	58.96	46.29
3	ไอศกรีมหวานเย็น	พร้อมบริโภค	54.80	56.08	57.08	58.98	56.25	47.85
10	<b>เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์ (มิลลิลิตร/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เบียร์	พร้อมดื่ม	0.00	231.83	756.23	876.81	581.91	391.79
2	ไวน์	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	166.95	211.01	77.77	80.00
3	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5% เช่น สไปย	พร้อมดื่ม	0.00	204.24	302.74	449.57	648.85	275.00
11	<b>เครื่องดื่ม (มิลลิลิตร/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ไมโล โอวัลติน โกโก้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	154.75	203.44	221.14	222.01	217.66	172.59
2	ไมโล โอวัลติน แบบผง (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	6.68	7.70	8.43	7.26	6.98	7.75
3	ไมโล โอวัลติน 3 in 1 (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	31.08	32.22	33.62	34.09	35.13	31.81



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
4	โกโก้ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนสท์เล่ เนเจอร์กิป	กึ่งสำเร็จรูป	12.63	11.26	15.78	15.08	20.38	0.00
5	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เช่น ไวตามิลค์ แลคตาซอย ตีน่า	พร้อมดื่ม	176.31	199.27	229.34	219.52	213.73	194.94
6	น้ำเต้าหู้ 3 in 1 (กรัม) เช่น เนสท์ต้า โอวัลตินชอย	กึ่งสำเร็จรูป	22.14	27.78	29.63	29.27	30.15	25.84
7	เครื่องดื่มธัญพืชพร้อมดื่ม เช่น น้ำลูกเดือย น้ำข้าวกล้องงอก	พร้อมดื่ม	169.46	216.81	225.92	221.65	203.32	178.31
8	เครื่องดื่มธัญพืชกึ่งสำเร็จรูป (กรัม) เช่น เนสท์ต้า คาร์เนชั่น	กึ่งสำเร็จรูป	18.80	22.75	25.74	24.69	25.36	24.10
9	น้ำผลไม้คั้นสด เช่น น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	178.87	206.09	222.64	226.75	217.88	209.87
10	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% เช่น น้ำส้ม น้ำองุ่น (ตรา ทิปโก้ มาลี)	พร้อมดื่ม	138.89	186.96	196.58	193.53	177.22	161.42
11	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ (น้ำผลไม้ 10-25%) เช่น สแปลช ดีโต้	พร้อมดื่ม	197.38	233.53	260.36	266.18	255.04	189.74
12	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	171.08	201.74	217.42	226.37	231.01	161.62
13	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี เช่น น้ำส้ม น้ำแดง น้ำเขียว	พร้อมดื่ม	215.94	301.85	338.37	329.78	282.76	255.05
14	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี (เครื่องกदन้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	175.08	221.15	225.60	245.93	230.07	176.27
15	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	213.35	303.48	356.29	364.80	299.10	234.90
16	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล	พร้อมดื่ม	210.70	359.28	352.65	323.15	303.69	0.00
17	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) (เครื่องกदन้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	165.43	210.67	227.28	248.78	200.86	154.52
18	เครื่องดื่มชาเขียว ชาดำ	พร้อมดื่ม	252.81	312.13	357.99	393.99	357.65	335.04



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
	เช่น ไอศกรีม อีชีตัน ลิปตัน							
19	ชาชงต่าง ๆ พร้อมดื่ม (น้ำชา + ส่วนผสมอย่างอื่น ไม่รวมน้ำแข็ง) เช่น ชาเย็น ชาเขียวเย็น ชาดำเย็น	พร้อมดื่ม	139.35	186.69	214.49	220.49	205.28	171.26
20	ชาจีน/ชาผงชนิดชง (น้ำชาไม่มีส่วนผสมอย่างอื่น ไม่รวมน้ำแข็ง) เช่น ใบชา ตรา สามม้า ลิปตัน เรนองที่	พร้อมดื่ม	95.71	74.01	103.55	158.24	154.71	125.89
21	ชา 3 in 1 (กรัม) เช่น ลิปตัน เนสที	กึ่งสำเร็จรูป	11.49	20.62	24.43	27.29	20.00	21.53
22	ชา 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนสที	กึ่งสำเร็จรูป	4.80	6.50	6.08	6.71	6.50	0.00
23	เครื่องดื่มกาแฟ เช่น ไคว้ เบอร์ดี้	พร้อมดื่ม	56.27	139.09	172.33	188.21	185.49	169.22
24	เครื่องดื่มกาแฟ ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น เพียว เบอร์ดี้	พร้อมดื่ม	90.00	240.00	223.72	200.00	157.19	180.00
25	เครื่องดื่มกาแฟ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	85.07	181.52	215.56	215.74	222.95	177.57
26	ผงกาแฟสำเร็จรูป (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	1.00	2.88	2.19	3.01	2.76	2.12
27	กาแฟ 3 in 1 (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	8.96	10.36	21.42	25.29	22.25	22.14
28	กาแฟ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนเจอร์กิฟ	กึ่งสำเร็จรูป	3.00	0.00	12.00	13.58	13.72	13.06
29	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	151.29	231.99	260.36	261.56	254.12	247.49
30	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	64.41	145.59	147.32	151.60	141.16	139.72
12	<b>ขนมขบเคี้ยว (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบโตโชะ ซินมัย	สำเร็จรูป	14.50	16.49	16.84	14.59	14.73	12.31
2	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี เช่น ฮานามิ คาลบี้	สำเร็จรูป	16.52	21.55	24.78	24.89	20.77	12.06
3	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลีผสม เช่น ปูไทย ไก่ย่าง	สำเร็จรูป	19.14	23.74	26.12	26.84	26.22	14.64



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
4	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพดคั่ว น้ำตาลและเนย	สำเร็จรูป	29.13	41.42	41.54	45.22	44.00	42.47
5	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอนเน่ ตูมตาม คอรันพัพฟี่	สำเร็จรูป	16.17	20.22	22.99	24.34	16.97	14.01
6	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพด ผสม เช่น ทวิสตี คาราด้า	สำเร็จรูป	28.41	31.92	37.35	34.77	31.35	33.16
7	ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	15.97	23.44	29.33	30.44	20.02	18.05
8	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า โบเต้	สำเร็จรูป	18.16	22.40	26.47	27.83	21.59	10.94
9	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบปลาชนิดแผ่น มโนราห์	สำเร็จรูป	18.05	25.14	27.05	26.16	17.76	18.79
10	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลังผสม เช่น ตะวัน เอสบี	สำเร็จรูป	24.69	33.47	36.35	39.88	32.95	24.51
11	ผลิตภัณฑ์จากเนื้ปลา เช่น ทาโร่ ฟิชโซ่	สำเร็จรูป	9.01	13.31	14.60	15.94	12.48	7.82
12	สาหร่ายทะเลปรุงรส (อบกรอบ/ทอด/ย่าง) เช่น สาหร่ายถั่วแก่น้อย	สำเร็จรูป	6.61	8.12	9.08	9.24	7.54	9.02
13	<b>ขนมไทย</b>							
13.1	<b>ขนมกวน (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	43.61	77.51	81.61	61.65	86.18	55.38
2	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	56.09	77.63	72.85	69.40	73.30	52.37
3	ถั่วตัด ถั่วกระจก ขนมตูปตูป	พร้อมบริโภค	21.07	37.76	37.12	40.19	32.95	22.34
4	กระยาสารท	พร้อมบริโภค	22.27	31.21	40.71	28.52	29.69	22.60
13.2	<b>ขนมทอด (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	กล้วยทอด (กล้วยแขก)	พร้อมบริโภค	41.15	52.46	59.85	61.19	56.65	46.82
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	44.87	63.18	73.42	78.89	67.77	64.17
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	36.88	46.64	48.44	46.55	44.84	40.66

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	28.56	36.06	44.59	40.12	36.14	33.43
13.3	<b>ขนมเชื่อม (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	48.87	51.64	60.64	68.24	59.02	53.13
2	จาวตาลเชื่อม สาคูเชื่อม	พร้อมบริโภค	22.92	34.67	33.92	45.45	44.33	41.68
3	ฟักทองเชื่อม	พร้อมบริโภค	58.06	79.04	88.97	79.76	78.22	69.71
4	เผือกเชื่อม	พร้อมบริโภค	62.12	67.57	71.86	64.45	69.00	66.53
5	มันสำปะหลังเชื่อม มันสำปะหลังเผาเชื่อม	พร้อมบริโภค	63.55	101.21	87.19	98.30	91.73	92.99
13.4	<b>ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ข้าวเหนียวหมูหน้าต่าง ๆ เช่น สังขยา กุ้ง ปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	75.75	100.09	99.55	99.69	95.23	85.39
13.5	<b>ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง	พร้อมบริโภค	34.23	47.70	49.09	50.77	41.73	35.14
2	เม็ดขนุน	พร้อมบริโภค	31.38	47.41	52.64	51.02	37.38	31.32
3	สังขยาฟักทอง	พร้อมบริโภค	45.29	59.22	82.00	72.60	61.94	54.49
4	ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	43.30	64.09	66.96	57.34	57.42	53.85
13.6	<b>แป้งนึ่ง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ขนมกล้วย	พร้อมบริโภค	34.69	46.78	58.38	58.12	52.78	45.62
2	ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	77.28	85.24	95.42	93.01	90.83	74.84
3	ขนมตาล	พร้อมบริโภค	43.48	64.24	80.77	69.16	59.38	54.89
4	ขนมถั่ว	พร้อมบริโภค	49.25	58.64	64.86	68.89	61.63	47.82
5	ขนมสาเล่	พร้อมบริโภค	28.95	29.39	34.82	38.55	37.27	27.82
6	ข้าวต้มมัด	พร้อมบริโภค	66.46	92.13	102.76	94.82	92.32	83.44
7	ซีสี่หูทราย	พร้อมบริโภค	62.00	78.94	104.07	73.21	85.02	54.90
8	ต้มแดง ต้มขาว	พร้อมบริโภค	35.66	43.96	61.06	58.72	55.63	47.74
9	ถั่วแปบ	พร้อมบริโภค	28.09	49.58	48.80	49.96	45.31	40.27
10	น้ำดอกไม้	พร้อมบริโภค	21.72	32.42	32.86	25.02	28.01	22.19
11	ปุยฝ้าย	พร้อมบริโภค	26.84	40.20	40.90	37.54	37.11	29.65

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
12	สอด้	พร้อมบริโภค	39.60	51.03	54.01	61.86	55.05	47.82
13.7	ขนมแป้งทอด (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กรอบเค็ม	พร้อมบริโภค	18.21	21.52	20.56	29.67	30.86	21.19
2	โรตีส	พร้อมบริโภค	42.88	49.68	54.08	51.25	48.31	43.76
3	ขนมไข่นกกระทา	พร้อมบริโภค	43.74	52.21	57.64	51.76	45.35	31.82
4	ไข่หงส์	พร้อมบริโภค	34.88	48.52	58.92	46.55	47.45	37.77
5	ขนมฝักบัว	พร้อมบริโภค	59.43	75.91	87.35	81.26	85.53	67.21
6	ขนมลา (ใต้)	พร้อมบริโภค	7.42	7.05	7.68	7.87	5.66	6.19
13.8	อบผิง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กลีบลำดวน	พร้อมบริโภค	24.92	33.81	42.84	40.79	31.90	24.01
2	ขนมผิง	พร้อมบริโภค	25.11	24.36	32.23	24.94	25.96	19.37
3	บัวป็น	พร้อมบริโภค	29.31	45.63	58.14	41.11	42.20	34.41
4	ทองม้วน ทองพับ	พร้อมบริโภค	23.12	25.56	26.91	25.92	22.91	22.59
5	สาลีกรอบ	พร้อมบริโภค	18.74	25.69	32.47	24.75	24.50	21.09
6	ขนมไข่	พร้อมบริโภค	25.65	37.15	43.68	40.73	31.17	26.62
13.9	แป้งกวนมีกะทิ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ขนมครก	พร้อมบริโภค	49.36	62.42	65.27	64.72	60.46	54.21
2	ตะโก้	พร้อมบริโภค	49.61	67.51	75.17	68.59	68.39	54.61
3	เปียกปูน	พร้อมบริโภค	41.55	47.87	51.24	52.76	48.19	42.77
4	กะละแม	พร้อมบริโภค	31.56	54.49	51.53	41.88	55.75	45.53
14	น้ำตาล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	4.72	6.23	7.53	7.79	6.64	5.29
2	น้ำตาลมะพร้าว	พร้อมบริโภค	8.62	12.26	14.56	12.58	12.51	10.86
3	น้ำผึ้ง	พร้อมบริโภค	9.40	10.84	11.86	13.28	13.35	11.65
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	16.91	17.17	18.01	17.63	18.31	17.63
5	เยลลี่ รสต่าง ๆ เช่น ปี๊ป เจลลี่	สำเร็จรูป	75.17	93.85	106.93	107.22	85.80	45.48
6	แยม สตอร์รี่เบอร์รี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	14.03	15.26	16.93	16.06	13.56	11.99



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
7	ลูกอม ทอฟฟี่ เช่น ฮอลดี ชูกัส ฮาร์ทปีท	สำเร็จรูป	11.90	15.62	15.87	12.84	8.20	7.03
8	ขนมกัมมี่ เช่น จอลลี่แบร์	สำเร็จรูป	25.55	30.13	31.82	33.15	16.58	0.00
9	ขนมทำจากช็อกโกแลต เช่น ไมโล เอ็มแอนด์เอ็ม	สำเร็จรูป	22.15	25.15	27.92	25.00	22.18	16.72
10	สังขยา ทาขนมปัง	พร้อมบริโภค	13.28	14.23	15.39	15.24	15.19	12.10
15	<b>สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล sucralose เช่น D-et	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00
2	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล aspartame เช่น Equal	สำเร็จรูป	0.04	0.00	0.09	0.17	0.12	0.09
3	น้ำตาล (95 %) ผสมสารให้ความหวานแทนน้ำตาล sucralose เช่น มิตรผล	สำเร็จรูป	0.00	1.80	0.00	0.00	1.28	1.38
16	<b>น้ำมัน ไขมัน และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เนยเทียม (มาร์การีน)	สำเร็จรูป	6.21	9.09	8.07	9.13	6.65	4.67
2	เนยสด	สำเร็จรูป	8.74	9.17	11.83	7.89	9.04	5.15
3	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	2.28	3.35	3.94	4.93	5.34	4.74
4	น้ำสลัดครีม	พร้อมบริโภค	18.79	37.60	29.63	35.98	27.98	23.54
5	แซนดิวิชสเปรด	พร้อมบริโภค	14.34	12.42	14.20	17.77	12.27	8.70
6	มายองเนส	สำเร็จรูป	11.67	12.37	13.07	15.73	11.62	13.00
7	หัวกะทิ	สด	11.59	13.86	14.52	17.59	16.56	15.09
8	น้ำมันงา	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	13.96	0.00
9	น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	7.35	8.04	8.86	9.81	10.92	7.72
10	น้ำมันปาล์มโอดีอิน	สำเร็จรูป	7.96	9.81	11.10	11.24	10.19	8.55
11	น้ำมันมะพร้าว	สำเร็จรูป	1.06	3.31	0.00	0.00	0.00	16.74
12	น้ำมันหมู (Fat 100%)	สำเร็จรูป	8.96	6.52	13.62	9.27	13.06	14.50
13	น้ำมันข้าวโพด ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.80



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
14	น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	6.30	8.70	6.88	0.00	2.94	5.05
15	น้ำมันมะกอก	สำเร็จรูป	7.14	15.56	3.88	0.00	3.94	4.74
16	น้ำมันรำข้าว	สำเร็จรูป	7.05	4.24	5.82	0.00	3.97	15.26
17	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	5.78	0.00	0.00	0.00	0.00	1.72
17	<b>เครื่องปรุงรส (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	3.60	4.15	4.07	5.06	4.86	3.83
2	น้ำปลา	สำเร็จรูป	4.15	4.77	5.24	6.23	6.41	5.43
3	ซอสปรุงรส	สำเร็จรูป	3.68	4.44	4.34	5.59	4.75	3.99
4	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	3.36	5.49	7.47	8.06	6.90	4.16
5	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	13.28	15.66	17.30	16.63	14.57	11.30
6	ซอสพริก/ซอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	12.60	15.80	16.33	16.13	15.22	12.13
7	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	12.54	18.55	19.77	19.33	18.57	14.06
8	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	17.06	25.38	31.53	38.22	28.46	18.82
9	น้ำปลาร้า	พร้อมบริโภค	6.02	8.86	8.96	10.46	10.47	9.58
10	กะปิ	พร้อมบริโภค	4.08	6.75	7.65	9.41	8.15	6.56
11	เกลือ	พร้อมบริโภค	2.02	2.72	3.46	3.32	2.88	2.23
12	พริกไทยปน	พร้อมบริโภค	0.14	0.21	0.24	0.29	0.24	0.16
13	พริกขี้หนูปน	พร้อมบริโภค	0.67	1.19	1.72	1.94	1.56	1.38
14	ถั่วลิสงปน	พร้อมบริโภค	3.89	4.98	5.75	5.87	5.02	4.15
18	<b>น้ำพริก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	น้ำพริก ชนิดร่วนแห้ง เช่น น้ำพริกปลาตากแห้ง	พร้อมบริโภค	6.50	8.99	11.20	13.68	11.03	8.99
2	น้ำพริก ชนิดเปียก เช่น น้ำพริกตาแดง	พร้อมบริโภค	11.73	10.77	17.07	18.38	15.66	12.50
19	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>							
1	ผลิตภัณฑ์ซูปลั๊กสกัด เหน็ดสกัด (มล.)	พร้อมดื่ม	39.16	41.44	43.79	54.19	48.22	45.05
2	ผลิตภัณฑ์รังนก (มล.)	พร้อมดื่ม	41.48	43.51	48.80	48.45	47.14	46.73



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
3	น้ำผลไม้ (พ룬 เบอร์รี่ มะเขือเทศ) สกัดเข้มข้น (มล.) เช่น แบรินดรีต้าพ룬สกัดเข้มข้น	พร้อมดื่ม	37.94	40.95	42.33	41.74	41.47	42.00
4	ผลิตภัณฑ์คอลลาเจน (มก.) เช่น วิสทราคอลลาเจนเปปไทด์-1200	สำเร็จรูป	1850.60	3304.65	2511.96	2666.60	3758.00	2000.00
5	ผลิตภัณฑ์โคเอนไซม์คิวเทน (มก.) เช่น ไอ-เฮลดีคิวเทน	สำเร็จรูป	14.50	27.83	34.57	33.72	30.50	0.00
6	ผลิตภัณฑ์กลูตาไธโอน (มก.) เช่น วิสทราดีริงค์กลูต้าคอมเพล็กซ์-800	สำเร็จรูป	0.00	0.00	290.13	372.78	356.95	0.00
7	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดพลัส (กรัม) เช่น นิวทริไลท์กรีนที่นิวทริ-โปรตีน	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	10.00	8.46	10.00	13.50	10.00
8	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดเข้มข้น 70-90% (กรัม) เช่น นิวทริไลท์ฮอลแพลนที่โปรตีน	กึ่งสำเร็จรูป	8.50	11.43	28.06	17.25	13.69	15.26
9	วิตามินซีสำหรับเด็ก (มก.) เช่น ทาเคดา สก็อต	สำเร็จรูป	186.41	199.59	235.00	165.56	128.13	58.05
10	วิตามินซีสำหรับผู้ใหญ่ (มก.) เช่น เมก้าวีแคร์แนทซี-100	สำเร็จรูป	978.37	717.05	1035.77	902.95	943.11	964.71
11	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เปอริวิทไทร์ป	สำเร็จรูป	5.29	4.99	4.63	5.00	0.00	0.00
12	วิตามินบีรวมแบบผง (มก.) เช่น นิวทริไลท์แอกทีฟ 8 (ใช้สัดส่วนปริมาณผง 20.2 กรัม : น้ำ 200 มล.)	กึ่งสำเร็จรูป	8.00	11.00	20.99	11.81	15.37	16.00
13	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เฮโม-วิท	สำเร็จรูป	5.10	5.64	5.84	0.00	0.00	5.00
14	ผลิตภัณฑ์แคลเซียมพลัส (มก.) เช่น แคลเทรตพลัส	สำเร็จรูป	294.27	551.38	525.92	638.77	625.90	600.09
15	ผลิตภัณฑ์น้ำมันปลา (มก.)	สำเร็จรูป	598.38	772.34	970.90	862.07	977.23	970.22



ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
	เช่น แบลคมอร์สพิชชอยล์							
20	น้ำดื่ม (มิลลิลิตร/คนที่บริโภค/วัน)							
1	น้ำเปล่า	พร้อมดื่ม	542.00	788.62	1012.63	1193.88	1239.21	954.85



ตารางที่ 4.9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์							
1.1	ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ข้าวเจ้าขัดขาวหนึ่ง	สุก	360.00	720.00	720.00	720.00	720.00	720.00
2	ข้าวเจ้ากลั่นหนึ่ง	สุก	360.00	360.00	360.00	540.00	360.00	360.00
3	ข้าวเหนียวหนึ่ง	สุก	222.00	444.00	444.00	444.00	592.00	444.00
4	ข้าวต้ม	สุก	520.00	520.00	520.00	520.00	520.00	520.00
5	โจ๊ก	สุก	260.00	260.00	520.00	390.00	520.00	520.00
6	ขนมจีน	สุก	384.00	512.00	512.00	512.00	512.00	512.00
7	วุ้นเส้น	สุก	54.00	108.00	108.00	108.00	108.00	54.00
8	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	สุก	134.00	134.00	134.00	134.00	134.00	134.00
9	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นจันท์ เส้นหมี่โคราช	สุก	108.00	108.00	108.00	108.00	108.00	108.00
10	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่	สุก	63.00	126.00	126.00	126.00	126.00	126.00
11	เกี๊ยม้อ	สุก	116.00	116.00	116.00	116.00	58.00	58.00
12	บะหมี่เหลือง	สุก	112.00	112.00	112.00	112.00	112.00	56.00
13	หมี่ซั่ว หมี่เตี๋ยว	สุก	120.00	120.00	180.00	240.00	120.00	120.00
14	มะกะโรนี	สุก	112.00	112.00	224.00	224.00	224.00	112.00
15	สปาเก็ตตี้	สุก	224.00	224.00	224.00	224.00	224.00	112.00
16	ขนมปังขาว	พร้อมบริโภค	44.00	88.00	88.00	88.00	88.00	66.00
17	ขนมปังโฮลวีต	พร้อมบริโภค	52.00	78.00	52.00	52.00	104.00	104.00
18	โจ๊ก/ข้าวต้ม กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่าโจ๊กคัพ คนอร์คัพโจ๊ก	กึ่งสำเร็จรูป	55.00	70.00	55.00	55.00	55.00	165.00
19	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ยำยำ	กึ่งสำเร็จรูป	60.00	110.00	110.00	110.00	110.00	90.00
20	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นหมี่ เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เช่น มาม่าเส้นเล็กต้มยำ ไวไวเส้นหมี่	กึ่งสำเร็จรูป	55.00	110.00	110.00	110.00	55.00	55.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
21	อาหารเข้าประเภทธัญพืชที่ขบกรอบ เช่น คอร์นเฟลก โกโก้ครั้นช์	สำเร็จรูป	30.00	50.00	50.00	30.00	25.00	25.00
22	ข้าวโพด	พร้อมบริโภค	140.00	140.00	140.00	140.00	140.00	140.00
1.2	เบเกอรี่ และอาหารว่าง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ขนมปังไส้เค็ม เช่น ไส้กรอก ไส้หมูหย็อง	พร้อมบริโภค	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00
2	ขนมปังไส้หวาน เช่น ไส้ถั่วแดง ส้มข่า เผือก ฟักทอง	พร้อมบริโภค	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00
3	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)/ ขนมปังกรอบแบบแท่ง (ขนมปังบุหรี)/ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	พร้อมบริโภค	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00
4	ขนมปังขาไก่ (ขนมปังปิ้ง)/ขนมปังไม้ขีด	พร้อมบริโภค	40.00	40.00	40.00	80.00	40.00	20.00
5	เค้กหน้าครีม เค้กโรลครีม เช่น เค้กเนย เค้กกาแฟ	พร้อมบริโภค	71.00	120.00	142.00	120.00	90.00	142.00
6	เค้กไม่มีหน้า ซอฟท์เค้ก เช่น บัตเตอร์เค้ก	พร้อมบริโภค	67.00	72.00	144.00	180.00	90.00	90.00
7	พัฟ พาย	พร้อมบริโภค	50.00	92.00	92.00	100.00	100.00	46.00
8	ครัวซองต์	พร้อมบริโภค	60.00	120.00	60.00	60.00	90.00	60.00
9	โดนัท เช่น โดนัทคลูกน้ำตาล โดนัทหน้าซ็อกโกแลต โดนัทมีไส้	พร้อมบริโภค	104.00	132.00	104.00	156.00	104.00	132.00
10	ขนมปังกรอบแซนวิช (ไส้ครีม/ผลไม้) เช่น ไส้สับปะรด	พร้อมบริโภค	40.00	40.00	40.00	40.00	60.00	40.00
11	วาฟเฟิล แพนเค้ก ริงมิ่ง	พร้อมบริโภค	112.00	128.00	128.00	128.00	128.00	160.00
12	ขนมโตเกียว	พร้อมบริโภค	114.00	140.00	140.00	280.00	140.00	140.00
13	เอแคลร์	พร้อมบริโภค	64.00	64.00	64.00	192.00	128.00	64.00
14	เค้กกล้วยหอม	พร้อมบริโภค	80.00	100.00	100.00	80.00	80.00	80.00
15	เวเฟอร์สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ	สำเร็จรูป	26.00	45.00	45.00	52.00	45.00	24.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
	เช่น กัสเซน โยชาน							
16	เวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบช็อกโกแลต เช่น เชียงไข่ ทิวลี่	สำเร็จรูป	30.80	30.80	77.00	30.80	46.20	30.80
17	ขนมปังกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ แบบแห้ง (ป๊อปปี้)	สำเร็จรูป	45.00	45.00	45.00	45.00	45.00	45.00
18	เวเฟอร์ชนิดแห้ง สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น โอใจ สติกโก้	พร้อมบริโภค	80.00	40.00	40.00	40.00	20.00	20.00
19	คุกกี้ เช่น คุกกี้ดิงคโพร คุกกี้เนย เดนมาร์กคุกกี้	พร้อมบริโภค	88.00	78.00	88.00	176.00	78.00	58.50
20	คุกกี้แซนดิวิซสอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น ฟันโอ โอรีโอ	สำเร็จรูป	45.00	58.80	58.80	45.00	45.00	45.00
21	พัฟเค้กสอดไส้ครีมคัสตาร์ด เช่น ยูไร ฟันโอ	สำเร็จรูป	48.00	48.00	48.00	48.00	48.00	24.00
22	ซาลาเปาไส้หวาน เช่น ไส้ครีม	พร้อมบริโภค	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00
23	ซาลาเปาไส้เค็ม เช่น ไส้หมูสับ	พร้อมบริโภค	108.00	108.00	108.00	108.00	108.00	108.00
24	ขนมจีบ	พร้อมบริโภค	122.00	122.00	122.00	122.00	122.00	91.50
25	เครป ไส้ต่าง ๆ	พร้อมบริโภค	274.00	274.00	274.00	137.00	137.00	137.00
26	ปาฟองโก้	พร้อมบริโภค	96.00	96.00	96.00	96.00	96.00	96.00
1.3	<b>ฟาสต์ฟู้ดส์แบบตะวันตก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	พร้อมบริโภค	212.00	194.00	194.00	194.00	194.00	194.00
2	ฮอทดอก	พร้อมบริโภค	100.00	100.00	100.00	200.00	100.00	100.00
3	แซนดิวิซ	พร้อมบริโภค	113.00	113.00	113.00	113.00	113.00	65.00
4	พิซซา	พร้อมบริโภค	216.00	216.00	216.00	216.00	324.00	200.00
2	<b>พิซซหั่ว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	มันเทศ มันต่อเปลือก มันมือเสือ มันขี้หนู	สุก	136.00	136.00	136.00	136.00	136.00	136.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
2	มันแกว	สด	128.00	128.00	128.00	128.00	128.00	128.00
3	มันฝรั่ง	สุก	136.00	136.00	136.00	136.00	136.00	136.00
4	เผือก	สุก	70.00	140.00	140.00	140.00	140.00	70.00
5	มันสำปะหลัง	สุก	68.00	68.00	136.00	136.00	136.00	136.00
6	แห้ว	สุก	108.00	108.00	108.00	108.00	108.00	54.00
7	สาकुเม็ดเล็ก	สุก	105.00	210.00	210.00	105.00	210.00	105.00
8	สาकुเม็ดใหญ่	สุก	105.00	210.00	210.00	105.00	210.00	105.00
9	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	พร้อมบริโภค	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	60.00
10	มันฝรั่งบด	พร้อมบริโภค	50.00	100.00	100.00	100.00	100.00	0.00
3	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ถั่วลิสงต้ม	พร้อมบริโภค	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00
2	ถั่วลิสง คั่ว/อบกรอบ เช่น เจดีย์คู่ ทองการุ้ดิน	พร้อมบริโภค	100.00	200.00	100.00	100.00	100.00	200.00
3	ถั่วลิสง อบกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ เช่น โกโก้	พร้อมบริโภค	44.00	88.00	95.00	95.00	95.00	23.75
4	ถั่วลิสง ทอด เช่น ถั่วลิสงทอดแผ่น	พร้อมบริโภค	66.00	72.00	66.00	72.00	72.00	66.00
5	ถั่วปากอ้า ทอด	พร้อมบริโภค	27.00	54.00	54.00	54.00	54.00	54.00
6	ถั่วเหลือง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	32.50	32.50	32.50	32.50	65.00	32.50
7	ถั่วทอง ทอด	พร้อมบริโภค	33.00	66.00	66.00	66.00	66.00	33.00
8	ถั่วลิสงเตา ทอด/อบกรอบ	พร้อมบริโภค	40.00	80.00	80.00	80.00	70.00	35.00
9	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ทอด/คั่ว/อบกรอบ	พร้อมบริโภค	40.00	40.00	40.00	80.00	40.00	40.00
10	เมล็ดพื้กทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	พร้อมบริโภค	55.00	55.00	55.00	165.00	55.00	55.00
11	ถั่วแดง	สุก	71.00	71.00	71.00	71.00	71.00	71.00
12	ถั่วดำ	สุก	71.00	71.00	71.00	142.00	71.00	71.00





ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
13	ถั่วเขียว	สุก	66.00	132.00	132.00	132.00	99.00	66.00
14	ถั่วแระ (ถั่วเหลืองฝักอ่อน)/ ถั่วแระญี่ปุ่น	พร้อมบริโภค	61.00	122.00	122.00	122.00	122.00	61.00
15	เม็ดแมงลัก แช่น้ำ	ดิบคั้นรูป	28.00	28.00	42.00	28.00	56.00	42.00
16	ลูกเดือย	สุก	33.00	66.00	33.00	66.00	66.00	66.00
17	แปะก๊วย	สุก	34.00	34.00	34.00	68.00	34.00	34.00
18	เกาลัด	สุก	64.00	96.00	96.00	128.00	320.00	320.00
19	เมล็ดขนุน	สุก	70.00	140.00	140.00	140.00	140.00	140.00
20	งาดำ งาขาว (คั่ว)	สุก	9.00	9.00	18.00	18.00	18.00	18.00
21	เต้าหู้ขาว หลอด	สุก	110.00	220.00	220.00	220.00	220.00	110.00
22	เต้าหู้เหลือง ชนิดแข็งและนิ่ม	สุก	100.00	200.00	200.00	200.00	200.00	200.00
23	เต้าหู้ขาว ชนิดแข็งและนิ่ม	สุก	110.00	220.00	220.00	220.00	220.00	165.00
24	ฟองเต้าหู้ แช่น้ำ	ดิบคั้นรูป	14.00	28.00	28.00	28.00	14.00	14.00
25	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	9.00	18.00	18.00	18.00	18.00	9.00
26	โปรตีนเกษตร	สุก	29.00	29.00	58.00	87.00	58.00	29.00
4	ผัก และผักแปรรูป							
4.1	ผัก							
4.1.1	หัวหอม กระเทียม (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กระเทียม	สด	4.00	8.00	8.00	12.00	16.00	12.00
2	ต้นกระเทียม	สุก	28.00	56.00	56.00	56.00	56.00	56.00
3	หอมแดง	สด	8.00	8.40	8.40	12.00	16.80	12.60
4	หอมหัวใหญ่	สด	30.00	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00
5	ดอกหอม	สุก	26.00	52.00	52.00	156.00	52.00	52.00
6	ต้นหอม	สด	8.00	8.00	8.00	16.00	16.00	12.00
7	ดอกกุยช่าย	สุก	64.00	64.00	64.00	64.00	64.00	64.00
8	ใบกุยช่าย	สด	34.00	68.00	68.00	136.00	68.00	68.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
4.1.2	หัวกะหล่ำ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	แขนงกะหล่ำ	สุก	28.00	56.00	56.00	56.00	56.00	56.00
2	กะหล่ำปลี	สุก	30.00	60.00	60.00	60.00	60.00	54.00
3	กะหล่ำดอก	สุก	48.00	96.00	96.00	96.00	96.00	48.00
4	บรอกโคลี	สุก	96.00	96.00	96.00	96.00	96.00	96.00
4.1.3	ผักผล (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กระเจี๊ยบมอญ	สุก	36.00	36.00	36.00	36.00	36.00	36.00
2	ขุ่นอ่อน	สุก	80.00	80.00	160.00	80.00	80.00	80.00
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	60.00	60.00	64.00	64.00	72.00	60.00
4	ถั่วแขก	สด	74.00	74.00	74.00	74.00	74.00	37.00
5	ถั่วอก	สด	34.00	34.00	34.00	34.00	34.00	34.00
6	ถั่วฝักยาว	สด	74.00	74.00	74.00	74.00	74.00	74.00
7	ถั่วพุ่ม (ถั่วปี่)	สด	148.00	74.00	74.00	74.00	74.00	37.00
8	ถั่วพู	สด	17.00	34.00	34.00	34.00	34.00	34.00
9	ถั่วลันเตา ฝัก	สุก	66.00	66.00	66.00	66.00	66.00	66.00
10	พริกขี้หนู	สด	2.60	5.20	5.20	15.60	10.40	5.20
11	พริกขี้ฟ้า	สด	6.00	6.00	12.00	12.00	12.00	12.00
12	พริกไทยอ่อน	สด	3.00	6.00	6.00	12.00	12.00	9.00
13	พริกหยวก	สุก	56.00	56.00	56.00	56.00	56.00	56.00
14	พริกหวาน	สด	24.00	48.00	48.00	48.00	96.00	48.00
15	มะเขือเทศ	สด	35.00	70.00	70.00	88.00	88.00	70.00
16	มะเขือเปราะ	สุก	100.00	100.00	100.00	100.00	150.00	100.00
17	มะเขือพวง	สุก	12.00	24.00	24.00	24.00	24.00	48.00
18	มะเขือยาว	สุก	50.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
19	มะรุม	สุก	208.00	104.00	104.00	208.00	104.00	104.00
20	มะละกอดิบ (ลวกสุก)	สุก	62.00	62.00	93.00	124.00	62.00	124.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
21	มะละกอดิบ	สด	76.00	76.00	76.00	152.00	76.00	76.00
22	สะตอ	สด	64.00	64.00	64.00	64.00	64.00	64.00
23	ลูกเนียง	สด	18.00	36.00	36.00	144.00	72.00	72.00
24	เมล็ดกระถิน	สด	18.00	18.00	36.00	18.00	18.00	18.00
4.1.4	<b>แดง/ผัก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ผักทอง	สุก	78.00	78.00	78.00	78.00	156.00	78.00
2	ผักเขียว	สุก	108.00	108.00	108.00	108.00	108.00	108.00
3	แตงกวา แตงร้าน	สด	132.00	189.00	198.00	252.00	252.00	252.00
4	มะระ	สุก	45.00	90.00	90.00	180.00	90.00	90.00
5	น้ำเต้าอ่อน แตงโมอ่อน แตงไทยอ่อน ผักทองอ่อน ผักข้าว ผักแม้ว	สุก	106.00	120.00	120.00	120.00	212.00	120.00
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	52.00	104.00	104.00	104.00	104.00	104.00
4.1.5	<b>เห็ด (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เห็ดฟาง	สุก	33.00	66.00	66.00	66.00	66.00	66.00
2	เห็ดโคน	สุก	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00
3	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดออริโนจิ เห็ดเข็มทอง	สุก	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00
4	เห็ดเผาะ เห็ดลม เห็ดขอน	สุก	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00
5	เห็ดหอม	สุก	31.00	62.00	62.00	62.00	62.00	31.00
6	เห็ดหูหนู	สุก	52.00	52.00	52.00	52.00	52.00	52.00
7	เห็ดหูหนูขาว	สุก	26.00	26.00	26.00	26.00	26.00	26.00
4.1.6	<b>ยอดผัก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ขึ้นฉ่าย	สด	26.00	26.00	26.00	26.00	26.00	26.00
2	ชะอม	สุก	28.00	28.00	28.00	28.00	28.00	28.00
3	ตำลึง	สุก	22.00	44.00	44.00	44.00	44.00	44.00
4	ยอดผักแม้ว ยอดมะระขี้นก ยอดบวบ ยอดผักทอง	สุก	34.00	68.00	68.00	68.00	68.00	34.00
5	ผักกูด	สุก	19.00	38.00	38.00	38.00	38.00	38.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
6	ผักชีล้อม	สุก	13.00	26.00	26.00	26.00	26.00	13.00
7	ผักปลัง	สุก	30.00	60.00	180.00	90.00	90.00	60.00
8	ผักหนาม	สุก	27.00	27.00	54.00	54.00	54.00	108.00
9	ผักหวาน	สุก	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00
10	ยอดกระถิน	สด	21.00	28.00	56.00	28.00	28.00	28.00
11	ยอดแค	สุก	12.00	12.00	24.00	24.00	24.00	24.00
12	ขี้เหล็ก	สุก	37.00	74.00	74.00	111.00	74.00	74.00
13	สะเดา	สุก	15.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00
14	ใบชะมวง	สด	9.00	9.00	9.00	18.00	18.00	9.00
15	ผักบุ้งจีน	สุก	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00
16	ผักบุ้งไทยต้นขาว	สุก	38.00	38.00	38.00	76.00	76.00	38.00
17	ผักบุ้งไทยยอดแดง	สด	36.00	72.00	36.00	36.00	36.00	36.00
18	ผักกระเฉด	สด	24.00	48.00	48.00	48.00	48.00	24.00
19	ผักแว่น	สด	20.00	20.00	20.00	80.00	20.00	40.00
4.1.7	ผักใบ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ผักชี	สด	4.00	4.00	4.00	8.00	8.00	8.00
2	ผักชีฝรั่ง	สด	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
3	ใบกะเพรา	สุก	7.00	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00
4	ใบโหระพา	สด	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00
5	ใบแมงลัก	สด	7.00	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00
6	ผักกาดขาว ผักกาดเขียว	สุก	38.00	76.00	76.00	76.00	76.00	76.00
7	ผักกาดหอม ผักสลัด	สด	32.00	32.00	32.00	32.00	32.00	64.00
8	ผักกาดแก้ว	สด	32.00	32.00	32.00	32.00	32.00	32.00
9	ผักคะน้า	สุก	28.00	56.00	56.00	56.00	56.00	56.00
10	ผักกวางตุ้ง	สุก	25.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00
11	ตั้งโอ้	สุก	25.00	25.00	50.00	50.00	50.00	50.00
12	ปวยเล้ง	สุก	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	25.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
13	โบชะพลู	สด	12.80	12.80	12.80	12.80	12.80	16.00
14	ใบบัวบก	สด	7.00	14.00	14.00	14.00	14.00	21.00
15	ใบยอ	สุก	34.00	34.00	17.00	34.00	34.00	34.00
4.1.8	ผักลัดต้น/หัว (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	เซเลอรี	สด	26.00	26.00	26.00	26.00	52.00	13.00
2	ข่าอ่อน ขิงอ่อน ขมิ้นขาว	สด	16.00	32.00	64.00	64.00	64.00	64.00
3	ยอดมะพร้าว	สุก	32.00	64.00	64.00	64.00	64.00	64.00
4	ไผ่ต้มนกกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	33.00	66.00	66.00	66.00	66.00	66.00
5	หน่อไม้	สุก	64.00	64.00	64.00	96.00	64.00	64.00
6	หน่อไม้ฝรั่ง	สุก	72.00	72.00	72.00	72.00	72.00	72.00
7	แคร์รอต	สุก	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00
8	หัวไชเท้า	สุก	74.00	74.00	74.00	74.00	74.00	74.00
4.1.9	ผักดอก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ดอกขจร (ดอกสลิด)/ดอกโสน	สุก	30.00	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00
2	ดอกแค	สุก	40.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00
3	ปลีกล้วย	สุก	66.00	66.00	66.00	66.00	132.00	99.00
4.2	ผักแปรรูป							
4.2.1	ผักดอง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ผักกาดดอง	พร้อมบริโภค	56.00	56.00	56.00	56.00	56.00	56.00
2	ผักเสี้ยนดอง	พร้อมบริโภค	19.00	38.00	38.00	38.00	38.00	38.00
3	ผักลั่ม	พร้อมบริโภค	9.50	114.00	38.00	76.00	38.00	38.00
4	ผักดองกระป๋อง เช่น เกี่ยมฉ่ำ ฮั้วน้ำฉ่ำ	สำเร็จรูป	28.00	28.00	56.00	56.00	28.00	28.00
4.2.2	ผักแห้ง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	พริกขี้หนูแห้ง (คั่ว)	สุก	2.00	2.00	2.00	6.00	4.00	3.00
2	พริกขี้ฟ้าแห้ง (คั่ว)	สุก	2.00	4.00	4.00	4.00	6.00	6.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
3	ดอกไม้จีน	สุก	8.00	16.00	8.00	16.00	32.00	32.00
4	หน่อไม้จีน	สุก	40.00	80.00	80.00	80.00	80.00	40.00
5	สาหร่ายทะเล	สุก	48.00	48.00	48.00	48.00	48.00	48.00
5	ผลไม้ และผลไม้แปรรูป							
5.1	ผลไม้							
5.1.1	ผลไม้: ตลอดปี (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กล้วยน้ำว้า	สด	228.00	228.00	228.00	228.00	228.00	228.00
2	กล้วยหอม	สด	180.00	270.00	180.00	270.00	270.00	180.00
3	กล้วยเล็บมือนาง	สด	232.00	232.00	232.00	232.00	232.00	174.00
4	แอปเปิ้ล	สด	199.00	398.00	398.00	398.00	200.00	200.00
5	สาลี่	สด	228.00	456.00	456.00	456.00	342.00	228.00
6	ลูกแพร์	สด	228.00	228.00	684.00	228.00	228.00	228.00
7	ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง	สด	324.00	324.00	324.00	432.00	432.00	216.00
8	ฝรั่ง	สด	281.00	562.00	562.00	562.00	562.00	281.00
9	พุทรา	สด	194.00	194.00	388.00	388.00	582.00	194.00
10	มะละกอสุก	สด	192.00	288.00	384.00	384.00	384.00	288.00
11	สับปะรด	สด	214.00	428.00	428.00	428.00	428.00	428.00
12	แคนตาลูป เมล่อน	สด	254.00	762.00	254.00	254.00	254.00	254.00
13	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ+น้ำ)	สด	419.00	419.00	618.00	628.50	618.00	419.00
14	อ้อย (น้ำอ้อย)	สด	230.00	460.00	460.00	460.00	230.00	345.00
5.1.2	ผลไม้ต้นปี: เตือน ม.ค.-เม.ย. (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	แตงโม	สด	300.00	450.00	300.00	600.00	450.00	300.00
2	มะม่วงสุก	สด	255.00	510.00	255.00	510.00	510.00	510.00
3	มะม่วงดิบ	สด	142.00	284.00	284.00	284.00	213.00	284.00
4	ชมพู่	สด	268.00	268.00	268.00	268.00	268.00	268.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
5	แก้วมังกร	สด	342.00	684.00	342.00	342.00	342.00	342.00
6	ขนุนสุก	สด	304.00	304.00	304.00	304.00	304.00	304.00
7	มะขามหวาน	สด	86.00	86.00	86.00	172.00	86.00	86.00
8	ทับทิม	สด	158.00	158.00	158.00	158.00	316.00	158.00
9	สตอร์รี่เบอร์รี่	สด	144.00	144.00	144.00	144.00	216.00	144.00
10	มะปราง มะยงชิด	สด	240.00	720.00	240.00	480.00	240.00	600.00
11	มะไฟ	สด	60.00	240.00	120.00	120.00	240.00	120.00
12	เชอร์รี่ไทย	สด	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00
5.1.3	ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค.-ส.ค. (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	เงาะ	สด	128.00	192.00	256.00	576.00	256.00	128.00
2	มังคุด	สด	200.00	200.00	200.00	500.00	500.00	200.00
3	ลำไย	สด	146.00	146.00	146.00	146.00	146.00	146.00
4	ทุเรียน	สด	364.00	364.00	364.00	728.00	364.00	364.00
5	ลิ้นจี่	สด	84.00	168.00	168.00	168.00	168.00	84.00
6	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	88.00	176.00	88.00	264.00	176.00	176.00
7	สละ ระกำ	สด	138.00	138.00	138.00	276.00	138.00	138.00
8	กระท้อน	สด	196.00	784.00	392.00	392.00	392.00	392.00
9	มะยม	สด	68.00	68.00	68.00	68.00	68.00	34.00
5.1.4	ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย.-ธ.ค. (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	อู้งุ่น	สด	120.00	120.00	240.00	240.00	240.00	120.00
2	ลองกอง ลางสาด	สด	120.00	120.00	120.00	120.00	240.00	120.00
3	กล้วยไข่	สด	232.00	232.00	232.00	232.00	232.00	232.00
4	ส้มโอ	สด	174.00	217.50	174.00	261.00	174.00	174.00
5	ละมุด	สด	214.00	321.00	214.00	214.00	214.00	214.00
6	มะเฟือง	สด	160.00	160.00	640.00	160.00	320.00	160.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
7	มะกอกน้ำ	สด	140.00	280.00	280.00	280.00	280.00	140.00
8	ลูกพลับ	สด	166.00	166.00	166.00	166.00	166.00	166.00
9	ส้มเขียว	สด	376.00	376.00	752.00	376.00	376.00	940.00
10	เชอร์รี่	สด	82.00	82.00	82.00	82.00	164.00	82.00
11	ลูกพ룬สด	สด	166.00	166.00	166.00	166.00	166.00	83.00
12	ลูกไหนด (ลูกพลัม)	สด	316.00	316.00	316.00	316.00	632.00	79.00
5.2	ผลไม้แปรรูป							
5.2.1	ผลไม้อบแห้ง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กล้วยตาก เช่น กล้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า	พร้อมบริโภค	66.00	88.00	88.00	88.00	88.00	176.00
2	ลำไย ลิ้นจี่ อบแห้ง	พร้อมบริโภค	25.00	100.00	50.00	50.00	50.00	100.00
3	ลูกชิด	พร้อมบริโภค	50.00	100.00	100.00	50.00	100.00	50.00
4	ลูกเกด	พร้อมบริโภค	50.00	100.00	100.00	100.00	100.00	50.00
5	ลูกพ룬	พร้อมบริโภค	50.00	100.00	100.00	100.00	100.00	50.00
6	ลูกพลับ	พร้อมบริโภค	55.00	110.00	110.00	55.00	110.00	55.00
7	อินทผลัม	พร้อมบริโภค	96.00	192.00	96.00	192.00	96.00	96.00
5.2.2	ผลไม้ปรุงรส (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ผลไม้หยี เช่น ลูกหยี มะม่วงสามรส ฝรั่งหยี	พร้อมบริโภค	50.00	100.00	100.00	100.00	50.00	50.00
2	มะขามคลูก มะขามแก้ว	พร้อมบริโภค	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	35.00
5.2.3	ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ฝรั่งแช่บ๊วย	พร้อมบริโภค	320.00	320.00	320.00	320.00	320.00	320.00
2	มะม่วงแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	68.00	136.00	204.00	204.00	136.00	68.00
3	มะดันแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	66.00	132.00	264.00	132.00	132.00	66.00
4	มะกอกน้ำ ดอง	พร้อมบริโภค	60.00	240.00	120.00	240.00	120.00	120.00





ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
5.2.4	ผลไม้กวน (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ทุเรียนกวน	พร้อมบริโภค	45.00	90.00	90.00	45.00	90.00	90.00
2	กล้วยกวน	พร้อมบริโภค	56.00	56.00	56.00	56.00	56.00	28.00
3	มะม่วงกวน	พร้อมบริโภค	60.00	120.00	60.00	150.00	120.00	30.00
4	ลูกหยีกวน	พร้อมบริโภค	33.00	66.00	66.00	66.00	66.00	33.00
5.2.5	ผลไม้กระป๋อง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ กระป๋อง	สำเร็จรูป	230.00	230.00	230.00	230.00	230.00	230.00
2	วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อวุ้น)	พร้อมบริโภค	52.00	52.00	52.00	208.00	52.00	52.00
5.2.6	ผลไม้ ทอด/อบกรอบ/ฉาบ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กล้วย ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น กล้วยฉาบเค็ม/หวาน/รสบาร์บีคิว	พร้อมบริโภค	52.00	52.00	52.00	52.00	52.00	52.00
2	เผือก ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น เผือกฉาบเค็ม/หวาน	พร้อมบริโภค	26.00	52.00	52.00	52.00	52.00	26.00
3	ทุเรียน ทอด/อบกรอบ	พร้อมบริโภค	52.00	64.00	64.00	52.00	52.00	26.00
4	มัน ทอด/อบกรอบ/ฉาบ เช่น มันฉาบเค็ม/หวาน	พร้อมบริโภค	26.00	52.00	52.00	52.00	26.00	26.00
5	ขนุน อบกรอบ/มะม่วง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	52.00	52.00	52.00	52.00	26.00	26.00
6	ไข่ และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ไข่ไก่	สุก	96.00	96.00	96.00	96.00	96.00	96.00
2	ไข่เป็ด	สุก	116.00	116.00	116.00	116.00	116.00	116.00
3	ไข่นกกระทา	สุก	72.00	72.00	90.00	72.00	72.00	36.00
4	ไข่ปลา	สุก	22.00	44.00	44.00	44.00	22.00	44.00
5	ไข่ปลาหมึก	สุก	52.00	52.00	104.00	104.00	104.00	52.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
6	ไข่เค็ม	พร้อมบริโภค	54.00	54.00	54.00	54.00	54.00	54.00
7	ไข่เยี่ยวม้า	พร้อมบริโภค	56.00	56.00	56.00	112.00	112.00	56.00
8	เต้าหู้ไข่ไก่	สุก	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00
7	<b>เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์</b>							
7.1	<b>สัตว์ปีก และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เนื้อไก่	สุก	105.00	106.00	132.50	140.00	105.00	70.00
2	เลือดไก่ เลือดเป็ด	สุก	52.00	52.00	52.00	52.00	52.00	52.00
3	ตับไก่	สุก	64.00	64.00	64.00	64.00	64.00	64.00
4	กึ๋นไก่	สุก	60.00	80.00	80.00	80.00	80.00	40.00
5	หนังไก่ทอด	พร้อมบริโภค	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	25.00
6	ไส้กรอกไก่ เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแห้งยาว	พร้อมบริโภค	176.00	88.00	88.00	176.00	176.00	88.00
7	ลูกชิ้นไก่	พร้อมบริโภค	88.00	176.00	176.00	176.00	88.00	88.00
8	เนื้อเป็ด เนื้อนกก	สุก	30.00	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00
7.2	<b>เนื้อหมู และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เนื้อหมู	สุก	60.00	70.00	70.00	70.00	70.00	60.00
2	เลือดหมู	สุก	56.00	56.00	56.00	56.00	112.00	56.00
3	ตับหมู	สุก	44.00	44.00	44.00	44.00	44.00	22.00
4	ไตหมู	สุก	11.00	22.00	22.00	22.00	22.00	22.00
5	ปอดหมู	สุก	11.00	22.00	22.00	66.00	22.00	22.00
6	ลำไส้หมู กระเพาะหมู	สุก	65.00	130.00	130.00	130.00	130.00	65.00
7	หมูเค็ม หมูแดดเดียว หมูฝอย	พร้อมบริโภค	42.00	42.00	42.00	42.00	42.00	21.00
8	หมูแผ่น	พร้อมบริโภค	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	27.00
9	หมูปิ้ง	พร้อมบริโภค	64.00	64.00	96.00	128.00	64.00	64.00
10	หมูสะเต๊ะ	พร้อมบริโภค	54.00	54.00	54.00	108.00	54.00	81.00
11	แฮม	พร้อมบริโภค	50.00	100.00	100.00	100.00	85.00	50.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
12	หมูยอ	พร้อมบริโภค	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00
13	กุนเชียง	พร้อมบริโภค	62.00	62.00	62.00	62.00	62.00	31.00
14	หมูหย็อง	พร้อมบริโภค	9.60	9.60	9.60	9.60	9.60	9.60
15	แคบหมู ชนิดติดมัน และไร้มัน	พร้อมบริโภค	36.00	36.00	36.00	36.00	36.00	36.00
16	แฮม	พร้อมบริโภค	78.00	52.00	52.00	52.00	52.00	52.00
17	เบคอน	สุก	56.00	28.00	42.00	84.00	56.00	28.00
18	ไส้กรอกหมู เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งสัน/ยาว	พร้อมบริโภค	88.00	136.00	132.00	176.00	132.00	88.00
19	ไส้กรอกอีสานหมู ไส้กรอกอีสานเนื้อ	พร้อมบริโภค	70.00	72.00	72.00	72.00	72.00	70.00
20	ไส้จู้	พร้อมบริโภค	75.00	150.00	150.00	150.00	150.00	80.00
21	ลูกชิ้นหมู	พร้อมบริโภค	88.00	176.00	176.00	176.00	88.00	88.00
7.3	<b>เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	35.00	60.00	60.00	70.00	60.00	70.00
2	เครื่องในวัว (ถ้าได้ กระเพาะ ฟ้าชีรีว)	สุก	65.00	130.00	130.00	130.00	130.00	65.00
3	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	พร้อมบริโภค	42.00	42.00	42.00	126.00	42.00	42.00
4	ลูกชิ้นเนื้อ	พร้อมบริโภค	264.00	176.00	132.00	176.00	88.00	88.00
7.4	<b>สัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	90.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00
2	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาแขยง ปลากด	สุก	84.00	84.00	84.00	84.00	84.00	84.00
3	ปลาน้ำจืดลำตัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาทับทิม	สุก	100.00	100.00	100.00	200.00	200.00	100.00
4	ปลาน้ำจืดตากแห้ง แดดเดียว	สุก	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
	เช่น ปลาช่อน ปลาสลิด							
5	ปลาร้า	ดิบ	22.00	44.00	22.00	44.00	44.00	44.00
6	ปลากรอบ เช่น ปลาเนื้ออ่อนแห้งกรอบ	สุก	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00
7	กุ้งน้ำจืด เช่น กุ้งก้ามกราม กุ้งนาง	สุก	120.00	160.00	160.00	200.00	240.00	80.00
8	กุ้งฝอย	สุก	28.00	42.00	28.00	70.00	28.00	28.00
9	กบ อึ่งอ่าง	สุก	128.00	128.00	256.00	256.00	256.00	128.00
10	เขียด	สุก	54.00	54.00	54.00	54.00	54.00	54.00
11	หอยขม	สุก	68.00	68.00	68.00	68.00	68.00	68.00
12	หอยโข่ง (เนื้อ)	สุก	40.00	40.00	40.00	80.00	40.00	40.00
13	หอยกาบ	สุก	56.00	56.00	56.00	84.00	56.00	28.00
7.5	<b>สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ปลาทะเล เช่น ปลาสำลี ปลาเก๋า ปลากระพง	สุก	50.00	100.00	100.00	100.00	100.00	96.00
2	ปลาหู ปลาตาโต ปลาหางแข็ง	สุก	84.00	84.00	84.00	84.00	84.00	84.00
3	ปลาทะเลแห้งเค็มตัวใหญ่แดดเดียว เช่น ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้าง เหลืองปลาหัวขาด	สุก	30.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00
4	ปลากุเลา ปลาอินทรี เค็ม	สุก	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	20.00
5	ปลาจิ้งฉ้างปรุงรส ปลากรอบทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว (ปลาแห้งตัวเล็ก)	พร้อมบริโภค	20.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00
6	หมึก (ปลาหมึก)	สุก	80.00	96.00	96.00	96.00	96.00	80.00
7	ปลาหมึกอบแห้ง	พร้อมบริโภค	16.00	20.00	20.00	20.00	20.00	10.00
8	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว)	สุก	8.00	16.00	16.00	16.00	16.00	16.00
9	กุ้งทะเล เช่น กุ้งกุลาดำ กุ้งแชบ๊วย	สุก	96.00	96.00	96.00	96.00	96.00	96.00
10	กุ้งแห้ง	สุก	12.80	12.80	12.80	12.80	12.80	12.80



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
11	ปูก้า ปูทะเล (เฉพาะเนื้อ)	สุก	44.00	88.00	132.00	176.00	154.00	88.00
12	หอยแมลงภู่	สุก	56.00	56.00	56.00	112.00	140.00	56.00
13	หอยนางรม	ดิบ	132.00	66.00	132.00	132.00	132.00	66.00
14	หอยลาย	สุก	82.00	82.00	123.00	82.00	82.00	61.50
15	หอยแครง	สุก	72.00	144.00	72.00	144.00	108.00	72.00
16	หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	84.00	140.00	28.00	56.00	56.00	28.00
17	ปลากระป๋อง เช่น ปลาซาร์ดีน/ แมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	82.00	82.00	82.00	82.00	82.00	82.00
18	ปลากระป๋องปรุงรส เช่น ปลาแมคเคอเรลทอดราดพริก	สำเร็จรูป	26.00	26.00	26.00	26.00	52.00	26.00
19	ปลาหมึกกระป๋อง	สำเร็จรูป	26.00	52.00	52.00	52.00	156.00	52.00
20	ปูอัด	พร้อมบริโภค	68.00	68.00	68.00	102.00	68.00	68.00
21	ลูกชิ้นกุ้ง	พร้อมบริโภค	176.00	88.00	88.00	88.00	88.00	44.00
22	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรอกบี้ ปลาเส้น (ฮ็อกกีว)	พร้อมบริโภค	85.20	85.20	85.20	126.00	85.20	85.20
7.6	<b>แมลง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ตั๊กแตนเล็ก ตั๊กแตนป่าทั้งก้าน ตั๊กแตนอ่อน	สุก	28.00	56.00	56.00	56.00	56.00	28.00
2	จิ้งหรีด แมลงกระซอน	สุก	27.00	54.00	54.00	54.00	54.00	27.00
3	แมลงกิ้งก่า แมลงด้บเต่า	สุก	34.00	68.00	34.00	68.00	68.00	34.00
4	แมลงดานา	สุก	7.00	28.00	14.00	28.00	28.00	14.00
5	ด้กแดด (หนอนไหม)	สุก	74.00	74.00	74.00	74.00	74.00	37.00
6	หนอนไม้ไผ่ (รดควน)	สุก	26.00	26.00	26.00	26.00	26.00	13.00
8	<b>นม และผลิตภัณฑ์ (มิลลิลิตร/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	นมสด รสจืด (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โฟร์โมสต์ ไทย-เดนมาร์ค	พร้อมดื่ม	1000.00	600.00	450.00	450.00	400.00	500.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
	หนองโพ							
2	นมสด รสหวาน รสอื่น ๆ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โฟร์โมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	810.00	450.00	450.00	450.00	400.00	250.00
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	60.00	30.00	60.00	60.00	60.00	60.00
4	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสม ของ น้ำตาลไม้ (พาสเจอร์ไรส์) เช่น ยาคูลท์ บีทาเกิน	พร้อมดื่ม	335.00	335.00	335.00	335.00	320.00	170.00
5	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของ น้ำตาลไม้ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์) เช่น ดัชมิลล์ ไทย-เดนมาร์ค	พร้อมดื่ม	450.00	400.00	400.00	400.00	200.00	200.00
6	ไมโล โอวัลติน พร้อมดื่ม (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์)	พร้อมดื่ม	400.00	450.00	450.00	400.00	250.00	250.00
7	โยเกิร์ต (กรัม)	สำเร็จรูป	140.00	280.00	140.00	140.00	140.00	140.00
8	เนยแข็ง (กรัม)	สำเร็จรูป	40.00	40.00	40.00	40.00	36.00	20.00
9	นมอัดเม็ด (กรัม)	สำเร็จรูป	25.00	50.00	52.00	50.00	25.00	25.00
9	<b>ไอศกรีม (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ไอศกรีมผสมนม	พร้อมบริโภค	102.00	102.00	102.00	102.00	102.00	88.00
2	ไอศกรีมกะทิ	พร้อมบริโภค	114.00	152.00	152.00	152.00	152.00	76.00
3	ไอศกรีมหวานเย็น	พร้อมบริโภค	140.00	130.00	120.00	78.00	78.00	73.00
10	<b>เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์ (มิลลิลิตร/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เบียร์	พร้อมดื่ม	0.00	250.00	3200.00	3840.00	1920.00	1500.00
2	ไวน์	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	240.00	640.00	80.00	80.00
3	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5% เช่น สไปย	พร้อมดื่ม	0.00	275.00	550.00	1100.00	1925.00	275.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
11	เครื่องดื่ม (มิลลิลิตร/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ไมโล โอวัลติน โกโก้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	330.00	360.00	360.00	330.00	330.00	240.00
2	ไมโล โอวัลติน แบบผง (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	14.00	21.00	14.00	14.00	14.00	14.00
3	ไมโล โอวัลติน 3 in 1 (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	40.00	35.00	70.00	35.00	70.00	35.00
4	โกโก้ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนสท์เล่ เนเจอร์กิฟ	กึ่งสำเร็จรูป	16.50	24.75	16.50	16.50	33.00	0.00
5	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เช่น ไวต้ามิลค์ แลคตาซอย ดีน่า	พร้อมดื่ม	500.00	500.00	500.00	500.00	400.00	360.00
6	น้ำเต้าหู้ 3 in 1 (กรัม) เช่น เนสท์ต้า โอวัลตินชอย	กึ่งสำเร็จรูป	32.00	32.00	64.00	64.00	50.00	32.00
7	เครื่องดื่มธัญพืชพร้อมดื่ม เช่น น้ำลูกเดือย น้ำข้าวกล้องงอก	พร้อมดื่ม	250.00	400.00	460.00	250.00	250.00	250.00
8	เครื่องดื่มธัญพืชกึ่งสำเร็จรูป (กรัม) เช่น เนสท์ต้า คาร์เนชั่น	กึ่งสำเร็จรูป	26.00	26.00	52.00	26.00	26.00	52.00
9	น้ำผลไม้คั้นสด เช่น น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	460.00	400.00	400.00	460.00	230.00	300.00
10	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% เช่น น้ำส้ม น้ำองุ่น (ตรา ทิปโก้ มาลี)	พร้อมดื่ม	220.00	400.00	400.00	400.00	200.00	200.00
11	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ (น้ำผลไม้ 10-25%) เช่น สแปลช ดีโต้	พร้อมดื่ม	450.00	450.00	450.00	450.00	450.00	450.00
12	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	330.00	330.00	330.00	360.00	330.00	330.00
13	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี เช่น น้ำส้ม น้ำแดง น้ำเขียว	พร้อมดื่ม	500.00	500.00	500.00	500.00	500.00	500.00
14	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี	พร้อมดื่ม	330.00	330.00	330.00	480.00	540.00	360.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
	(เครื่องกดน้ำอัดลม)							
15	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	500.00	500.00	500.00	1000.00	500.00	500.00
16	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล	พร้อมดื่ม	325.00	500.00	500.00	500.00	500.00	0.00
17	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) (เครื่องกดน้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	330.00	330.00	330.00	480.00	330.00	240.00
18	เครื่องดื่มชาเขียว ชาดำ เช่น โออิชิ อิชิตัน ลิปตัน	พร้อมดื่ม	500.00	500.00	500.00	500.00	500.00	500.00
19	ชาชงต่าง ๆ พร้อมดื่ม (น้ำชา + ส่วนผสมอย่างอื่น ไม่รวมน้ำแข็ง) เช่น ชาเย็น ชาเขียวเย็น ชาดำเย็น	พร้อมดื่ม	330.00	330.00	330.00	330.00	330.00	240.00
20	ชาจีน/ชาผงชนิดชอง (น้ำชาไม่มี ส่วนผสมอย่างอื่น ไม่รวมน้ำแข็ง) เช่น ใบชา ตรา สามม้า ลิปตัน เรนองที่	พร้อมดื่ม	100.00	200.00	200.00	400.00	600.00	300.00
21	ชา 3 in 1 (กรัม) เช่น ลิปตัน เนสที	กึ่งสำเร็จรูป	16.50	35.00	35.00	35.00	35.00	35.00
22	ชา 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทน น้ำตาล (กรัม) เช่น เนสที	กึ่งสำเร็จรูป	6.50	13.00	6.50	13.00	6.50	0.00
23	เครื่องดื่มกาแฟ เช่น ไคว้ เบอร์ดี้	พร้อมดื่ม	90.00	180.00	180.00	360.00	360.00	180.00
24	เครื่องดื่มกาแฟ ใช้สารให้ความ หวานแทนน้ำตาล เช่น เพียว เบอร์ดี้	พร้อมดื่ม	90.00	240.00	480.00	240.00	180.00	180.00
25	เครื่องดื่มกาแฟ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	165.00	330.00	360.00	330.00	330.00	240.00
26	ผงกาแฟสำเร็จรูป (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	1.00	4.00	4.00	12.00	6.00	4.00
27	กาแฟ 3 in 1 (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	18.00	18.00	36.00	72.00	36.00	36.00
28	กาแฟ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวาน แทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนเจอร์กิป	กึ่งสำเร็จรูป	3.00	0.00	12.00	18.00	24.00	18.00
29	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	325.00	500.00	500.00	500.00	500.00	325.00





ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
30	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	75.00	200.00	150.00	300.00	150.00	150.00
12	ขนมขบเคี้ยว (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบโตโชะ ซินมัย	สำเร็จรูป	51.00	44.80	44.80	33.60	44.80	33.60
2	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี เช่น ฮานามิ คาลบี้	สำเร็จรูป	31.00	62.00	62.00	62.00	62.00	30.00
3	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลีผสม เช่น ปูไทย ไก่ย่าง	สำเร็จรูป	34.00	65.00	65.00	65.00	65.00	17.00
4	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพดคดुकน้ำตาลและเนย	สำเร็จรูป	80.00	92.00	92.00	92.00	92.00	92.00
5	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอนเน่ ตูมตาม คอร์นพัพฟี่	สำเร็จรูป	56.00	56.00	56.00	56.00	28.00	28.00
6	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพดผสม เช่น ทวิสตี คาราต้า	สำเร็จรูป	38.00	78.00	78.00	78.00	39.00	38.00
7	ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	28.00	55.00	55.00	55.00	55.00	28.00
8	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า ไปเต้	สำเร็จรูป	32.00	62.00	62.00	62.00	32.00	15.00
9	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบปลาชนิดแผ่น มโนราห์	สำเร็จรูป	35.00	35.00	35.00	35.00	35.00	56.00
10	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง-ผสม เช่น ตะวัน เอสบี	สำเร็จรูป	70.00	70.00	72.00	76.00	70.00	70.00
11	ผลิตภัณฑ์จากเนือปลา เช่น ทาโร พิซโซ่	สำเร็จรูป	16.00	32.00	32.00	32.00	32.00	32.00
12	สาหร่ายทะเลปรุงรส (อบกรอบ/ทอด/ย่าง) เช่น สาหร่ายถั่วงอกน้อย	สำเร็จรูป	16.00	16.00	16.00	14.00	16.00	18.00
13	ขนมไทย							



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
13.1	<b>ขนมกวน (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	86.00	172.00	172.00	86.00	172.00	86.00
2	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	112.00	112.00	112.00	112.00	224.00	112.00
3	ถั่วตัด ถั่วกระจก ขนมตูปตูป	พร้อมบริโภค	40.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00
4	กระยาสารท	พร้อมบริโภค	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00
13.2	<b>ขนมทอด (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	กล้วยทอด (กล้วยแขก)	พร้อมบริโภค	76.00	76.00	114.00	152.00	114.00	76.00
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	116.00	116.00	116.00	232.00	116.00	116.00
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	76.00	76.00	76.00	76.00	76.00	76.00
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	56.00	56.00	112.00	112.00	56.00	56.00
13.3	<b>ขนมเชื่อม (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	92.00	92.00	92.00	276.00	92.00	92.00
2	จาวตาลเชื่อม สาเกเชื่อม	พร้อมบริโภค	57.00	72.00	72.00	76.00	76.00	144.00
3	ฟักทองเชื่อม	พร้อมบริโภค	144.00	144.00	144.00	144.00	144.00	144.00
4	เผือกเชื่อม	พร้อมบริโภค	72.00	144.00	144.00	144.00	144.00	144.00
5	มันสำปะหลังเชื่อม มันสำปะหลังเผาเชื่อม	พร้อมบริโภค	90.00	180.00	180.00	180.00	180.00	180.00
13.4	<b>ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ข้าวเหนียวมูนหน้าต่าง ๆ เช่น สังขยา กุ้ง ปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	188.00	188.00	188.00	188.00	188.00	94.00
13.5	<b>ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง	พร้อมบริโภค	88.00	88.00	88.00	88.00	88.00	88.00
2	เม็ดขนุน	พร้อมบริโภค	76.00	76.00	76.00	76.00	76.00	76.00
3	สังขยาฟักทอง	พร้อมบริโภค	76.00	76.00	260.00	152.00	152.00	76.00
4	ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	57.00	114.00	114.00	114.00	114.00	114.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
13.6	แป้งนึ่ง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ขนมกล้วย	พร้อมบริโภค	50.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
2	ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	160.00	160.00	160.00	160.00	160.00	160.00
3	ขนมตาล	พร้อมบริโภค	128.00	128.00	128.00	128.00	128.00	128.00
4	ขนมถั่ว	พร้อมบริโภค	96.00	96.00	132.00	144.00	176.00	132.00
5	ขนมสาเก	พร้อมบริโภค	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00	50.00
6	ข้าวต้มมัด	พร้อมบริโภค	100.00	200.00	200.00	200.00	200.00	200.00
7	ซีสู่ทราย	พร้อมบริโภค	100.00	200.00	200.00	100.00	100.00	100.00
8	ต้มแดง ต้มขาว	พร้อมบริโภค	84.00	84.00	84.00	84.00	84.00	84.00
9	ถั่วแปบ	พร้อมบริโภค	84.00	84.00	84.00	84.00	84.00	84.00
10	น้ำดอกไม้ม	พร้อมบริโภค	28.00	56.00	56.00	56.00	56.00	56.00
11	ปุยฝ้าย	พร้อมบริโภค	68.00	68.00	68.00	68.00	85.00	80.00
12	สอด้	พร้อมบริโภค	62.00	124.00	124.00	124.00	124.00	93.00
13.7	ขนมแป้งทอด (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กรอบเค็ม	พร้อมบริโภค	20.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00
2	โรตีส	พร้อมบริโภค	98.00	98.00	98.00	98.00	98.00	49.00
3	ขนมไข่กกระทา	พร้อมบริโภค	160.00	80.00	80.00	80.00	80.00	40.00
4	ไข่หงส์	พร้อมบริโภค	92.00	92.00	92.00	92.00	92.00	69.00
5	ขนมฝักบัว	พร้อมบริโภค	110.00	220.00	220.00	165.00	220.00	110.00
6	ขนมลา (ใต้)	พร้อมบริโภค	14.40	14.40	14.40	14.40	7.20	7.20
13.8	อบผิง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กลีบลำดวน	พร้อมบริโภค	72.00	72.00	72.00	72.00	54.00	36.00
2	ขนมผิง	พร้อมบริโภค	32.00	64.00	64.00	32.00	64.00	32.00
3	บัวป็น	พร้อมบริโภค	80.00	80.00	120.00	80.00	80.00	80.00
4	ทองม้วน ทองพับ	พร้อมบริโภค	56.00	56.00	56.00	56.00	56.00	56.00
5	สาเกกรอบ	พร้อมบริโภค	56.00	56.00	56.00	42.00	56.00	28.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
6	ขนมไข่	พร้อมบริโภค	48.00	96.00	96.00	96.00	48.00	48.00
13.9	แป้งกวนมีกะทิ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ขนมครก	พร้อมบริโภค	92.00	92.00	92.00	92.00	92.00	92.00
2	ตะโก้	พร้อมบริโภค	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00
3	เปียกปูน	พร้อมบริโภค	108.00	108.00	108.00	108.00	108.00	54.00
4	กะละแม	พร้อมบริโภค	75.00	100.00	112.00	100.00	112.00	112.00
14	น้ำตาล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	8.00	16.00	16.00	16.00	16.00	16.00
2	น้ำตาลมะพร้าว	พร้อมบริโภค	13.00	13.00	26.00	26.00	26.00	26.00
3	น้ำผึ้ง	พร้อมบริโภค	24.00	16.00	32.00	32.00	32.00	16.00
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	34.00	34.00	34.00	34.00	34.00	68.00
5	เยลลี่ รสต่าง ๆ เช่น ปี๊ป เจลลี่	สำเร็จรูป	150.00	150.00	188.00	188.00	140.00	140.00
6	แยม สตอร์วเบอร์รี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00
7	ลูกอม ทอฟฟี่ เช่น ฮอลล์ ชูกัส ฮาร์ทปีท	สำเร็จรูป	32.00	37.00	37.00	37.00	19.20	20.00
8	ขนมกัมมี่ เช่น จอลลี่แบร์	สำเร็จรูป	55.00	55.00	55.00	55.00	25.00	0.00
9	ขนมทำจากช็อกโกแลต เช่น ไมโล เอ็มแอนด์เอ็ม	สำเร็จรูป	48.00	48.00	48.00	48.00	40.00	20.00
10	สังขยา ทาขนมปัง	พร้อมบริโภค	26.00	26.00	26.00	26.00	26.00	52.00
15	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล sucralose เช่น D-et	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00
2	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล aspartame เช่น Equal	สำเร็จรูป	0.04	0.00	0.09	0.17	0.34	0.17



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
3	น้ำตาล (95 %) ผสมสารให้ความหวานแทนน้ำตาล sucralose เช่น มิตรผล	สำเร็จรูป	0.00	1.80	0.00	0.00	1.80	1.80
16	<b>น้ำมัน ไขมัน และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เนยเทียม (มาร์การีน)	สำเร็จรูป	12.00	24.00	12.00	24.00	12.00	6.00
2	เนยสด	สำเร็จรูป	20.00	20.00	24.00	20.00	24.00	6.00
3	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	6.00	6.00	6.00	12.00	12.00	9.00
4	น้ำสลัดครีม	พร้อมบริโภค	26.00	60.00	60.00	60.00	60.00	30.00
5	แซนดิวิชสเปรด	พร้อมบริโภค	26.00	13.00	26.00	52.00	26.00	13.00
6	มายองเนส	สำเร็จรูป	26.00	26.00	26.00	26.00	26.00	13.00
7	หัวกะทิ	สด	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00
8	น้ำมันงา	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	13.96	0.00
9	น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	25.22	33.75	31.71	27.37	40.82	21.18
10	น้ำมันปาล์มโพลีอเลอิน	สำเร็จรูป	20.96	24.69	31.42	29.90	31.64	30.31
11	น้ำมันมะพร้าว	สำเร็จรูป	1.06	3.31	0.00	0.00	0.00	28.71
12	น้ำมันหมู (Fat 100%)	สำเร็จรูป	10.29	6.84	33.10	11.70	31.77	31.77
13	น้ำมันข้าวโพด ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00
14	น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	6.30	8.70	6.88	0.00	2.94	5.87
15	น้ำมันมะกอก	สำเร็จรูป	8.33	24.44	3.88	0.00	7.39	4.74
16	น้ำมันรำข้าว	สำเร็จรูป	13.46	15.56	14.37	0.00	13.69	40.82
17	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	5.78	0.00	0.00	0.00	0.00	1.72
17	<b>เครื่องปรุงรส (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	8.80	13.20	8.80	13.20	13.20	8.80
2	น้ำปลา	สำเร็จรูป	13.20	13.20	13.20	17.60	26.40	17.60
3	ซอสปรุงรส	สำเร็จรูป	8.80	13.20	8.80	13.20	13.20	8.80



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
4	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	7.00	16.00	28.00	28.00	16.00	14.00
5	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	32.00	40.00	40.00	40.00	32.00	16.00
6	ซอสพริก/ซอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	22.00	32.00	32.00	32.00	32.00	24.00
7	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	20.00	40.00	40.00	40.00	40.00	20.00
8	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	28.00	56.00	56.00	112.00	56.00	28.00
9	น้ำปลาร้า	พร้อมบริโภค	18.00	18.00	18.00	18.00	27.00	27.00
10	กะปิ	พร้อมบริโภค	14.00	14.00	14.00	28.00	21.00	14.00
11	เกลือ	พร้อมบริโภค	7.20	7.20	7.20	7.20	7.20	5.40
12	พริกไทยป่น	พร้อมบริโภค	0.22	0.44	0.44	0.66	0.88	0.44
13	พริกขี้หนูป่น	พร้อมบริโภค	1.40	2.80	2.80	5.60	4.20	5.60
14	ถั่วลิสงป่น	พร้อมบริโภค	8.80	8.80	8.80	8.80	8.80	8.80
18	<b>น้ำพริก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	น้ำพริก ชนิดร่วนแห้ง เช่น น้ำพริกปลาตากแห้ง	พร้อมบริโภค	6.50	13.00	26.00	26.00	26.00	19.50
2	น้ำพริก ชนิดเปียก เช่น น้ำพริกตาแดง	พร้อมบริโภค	20.00	19.50	39.00	39.00	39.00	39.00
19	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>							
1	ผลิตภัณฑ์ซูปลั๊กสกัด เห็ดสกัด (มล.)	พร้อมดื่ม	42.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00
2	ผลิตภัณฑ์รังนก (มล.)	พร้อมดื่ม	75.00	75.00	75.00	75.00	75.00	75.00
3	น้ำผลไม้ (พรุณ เบอริรี่ มะเขือเทศ) สกัดเข้มข้น (มล.) เช่น แบรินคี่วี่ต้าพรุณสกัดเข้มข้น	พร้อมดื่ม	42.00	84.00	42.00	42.00	42.00	42.00
4	ผลิตภัณฑ์คอลลาเจน (มก.) เช่น วิสทราคอลลาเจนเปปไทด์-1200	สำเร็จรูป	2400.00	7000.00	7000.00	7000.00	19200.00	2000.00
5	ผลิตภัณฑ์โคเอนไซม์คิวเทน (มก.) เช่น ไอ-เฮลตีคิวเทน	สำเร็จรูป	14.50	30.00	50.00	60.00	58.00	0.00



ตารางที่ 4. 9 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
6	ผลิตภัณฑ์กลูตาไธโอน (มก.) เช่น วิสทราดริงค์กลูต้าคอมเพล็กซ์-800	สำเร็จรูป	0.00	0.00	1000.00	750.00	500.00	0.00
7	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดพลัส (กรัม) เช่น นิวทริไลท์กรีนที่นิวทริ-โปรตีน	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	10.00	20.00	10.00	20.00	10.00
8	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดเข้มข้น 70-90% (กรัม) เช่น นิวทริไลท์ฮอลแพลนท์โปรตีน	กึ่งสำเร็จรูป	15.00	20.00	40.00	40.00	20.00	60.00
9	วิตามินซีสำหรับเด็ก (มก.) เช่น ทาเคดา สก็อต	สำเร็จรูป	600.00	400.00	400.00	400.00	400.00	200.00
10	วิตามินซีสำหรับผู้ใหญ่ (มก.) เช่น เมก้าวีแคร์แนทซี-100	สำเร็จรูป	2000.00	2000.00	6000.00	2000.00	2000.00	2000.00
11	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เปรอริวิทไรป์	สำเร็จรูป	10.00	10.00	5.00	5.00	0.00	0.00
12	วิตามินบีรวมแบบผง (มก.) เช่น นิวทริไลท์แอสทีพี 8 (ใช้สัดส่วน ปริมาณผง 20.2 กรัม : น้ำ 200 มล.)	กึ่งสำเร็จรูป	8.00	16.00	32.00	16.00	16.00	16.00
13	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เฮโม-วิต	สำเร็จรูป	10.00	10.00	10.00	0.00	0.00	5.00
14	ผลิตภัณฑ์แคลเซียมพลัส (มก.) เช่น แคลเทรตพลัส	สำเร็จรูป	300.00	600.00	600.00	1200.00	1200.00	700.00
15	ผลิตภัณฑ์น้ำมันปลา (มก.) เช่น แบลคมอร์สฟิชออยล์	สำเร็จรูป	1000.00	1000.00	2000.00	1000.00	2000.00	2000.00
20	น้ำดื่ม (มิลลิลิตร/คนที่บริโภค/ วัน)							
1	น้ำเปล่า	พร้อมดื่ม	1500.00	1840.00	2550.00	3000.00	3095.00	2500.00



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์							
1.1	ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)							
1	ข้าวเจ้าขัดขาวนึ่ง	สุก	292.35	224.22	255.66	720.00	720.00	720.00
2	ข้าวเจ้ากล้องนึ่ง	สุก	12.87	12.10	12.46	180.00	180.00	180.00
3	ข้าวเหนียนึ่ง	สุก	91.98	60.86	75.22	592.00	444.00	444.00
4	ข้าวต้ม	สุก	18.60	17.33	17.92	148.56	130.00	148.56
5	โจ๊ก	สุก	8.87	9.35	9.13	111.44	74.28	111.42
6	ขนมจีน	สุก	17.64	21.82	19.89	109.72	146.28	109.75
7	วุ้นเส้น	สุก	2.24	3.73	3.04	15.43	23.14	23.14
8	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	สด	2.37	2.44	2.41	19.15	19.15	19.15
9	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นจันท์ เส้นหมี่โคราช	สุก	8.56	6.40	7.40	61.71	46.28	46.29
10	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่	สุก	3.17	3.51	3.36	36.00	31.50	36.00
11	เกี๊ยมฉี่	สุก	0.05	0.10	0.08	0.00	0.00	0.00
12	บะหมี่เหลือง	สุก	4.16	2.70	3.38	32.00	32.00	32.00
13	หมี่ซั่ว หมี่เตี๋ยว	สุก	0.18	0.17	0.17	0.00	2.00	1.00
14	มะกะโรนี	สุก	0.16	0.20	0.18	0.00	0.00	0.00
15	สปาเก็ตตี้	สุก	0.28	0.44	0.36	0.00	3.74	3.73
16	ขนมปังขาว	สำเร็จรูป	4.59	4.24	4.40	37.71	33.00	37.71
17	ขนมปังโฮลวีต	สำเร็จรูป	1.18	1.05	1.11	14.86	14.86	14.86
18	โจ๊ก/ข้าวต้ม กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่าโจ๊กคัพ คนอร์คัพโจ๊ก	สำเร็จรูป	0.54	0.45	0.49	5.00	5.00	5.00
19	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ยำยำ	สำเร็จรูป	8.71	5.73	7.10	47.15	38.57	39.29
20	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นหมี่ เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เช่น มาม่าเส้นเล็กต้มยำ ไวไวเส้นหมี่	สำเร็จรูป	0.68	0.55	0.61	5.50	7.86	7.34





ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
21	อาหารเข้าประเภทธัญพืชขอบกรอบ เช่น คอร์นเฟลค โกโก้ครั้นช์	สำเร็จรูป	0.17	0.32	0.25	1.00	4.29	2.14
22	ข้าวโพด	สุก	8.64	9.54	9.12	45.71	50.00	45.71
1.2	<b>เบเกอรี่ และอาหารว่าง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ขนมปังไส้เค็ม เช่น ไส้กรอก ไส้หมูหย็อง	สำเร็จรูป	1.57	1.07	1.30	17.14	12.86	17.14
2	ขนมปังไส้หวาน เช่น ไส้ถั่วแดง สังขยา เผือก พักทอง	สำเร็จรูป	2.45	1.90	2.16	25.00	20.00	20.00
3	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)/ขนมปังกรอบแบบแท่ง (ขนมปังบุหรี)/ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	สำเร็จรูป	0.17	0.14	0.15	1.71	1.71	1.71
4	ขนมปังขาไก่ (ขนมปังปิ้ง)/ขนมปังไม้ขีด	สำเร็จรูป	1.14	0.71	0.91	11.43	8.57	11.43
5	เค้กหน้าครีม เค้กโรลครีม เช่น เค้กเนย เค้กกาแฟ	สำเร็จรูป	0.80	0.88	0.84	8.57	8.57	8.57
6	เค้กไม่มีหน้า ซอฟท์เค้ก เช่น บัตเตอร์เค้ก	สำเร็จรูป	0.92	0.93	0.93	10.29	9.57	10.29
7	พัฟ พาย	สำเร็จรูป	0.34	0.47	0.41	4.60	5.00	5.00
8	ครัวซองต์	สำเร็จรูป	0.28	0.28	0.28	4.00	3.00	4.00
9	โดนัท เช่น โดนัทช็อกโกแลต โดนัทหน้าช็อกโกแลต โดนัทมีไส้	สำเร็จรูป	1.56	1.64	1.60	15.43	15.43	15.43
10	ขนมปังกรอบแซนดวิช (ไส้ครีม/ผลไม้) เช่น ไส้สับปะรด	สำเร็จรูป	0.96	0.57	0.75	11.43	5.72	8.57
11	วาฟเฟิล แพนเค้ก ริงมิ่ง	สำเร็จรูป	0.35	0.36	0.36	3.73	4.26	3.74
12	ขนมโตเกียว	สำเร็จรูป	1.16	1.32	1.24	14.00	16.28	16.00
13	เอแคลร์	สำเร็จรูป	0.08	0.14	0.11	0.00	1.07	0.00
14	เค้กกล้วยหอม	สำเร็จรูป	0.89	0.78	0.83	11.43	7.15	8.00
15	เวเฟอร์สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น กัสเซน โดซาน	สำเร็จรูป	0.32	0.29	0.30	4.40	3.14	3.14



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
16	เวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบช็อกโกแลต เช่น เชียงไข ทิวลี่	สำเร็จรูป	0.39	0.23	0.30	4.40	3.43	4.40
17	ขนมปังกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ แบบแห้ง (ป๊อปปี้)	สำเร็จรูป	0.49	0.75	0.63	6.43	7.14	6.43
18	เวเฟอร์ชนิดแห้ง สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น โอใจ สติกโก้	สำเร็จรูป	0.27	0.26	0.27	2.86	2.86	2.86
19	คุกกี้ เช่น คุกกี้ลิ่งคอปรี คุกกี้เนย เดนมาร์กคุกกี้	สำเร็จรูป	0.14	0.24	0.19	0.65	2.93	1.47
20	คุกกี้แซนดิวิซสอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น ฟันโอ โอรีโอ	สำเร็จรูป	1.66	1.24	1.44	19.29	12.86	16.80
21	พัฟเค้กสอดไส้ครีมคัสตาร์ด เช่น ยูโร่ ฟันโอ	สำเร็จรูป	1.60	1.44	1.51	17.14	13.71	13.71
22	ซาลาเปาไส้หวาน เช่น ไข่ครีม	สำเร็จรูป	1.50	0.91	1.18	17.14	8.57	17.14
23	ซาลาเปาไส้เค็ม เช่น ไข่หมูสับ	สำเร็จรูป	3.29	2.65	2.94	30.86	23.14	30.86
24	ขนมจีบ	สำเร็จรูป	2.75	2.45	2.59	26.14	17.43	26.14
25	เครป ไส้ต่าง ๆ	สำเร็จรูป	1.45	1.69	1.58	19.58	19.58	19.58
26	ปาต่องโก้	พร้อมบริโภค	3.37	2.29	2.79	36.00	24.00	27.43
1.3	<b>ฟาสต์ฟู้ดส์แบบตะวันตก (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	สำเร็จรูป	2.04	1.15	1.56	27.71	13.86	15.15
2	ฮอตดอก	สำเร็จรูป	0.61	0.50	0.55	6.67	6.67	6.67
3	แซนดิวิซ	สำเร็จรูป	2.75	2.52	2.63	27.86	27.86	27.86
4	พิซซ่า	สำเร็จรูป	0.58	0.66	0.62	6.66	7.20	7.15
5	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	1.29	1.67	1.49	17.14	17.15	17.14
6	มันฝรั่งบด	สำเร็จรูป	0.08	0.06	0.07	0.00	0.00	0.00
2	<b>พิซซ่า และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	มันเทศ มันต่อเผือก มันมือเสือ มันขี้หนู	สุก	1.25	1.96	1.63	9.72	19.43	19.43



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	มันแกว	ดิบ	1.53	1.67	1.60	18.28	18.28	18.28
3	มันฝรั่ง	สุก	0.43	0.53	0.49	4.54	4.54	4.54
4	เผือก	สุก	0.72	1.36	1.06	10.00	14.00	10.00
5	มันสำปะหลัง	สุก	0.28	0.27	0.28	2.26	2.27	2.26
6	แห้ว	สุก	0.27	0.38	0.33	1.80	3.60	3.60
7	สาकुเม็ดเล็ก	สุก	1.10	0.96	1.03	10.50	14.01	10.51
8	สาकुเม็ดใหญ่	สุก	0.48	0.50	0.49	3.50	3.50	3.50
3	<b>ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ถั่วลิสงต้ม	สุก	4.39	3.87	4.11	34.28	30.00	34.28
2	ถั่วลิสง คั่ว/อบกรอบ เช่น เจตียี่ดู่ ทองการ์เดิน	สำเร็จรูป	1.71	0.59	1.11	19.29	6.29	12.86
3	ถั่วลิสง อบกรอบเคลือบรสต่าง ๆ เช่น โกโก้	สำเร็จรูป	0.96	0.57	0.75	12.29	6.29	6.79
4	ถั่วลิสง ทอด เช่น ถั่วลิสงทอดแผ่น	พร้อมบริโภค	0.57	0.35	0.45	9.43	4.71	4.72
5	ถั่วปากอ้า ทอด	พร้อมบริโภค	0.44	0.12	0.27	3.86	1.80	2.70
6	ถั่วเหลือง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	0.04	0.03	0.04	0.00	0.00	0.00
7	ถั่วทอง ทอด	พร้อมบริโภค	0.17	0.22	0.20	1.10	2.20	1.65
8	ถั่วลันเตา ทอด/อบกรอบ	สำเร็จรูป	0.62	0.18	0.38	4.00	1.47	2.50
9	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ทอด/คั่ว/อบกรอบ	สำเร็จรูป	0.43	0.39	0.41	4.00	4.00	4.00
10	เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	สำเร็จรูป	1.06	0.58	0.80	7.86	7.86	7.86
11	ถั่วแดง	สุก	0.86	1.35	1.12	10.15	15.22	10.15
12	ถั่วดำ	สุก	1.25	1.01	1.12	10.15	10.15	10.15



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
13	ถั่วเขียว	สุก	1.48	1.51	1.49	18.86	16.50	18.86
14	ถั่วแระ (ถั่วเหลืองฝักอ่อน)/ถั่วแระญี่ปุ่น	สุก	0.59	0.70	0.65	8.72	8.72	8.72
15	เม็ดแมงลัก แช่น้ำ	ดิบ	0.23	0.69	0.48	3.73	6.00	4.00
16	ลูกเดือย	สุก	0.34	0.75	0.56	3.54	8.25	4.72
17	แปะก๊วย	สุก	0.16	0.26	0.22	1.70	2.43	2.27
18	เกาลัด	สุก	0.48	0.49	0.48	4.27	6.40	4.57
19	เมล็ดขนุน	สุก	0.17	0.26	0.22	1.17	2.33	2.33
20	งาดำ งาขาว	สำเร็จรูป	0.08	0.11	0.10	0.30	0.64	0.64
21	เต้าหู้ขาว หลอด	ดิบ	0.46	0.78	0.63	3.67	11.00	7.34
22	เต้าหู้เหลือง ชนิดแข็งและนิ่ม	ดิบ	0.70	1.27	1.01	7.15	13.34	10.00
23	เต้าหู้ขาว ชนิดแข็งและนิ่ม	ดิบ	0.59	1.05	0.84	3.67	7.86	7.34
24	ฟองเต้าหู้	ดิบ แช่น้ำ	0.03	0.04	0.03	0.00	0.23	0.23
25	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	0.02	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00
26	โปรตีนเกษตร	สุก	0.03	0.08	0.06	0.00	0.00	0.00
4	ผัก และผักแปรรูป							
4.1	ผัก							
4.1.1	หัวหอม กระเทียม (กรัม/คน/วัน)							
1	กระเทียม	ดิบ	2.33	2.25	2.29	12.00	12.00	12.00
2	ต้นกระเทียม	สุก	0.38	0.37	0.38	4.00	4.00	4.00
3	หอมแดง	ดิบ	1.88	1.87	1.87	9.00	9.00	9.00
4	หอมหัวใหญ่	ดิบ/สุก	3.11	3.27	3.20	21.43	21.43	21.43
5	ดอกหอม	สุก	0.64	0.60	0.62	7.43	5.57	7.43
6	ต้นหอม	ดิบ	2.02	2.06	2.04	8.00	8.00	8.00
7	ดอกกุยช่าย	สุก	0.57	0.64	0.61	6.40	6.40	6.40
8	ใบกุยช่าย	ดิบ/สุก	0.49	0.49	0.49	4.86	4.86	4.86
4.1.2	หัวกะหล่ำ (กรัม/คน/วัน)							
1	แขนงกะหล่ำ	สุก	0.47	0.60	0.54	8.00	8.00	8.00



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	กะหล่ำปลี	ดิบ/สุก	4.23	4.48	4.37	23.14	23.14	23.14
3	กะหล่ำดอก	สุก	2.90	3.50	3.22	20.57	20.57	20.57
4	บรอกโคลี	สุก	1.50	2.00	1.77	13.72	20.57	20.57
4.1.3	ผักผล (กรัม/คน/วัน)							
1	กระเจี๊ยบมอญ	ดิบ/สุก	0.39	0.64	0.53	5.14	7.71	5.14
2	ขุ่นอ่อน	สุก	0.57	0.65	0.61	5.72	5.72	5.72
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	1.97	1.98	1.97	14.40	13.72	13.72
4	ถั่วแขก	ดิบ/สุก	0.20	0.18	0.19	0.62	1.23	0.93
5	ถั่วอก	ดิบ/สุก	3.89	3.32	3.58	19.43	19.43	19.43
6	ถั่วฝักยาว	ดิบ/สุก	8.43	8.09	8.24	42.28	37.00	42.28
7	ถั่วพุ่ม (ถั่วปี)	ดิบ/สุก	0.48	0.31	0.39	4.94	3.70	3.70
8	ถั่วพู	ดิบ/สุก	0.64	0.82	0.74	7.29	7.29	7.29
9	ถั่วลันเตา ผัก	สุก	0.58	0.77	0.68	7.07	9.43	9.43
10	พริกขี้หนู	ดิบ	1.39	1.21	1.30	7.80	5.20	7.80
11	พริกชี้ฟ้า	ดิบ	0.46	0.42	0.44	4.29	4.29	4.29
12	พริกไทยอ่อน	ดิบ	0.13	0.09	0.11	1.71	0.86	0.86
13	พริกหยวก	สุก	1.35	1.14	1.24	12.00	12.00	12.00
14	พริกหวาน	ดิบ	0.20	0.18	0.19	1.60	1.60	1.60
15	มะเขือเทศ	ดิบ	5.45	6.56	6.05	32.00	35.00	35.00
16	มะเขือเปราะ	ดิบ/สุก	11.29	11.07	11.17	71.43	71.43	71.43
17	มะเขือพวง	ดิบ/สุก	0.85	0.88	0.87	6.86	8.57	6.86
18	มะเขือยาว	สุก	2.65	3.46	3.09	21.43	28.57	21.43
19	มะรุม	สุก	1.73	2.04	1.89	14.86	14.86	14.86
20	มะละกอดิบ (लगรส)	สุก	0.74	0.88	0.81	8.86	8.86	8.86
21	มะละกอดิบ	ดิบ	9.37	11.14	10.32	65.14	65.14	65.14
22	สะตอ	ดิบ	0.63	0.48	0.55	4.57	4.57	4.57



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
23	ลูกเนียง	ดิบ	0.28	0.15	0.21	1.20	1.20	1.20
24	เมล็ดกระถิน	ดิบ	0.25	0.29	0.27	3.21	3.86	3.60
4.1.4	<b>แตง/พริก (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	พริกทอง	สุก	3.87	4.51	4.21	22.28	22.28	22.28
2	พริกเขียว	สุก	2.16	3.15	2.69	15.43	23.14	23.14
3	แตงกวา แตงร้าน	ดิบ/สุก	23.00	22.50	22.73	126.00	107.99	113.14
4	มะระ	ดิบ/สุก	2.03	2.11	2.07	19.29	19.29	19.29
5	น้ำเต้าอ่อน แตงโมอ่อน แตงไทยอ่อน พริกทองอ่อน พริกขี้หนู พริกเผ็ด	ดิบ/สุก	1.09	1.31	1.21	8.57	17.14	12.86
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	2.41	2.93	2.69	22.29	22.29	22.29
4.1.5	<b>เห็ด (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เห็ดฟาง	สุก	2.69	3.40	3.07	18.86	23.57	18.86
2	เห็ดโคน	สุก	0.51	0.39	0.45	5.00	2.50	5.00
3	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดออริจินัล เห็ดเข็มทอง	สุก	2.21	3.20	2.74	17.14	21.43	17.14
4	เห็ดเผาะ เห็ดถลม เห็ดขอน	สุก	0.38	0.61	0.51	4.29	8.57	6.00
5	เห็ดหอม	สุก	0.75	0.77	0.76	8.86	8.86	8.86
6	เห็ดหูหนู	สุก	0.80	1.05	0.93	7.43	7.43	7.43
7	เห็ดหูหนูขาว	สุก	0.11	0.30	0.21	0.93	3.71	1.86
4.1.6	<b>ยอดผัก (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ขึ้นฉ่าย	ดิบ/สุก	1.13	1.56	1.36	9.29	11.14	11.14
2	ชะอม	สุก	1.47	1.68	1.58	8.00	12.00	12.00
3	ตำลึง	สุก	2.96	3.01	2.99	18.86	18.86	18.86
4	ยอดพริกเผ็ด ยอดมะระขี้นก ยอดบวบ ยอดพริกทอง	สุก	0.49	0.66	0.58	4.86	7.29	6.80
5	ผักกูด	สุก	0.45	0.52	0.48	5.43	5.43	5.43
6	ผักชีล้อม	สุก	0.07	0.08	0.08	0.22	0.65	0.43
7	ผักปลัง	สุก	0.41	0.66	0.55	4.29	8.57	8.57



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
8	ผักหนาม	สูง	0.21	0.21	0.21	1.80	1.80	1.80
9	ผักหวาน	สูง	0.58	0.54	0.56	6.43	4.29	5.36
10	ยอดกระถิน	ดิบ	0.84	0.68	0.75	8.00	8.00	8.00
11	ยอดแค	สูง	0.52	0.53	0.52	5.14	6.86	5.14
12	ขี้เหล็ก	สูง	1.44	1.25	1.34	13.21	10.57	10.57
13	สะเดา	สูง	0.71	0.49	0.59	6.43	6.43	6.43
14	ใบชะมวง	ดิบ/สูง	0.06	0.03	0.05	0.60	0.30	0.60
15	ผักบุ้งจีน	ดิบ/สูง	4.86	5.26	5.08	30.00	30.00	30.00
16	ผักบุ้งไทยต้นขาว	สูง	2.67	2.44	2.54	21.71	21.71	21.71
17	ผักบุ้งไทยยอดแดง	ดิบ/สูง	2.45	2.11	2.26	15.43	15.43	15.43
18	ผักกระเฉด	ดิบ/สูง	0.62	0.80	0.72	6.86	6.86	6.86
19	ผักแว่น	ดิบ	0.14	0.09	0.12	1.33	1.00	1.00
4.1.7	ผักใบ (กรัม/คน/วัน)							
1	ผักชี	ดิบ	1.13	1.11	1.12	5.71	5.14	5.71
2	ผักชีฝรั่ง	ดิบ	0.13	0.16	0.15	1.71	1.71	1.71
3	ใบกะเพรา	สูง	1.96	1.60	1.77	10.00	8.00	8.00
4	ใบโหระพา	ดิบ/สูง	1.50	1.37	1.43	8.00	8.00	8.00
5	ใบแมงลัก	ดิบ/สูง	0.74	0.77	0.75	6.00	6.00	6.00
6	ผักกาดขาว ผักกาดเขียว	ดิบ/สูง	7.93	7.60	7.75	32.57	32.57	32.57
7	ผักกาดหอม ผักสลัด	ดิบ/สูง	0.88	1.30	1.11	9.14	13.72	11.43
8	ผักกาดแก้ว	ดิบ	0.61	0.57	0.59	6.86	6.86	6.86
9	ผักคะน้า	ดิบ/สูง	4.85	4.45	4.64	24.00	24.00	24.00
10	ผักวางตุ้ง	สูง	1.85	2.06	1.96	14.29	14.29	14.29
11	ตั้งโอ้	สูง	0.18	0.28	0.24	1.67	3.57	2.50
12	ปวยเล้ง	สูง	0.10	0.08	0.09	0.00	0.42	0.00
13	ใบชะพลู	ดิบ/สูง	0.15	0.16	0.15	1.83	1.83	1.83



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
14	ใบบัวบก	ดิบ	0.23	0.17	0.20	2.00	2.00	2.00
15	ใบยอ	สุก	0.24	0.13	0.18	2.43	1.21	2.27
4.1.8	<b>ผักล้าต้น/หัว (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เซเลอรี	ดิบ	0.07	0.10	0.08	0.22	0.43	0.43
2	ข่าอ่อน ขิงอ่อน ขมิ้นขาว	ดิบ	1.69	1.31	1.49	13.72	13.72	13.72
3	ยอดมะพร้าว	สุก	0.24	0.26	0.26	3.20	3.20	3.20
4	ไต้ต้นกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	0.41	0.34	0.37	4.71	3.30	4.40
5	หน่อไม้	สุก	2.49	2.18	2.32	22.86	18.28	18.28
6	หน่อไม้ฝรั่ง	สุก	0.44	0.60	0.53	5.14	5.14	5.14
7	แครอท	ดิบ/สุก	1.60	2.09	1.86	11.43	11.43	11.43
8	หัวไชเท้า	ดิบ/สุก	1.67	1.90	1.79	15.86	21.14	15.86
4.1.9	<b>ผักดอก (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ดอกขจร (ดอกสลิด)/ดอกโสน	สุก	0.21	0.36	0.29	2.00	4.29	3.00
2	ดอกแค	สุก	3.68	3.66	3.67	28.57	28.57	28.57
3	ปลีกล้วย	ดิบ/สุก	2.24	2.08	2.15	18.86	18.86	18.86
4.2	<b>ผักแปรรูป</b>							
4.2.1	<b>ผักดอง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ผักกาดดอง	ดิบ	1.37	1.16	1.26	12.00	12.00	12.00
2	ผักเสี้ยนดอง	ดิบ	0.28	0.14	0.20	2.72	1.36	2.53
3	ผักลัม	ดิบ	0.16	0.12	0.14	2.53	2.53	2.53
4	ผักดองกระป๋อง เช่น เกี่ยมไข่ ฮั้วน้ำฉ่าย	สำเร็จรูป	0.15	0.12	0.13	1.87	1.00	1.40
4.2.2	<b>ผักแห้ง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	พริกขี้หนูแห้ง	ทอด	0.17	0.17	0.17	1.71	1.71	1.71
2	พริกขี้ฟ้าแห้ง	ทอด	0.16	0.09	0.12	2.00	1.14	1.71
3	ดอกไม้จีน	สุก	0.01	0.04	0.02	0.00	0.27	0.00
4	หน่อไม้จีน	สุก	0.13	0.09	0.11	0.67	0.00	0.67





ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
5	สาหร่ายทะเล	สด	0.41	0.42	0.42	5.14	5.14	5.14
5	<b>ผลไม้ และผลไม้แปรรูป</b>							
5.1	<b>ผลไม้</b>							
5.1.1	<b>ผลไม้: ตลอดปี (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กล้วยน้ำว้า	สด	29.45	22.80	25.87	130.28	114.00	130.28
2	กล้วยหอม	สด	8.64	4.79	6.56	77.15	51.43	77.14
3	กล้วยเล็บมือนาง	สด	1.85	1.39	1.60	23.20	16.57	16.58
4	แอปเปิ้ล	สด	14.53	17.51	16.13	113.71	113.71	113.71
5	สาลี่	สด	2.63	4.26	3.51	32.58	48.86	32.58
6	ลูกแพร์	สด	0.14	0.42	0.29	0.00	0.00	0.00
7	ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง	สด	17.15	18.21	17.72	108.00	123.42	123.42
8	ฝรั่ง	สด	18.17	22.08	20.28	120.44	140.50	120.44
9	พุทรา	สด	1.96	2.50	2.25	25.88	27.43	25.88
10	มะละกอสุก	สด	17.93	21.14	19.66	109.71	137.15	137.15
11	สับปะรด	สด	14.86	18.28	16.71	91.72	122.28	122.28
12	แคนตาลูป เมล่อน	สด	2.36	3.40	2.92	18.14	36.30	36.28
13	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ+น้ำ)	สด	25.02	25.95	25.52	179.58	239.42	204.56
14	ช็อก (ปริมาณคิดเป็นน้ำช็อก)	สด	2.07	1.80	1.92	28.58	23.00	23.00
5.1.2	<b>ผลไม้ต้นปี: เดือน ม.ค.-เม.ย. (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	แตงโม	สด	39.00	36.10	37.44	214.29	214.29	214.29
2	มะม่วงสุก	สด	35.62	36.07	35.86	218.56	255.00	255.00
3	มะม่วงดิบ	สด	17.05	19.50	18.37	121.71	142.00	121.71
4	ชมพู่	สด	11.07	11.39	11.25	95.72	95.72	95.72
5	แก้วมังกร	สด	13.54	11.89	12.66	122.15	97.71	97.71
6	ขนุนสุก	สด	5.19	5.30	5.25	43.44	43.44	43.44
7	มะขามหวาน	สด	2.38	2.48	2.43	24.57	21.50	21.50



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
8	ทับทิม	สด	2.05	2.55	2.32	21.08	22.58	22.57
9	สตอร์วเบอร์รี่	สด	1.34	1.68	1.52	10.29	20.57	14.40
10	มะปราง มะยงชิด	สด	2.22	2.36	2.29	17.15	24.00	17.15
11	มะไฟ	สด	1.05	1.75	1.43	12.01	17.14	12.86
12	เชอร์รี่ไทย	สด	0.16	0.20	0.18	0.00	0.75	0.75
5.1.3	ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค.-ส.ค. (กรัม/คน/วัน)							
1	เงาะ	สด	9.20	11.27	10.31	54.87	73.14	73.14
2	มังคุด	สด	11.82	13.39	12.67	85.72	85.72	85.72
3	ลำไย	สด	7.97	7.38	7.65	62.58	62.58	62.58
4	ทุเรียน	สด	8.71	11.00	9.95	78.01	103.99	103.99
5	ลิ้นจี่	สด	3.70	4.76	4.27	36.00	48.00	36.00
6	น้อยหน่า น้อยโหนด	สด	2.78	2.73	2.75	37.72	25.14	25.15
7	สละ ระกำ	สด	1.00	1.73	1.39	7.40	19.72	9.86
8	กระท้อน	สด	5.53	4.55	5.00	56.00	56.00	56.00
9	มะยม	สด	0.74	0.84	0.79	9.71	9.71	9.71
5.1.4	ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย.-ธ.ค. (กรัม/คน/วัน)							
1	ขงุ่น	สด	5.30	7.18	6.31	48.00	48.00	48.00
2	ลองกอง ลางสาด	สด	4.48	5.26	4.90	34.28	42.86	36.00
3	กล้วยไข่	สด	4.96	3.94	4.41	49.72	33.14	41.43
4	ส้มโอ	สด	2.56	3.25	2.93	24.86	24.86	24.86
5	ละมุด	สด	3.51	4.46	4.03	30.58	45.86	45.86
6	มะเฟือง	สด	1.85	1.33	1.57	16.00	11.43	11.43
7	มะกอกน้ำ	สด	0.89	0.94	0.92	9.32	10.00	9.34
8	ลูกพลับ	สด	0.31	0.86	0.60	2.76	11.07	5.54
9	ส้มเช้า	สด	0.43	1.02	0.75	6.26	6.27	6.26

ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
10	เซอวีร์	สด	0.06	0.19	0.13	0.00	0.68	0.00
11	ลูกพวณสด	สด	0.04	0.06	0.05	0.00	0.00	0.00
12	ลูกไหนด (ลูกพวณ)	สด	0.16	0.28	0.22	0.00	0.00	0.00
5.2	<b>ผลไม้แปรรูป</b>							
5.2.1	<b>ผลไม้อบแห้ง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กล้วยตาก เช่น กล้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า	อบแห้ง	0.42	0.35	0.38	5.87	4.40	4.40
2	ลำไย ลิ้นจี่ อบแห้ง	อบแห้ง	0.03	0.05	0.04	0.00	0.00	0.00
3	ลูกชิด	อบแห้ง	0.13	0.18	0.16	0.00	1.67	0.83
4	ลูกเกต	อบแห้ง	0.22	0.44	0.34	1.79	3.57	3.34
5	ลูกพวณ	อบแห้ง	0.32	0.39	0.36	1.67	3.57	3.34
6	ลูกพลับ	อบแห้ง	0.05	0.03	0.04	0.00	0.00	0.00
7	อินทผลัม	อบแห้ง	0.45	0.22	0.33	1.60	1.60	1.60
5.2.2	<b>ผลไม้ปรุงรส (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ผลไม้หยี เช่น ลูกหยี มะม่วงสามรส ฝรั่งหยี	พร้อมบริโภค	0.17	0.20	0.18	0.00	1.67	0.83
2	มะขามคลูก มะขามแก้ว	พร้อมบริโภค	0.44	0.59	0.52	4.67	5.00	5.00
5.2.3	<b>ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ฝรั่งแช่บ๊วย	พร้อมบริโภค	4.66	4.40	4.52	45.73	45.73	45.73
2	มะม่วงแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	1.59	1.43	1.51	19.43	19.43	19.43
3	มะดันแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	0.14	0.21	0.18	0.00	0.00	0.00
4	มะกอกน้ำ ดอง	พร้อมบริโภค	0.10	0.12	0.11	0.00	0.00	0.00
5.2.4	<b>ผลไม้กวน (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ทุเรียนกวน	สำเร็จรูป	0.11	0.05	0.08	0.00	0.00	0.00

ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	กล้วยกวน	สำเร็จรูป	0.08	0.15	0.12	0.00	0.93	0.47
3	มะม่วงกวน	สำเร็จรูป	0.32	0.47	0.40	2.14	4.29	3.00
4	ลูกหยีกวน	สำเร็จรูป	0.03	0.04	0.03	0.00	0.00	0.00
5.2.5	<b>ผลไม้กระป๋อง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ กระป๋อง	สำเร็จรูป	1.54	1.16	1.34	16.43	13.58	15.34
2	กุนมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อกุน)	สำเร็จรูป	0.27	0.24	0.25	3.71	2.60	2.60
5.2.6	<b>ผลไม้ ทอด/อบกรอบ/ฉาบ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กล้วย ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น กล้วยฉาบเค็ม/หวาน/รสบาร์บีคิว	สำเร็จรูป	0.63	0.59	0.61	7.43	7.43	7.43
2	เผือก ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น เผือกฉาบเค็ม/หวาน	สำเร็จรูป	0.20	0.28	0.24	2.60	3.47	2.60
3	ทุเรียน ทอด/อบกรอบ	สำเร็จรูป	0.17	0.23	0.20	0.43	1.73	1.07
4	มัน ทอด/อบกรอบ/ฉาบ เช่น มันฉาบเค็ม/หวาน	สำเร็จรูป	0.09	0.03	0.06	0.00	0.00	0.00
5	ขนุน อบกรอบ/มะม่วง อบกรอบ	สำเร็จรูป	0.04	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00
6	<b>ไข่ และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ไข่ไก่	สุก	27.84	22.29	24.85	96.00	82.28	96.00
2	ไข่เป็ด	สุก	5.95	4.92	5.40	49.72	41.43	41.43
3	ไข่นกกระทา	สุก	0.76	0.72	0.74	9.15	9.14	9.14
4	ไข่ปลา	สุก	0.17	0.11	0.14	1.57	1.47	1.57
5	ไข่ปลาหมึก	สุก	0.40	0.29	0.34	3.72	1.86	3.47
6	ไข่เค็ม	สุก	1.33	1.22	1.27	15.43	7.72	11.57
7	ไข่เยี่ยวม้า	สุก	0.69	0.37	0.52	8.00	3.74	5.60
8	เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	4.98	6.54	5.82	34.28	34.28	34.28
7	<b>เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์</b>							
7.1	<b>สัตว์ปีก และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	เนื้อไก่	สุก	11.82	8.76	10.17	50.00	40.00	45.43
2	เลือดไก่ เลือดเป็ด	สุก	0.82	0.78	0.80	7.43	7.43	7.43
3	ตับไก่	สุก	2.71	2.13	2.40	18.29	13.72	18.28
4	กึ๋นไก่	สุก	1.16	0.92	1.03	11.43	11.43	11.43
5	หนังไก่ทอด	สุก	1.11	0.90	1.00	10.72	7.15	7.15
6	ไส้กรอกไก่ เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งยาว	สุก	2.73	2.51	2.61	37.71	25.14	25.15
7	ลูกชิ้นไก่	สุก	3.72	2.86	3.26	37.72	37.72	37.72
8	เนื้อเป็ด เนื้อนกก	สุก	0.54	0.23	0.38	4.29	2.14	4.29
7.2	<b>เนื้อหมู และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เนื้อหมู	สุก	15.54	12.91	14.12	60.00	50.00	58.28
2	เลือดหมู	สุก	1.94	1.56	1.74	16.00	16.00	16.00
3	ตับหมู	สุก	1.23	0.96	1.09	9.43	9.43	9.43
4	ไตหมู	สุก	0.24	0.10	0.17	3.14	1.10	1.57
5	ปอดหมู	สุก	0.25	0.10	0.17	3.14	1.10	1.57
6	ลำไส้หมู กระเพาะหมู	สุก	2.33	0.91	1.56	27.86	9.29	18.57
7	หมูเค็ม หมูแดดเดียว หมูฝอย	สุก	0.29	0.45	0.37	3.00	6.00	4.20
8	หมูแผ่น	สุก	0.06	0.06	0.06	0.60	0.90	0.64
9	หมูปิ้ง	สุก	6.12	5.21	5.63	36.57	32.00	36.57
10	หมูสะเต๊ะ	สุก	0.57	0.45	0.51	5.40	4.05	5.40
11	แฮม	สุก	1.58	0.95	1.24	14.29	7.50	14.29
12	หมูยอ	สุก	3.18	3.42	3.31	25.72	25.72	25.72
13	กุนเชียง	สุก	1.50	1.38	1.43	8.86	13.29	8.86
14	หมูหย็อง	สุก	0.11	0.14	0.13	1.37	1.37	1.37
15	แคบหมู ชนิดติดมัน และไร้มัน	สุก	1.45	1.28	1.36	15.43	10.29	12.86
16	แฮม	สุก	0.13	0.14	0.14	0.22	1.73	0.87
17	เบคอน	สุก	0.13	0.15	0.14	0.93	1.40	0.93



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
18	ไส้กรอกหมู เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งสั้น/ยาว	สุก	5.14	4.38	4.73	50.28	37.72	40.00
19	ไส้กรอกอีสานหมู ไส้กรอกอีสานเนื้อ	สุก	1.19	1.08	1.13	10.29	10.29	10.29
20	ไส้จู้	สุก	1.03	0.35	0.67	10.72	2.67	7.50
21	ลูกชิ้นหมู	สุก	10.38	8.42	9.33	62.86	50.28	50.28
7.3	<b>เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	2.01	1.11	1.53	17.14	10.00	12.86
2	เครื่องในวัว (ลำไส้ กระเพาะ ผ้าชีรี้ว)	สุก	1.09	0.31	0.67	13.00	4.33	9.29
3	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	สุก	0.23	0.31	0.27	3.00	3.00	3.00
4	ลูกชิ้นเนื้อ	สุก	5.67	3.79	4.66	44.00	37.72	37.72
7.4	<b>สัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	8.92	5.41	7.03	68.57	42.86	51.43
2	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาเขยง ปลากด	สุก	5.96	3.86	4.83	36.00	24.00	36.00
3	ปลาน้ำจืดลำตัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาทับทิม	สุก	12.47	10.40	11.35	57.14	57.14	57.14
4	ปลาน้ำจืดตากแห้ง แดดเดียว เช่น ปลาช่อน ปลาสดิด	สุก	2.27	1.55	1.88	20.00	15.00	17.50
5	ปลาร้า	ดิบ	0.53	0.68	0.61	7.86	9.43	9.43
6	ปลากรอบ	สุก	0.04	0.03	0.04	0.28	0.28	0.28
7	กุ้งน้ำจืด เช่น กุ้งก้ามกราม กุ้งนาง	สุก	2.00	1.32	1.64	17.14	11.43	11.43
8	กุ้งฝอย	สุก	0.29	0.20	0.24	2.00	2.00	2.00
9	กบ อึ่งอ่าง	สุก	1.96	0.74	1.31	18.29	8.54	12.80
10	เขียด	สุก	0.44	0.27	0.35	3.86	2.70	3.86
11	หอยขม	สุก	1.16	0.72	0.92	9.72	7.29	9.71
12	หอยโข่ง (เนื้อ)	สุก	0.19	0.11	0.15	1.33	0.67	0.67



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
13	หอยกาบ	สุก	0.10	0.04	0.07	0.00	0.00	0.00
7.5	<b>สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ปลาทะเล เช่น ปลาสลิว ปลาเก๋า ปลากระพง	สุก	1.26	1.37	1.32	14.29	14.29	14.29
2	ปลาทู ปลาตาโต ปลาหางแข็ง	สุก	8.27	8.58	8.44	39.43	36.01	39.43
3	ปลาทะเลแห้งเค็มตัวใหญ่แคดเดียว เช่น ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลือง ปลาหัวขาด	สุก	0.40	0.41	0.40	5.71	5.71	5.71
4	ปลากุเลา ปลาอินทรี เค็ม	สุก	0.14	0.18	0.16	1.33	1.43	1.43
5	ปลาจิ้งฉ้างปรุงรส ปลากรอบพิพม์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว (ปลาแห้งตัวเล็ก)	อบ/ทอด	0.11	0.17	0.14	0.67	1.43	1.43
6	ปลาหมึก	สุก	3.79	3.13	3.43	22.86	22.86	22.86
7	ปลาหมึกอบแห้ง	สำเร็จรูป	0.12	0.13	0.13	1.60	1.43	1.43
8	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว)	คั่ว/ทอด	0.13	0.15	0.14	1.14	2.29	1.71
9	กุ้งทะเล เช่น กุ้งกุลาดำ กุ้งแชบ๊วย	สุก	3.31	3.62	3.48	27.43	27.43	27.43
10	กุ้งแห้ง	สุก	0.12	0.19	0.16	1.37	1.83	1.83
11	ปูม้า ปูทะเล (เฉพาะเนื้อ)	สุก	0.87	0.87	0.87	6.29	6.29	6.29
12	หอยแมลงภู่	สุก	1.12	0.74	0.92	8.00	8.00	8.00
13	หอยนางรม	ดิบ	0.30	0.32	0.31	4.40	2.20	4.40
14	หอยลาย	สุก	0.53	0.64	0.59	5.86	5.86	5.86
15	หอยแครง	สุก	1.61	1.10	1.34	15.43	10.29	10.29
16	หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	0.03	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00
17	ปลากระป๋อง เช่น ปลาซาร์ดีน/แมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	3.49	2.60	3.01	23.43	17.57	23.43
18	ปลากระป๋องปรุงรส เช่น ปลาแมคเคอเรลทอดราดพริก	สำเร็จรูป	0.14	0.05	0.09	1.30	0.43	0.87



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
19	ปลาพูน่ากระป๋อง	สำเร็จรูป	0.07	0.11	0.09	0.00	0.87	0.43
20	ปูอัด	สุก	2.37	2.57	2.48	19.43	24.29	21.86
21	ลูกชิ้นกุ้ง	สุก	0.71	0.44	0.56	8.80	2.93	6.29
22	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรอกบี ปลาเส้น (เชื้อก๊วย)	สุก	3.16	2.88	3.01	30.00	28.57	30.00
7.6	<b>แมลง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ตั๊กแตนเล็ก ตั๊กแตนป่าทั้งก้าน ตั๊กแตนอ่อน	สุก	0.35	0.10	0.21	4.00	0.93	1.87
2	จิ้งหรีด แมลงกระซอน	สุก	0.61	0.41	0.50	7.71	3.86	7.71
3	แมลงกิ้งกือ แมลงตับเต่า	สุก	0.15	0.06	0.10	0.57	0.00	0.28
4	แมลงดานา	สุก	0.04	0.02	0.03	0.23	0.23	0.23
5	ด้กัด้ (หนอนใหม่)	สุก	0.38	0.23	0.30	5.29	2.47	2.64
6	หนอนไม้ไผ่ (รดควน)	สุก	0.05	0.02	0.03	0.22	0.00	0.00
8	<b>นม และผลิตภัณฑ์ (มิลลิลิตร/คน/วัน)</b>							
1	นมสด รสจืด (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โฟร์โมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	48.30	43.51	45.72	360.00	250.00	250.00
2	นมสด รสหวาน รสอื่น ๆ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โฟร์โมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	18.00	12.79	15.19	180.00	142.86	171.42
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	0.54	0.62	0.58	8.57	7.50	8.57
4	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของน้ำผลไม้ (พาสเจอร์ไรส์) เช่น ยาคูลท์ บีทาแกน	พร้อมดื่ม	14.41	15.31	14.89	143.58	114.29	137.15
5	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของน้ำผลไม้ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์) เช่น ดัชมิลล์ ไทย-เดนมาร์ค	พร้อมดื่ม	21.59	21.23	21.40	180.00	180.00	180.00
6	ไมโล โอวัลติน พร้อมดื่ม (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์)	พร้อมดื่ม	14.69	11.55	13.00	171.42	128.57	142.85





ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
7	โยเกิร์ต (กรัม)	สำเร็จรูป	3.10	5.70	4.50	40.00	60.00	60.00
8	เนยแข็ง (กรัม)	สำเร็จรูป	0.02	0.04	0.03	0.00	0.00	0.00
9	นมอัดเม็ด (กรัม)	สำเร็จรูป	0.14	0.19	0.17	0.42	1.67	1.25
9	<b>ไอศกรีม (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ไอศกรีมผสมนม	สำเร็จรูป	3.53	3.96	3.76	33.14	33.14	33.14
2	ไอศกรีมกะทิ	สำเร็จรูป	2.65	2.08	2.34	21.71	21.71	21.71
3	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	0.66	0.72	0.69	8.57	8.57	8.57
10	<b>เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์ (มิลลิลิตร/คน/วัน)</b>							
1	เบียร์	พร้อมดื่ม	59.49	9.28	32.45	640.00	42.69	365.70
2	ไวน์	พร้อมดื่ม	0.05	0.08	0.07	0.00	0.00	0.00
3	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5% เช่น สปาย	พร้อมดื่ม	1.59	1.16	1.36	0.00	0.00	0.00
11	<b>เครื่องดื่ม (มิลลิลิตร/คน/วัน)</b>							
1	ไมโด โอวัลติน โกโก้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	6.51	6.29	6.39	94.28	68.57	77.15
2	ไมโด โอวัลติน แบบผง (กรัม)	สำเร็จรูป	0.27	0.22	0.24	3.50	3.50	3.50
3	ไมโด โอวัลติน 3 in 1 (กรัม)	สำเร็จรูป	2.94	2.51	2.71	35.00	35.00	35.00
4	โกโก้ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนสท์เล่ เนเจอร์กิฟ	สำเร็จรูป	0.01	0.08	0.05	0.00	0.00	0.00
5	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เช่น ไวตามิลค์ แลคตาซอย ดิน่า	พร้อมดื่ม	42.62	39.55	40.96	250.00	230.00	250.00
6	น้ำเต้าหู้ 3 in 1 (กรัม) เช่น เนสท์เล่ โอวัลตินชอย	สำเร็จรูป	0.22	0.23	0.23	0.00	0.53	0.00
7	เครื่องดื่มธัญพืชพร้อมดื่ม เช่น น้ำลูกเดือย น้ำข้าวกล้องงอก	พร้อมดื่ม	0.61	0.77	0.70	0.00	0.00	0.00
8	เครื่องดื่มธัญพืชสำเร็จรูป (กรัม) เช่น เนสท์เล่ คาร์เนชั่น	สำเร็จรูป	0.12	0.27	0.20	0.00	1.73	0.00
9	น้ำผลไม้คั้นสด เช่น น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	6.36	6.58	6.47	65.71	85.72	85.72



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
10	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% เช่น ทิปโก้ มาลี	พร้อมดื่ม	5.02	5.71	5.39	57.14	85.71	62.85
11	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ (น้ำผลไม้ 10-25%) เช่น สเปคช ดีโต้	พร้อมดื่ม	14.10	11.74	12.83	142.85	107.15	128.57
12	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	9.33	11.66	10.58	102.86	141.44	137.14
13	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี เช่น น้ำส้ม น้ำแดง น้ำเขียว	พร้อมดื่ม	20.71	13.04	16.58	278.56	159.99	214.30
14	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี (เครื่องกदन้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	5.34	6.17	5.78	68.57	68.57	68.57
15	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	78.82	60.55	68.98	500.00	428.55	500.00
16	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล	พร้อมดื่ม	3.65	1.31	2.39	8.16	0.00	0.00
17	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) (เครื่องกदन้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	7.15	6.51	6.80	102.86	68.57	77.15
18	เครื่องดื่มชาเขียว ชาดำ เช่น โออิชิ อิชิตัน ลิปตัน	พร้อมดื่ม	46.04	37.10	41.23	300.01	285.70	300.01
19	ชาชงต่าง ๆ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	8.88	12.22	10.68	102.85	128.57	102.86
20	ชาชงสำเร็จรูป (เฉพาะน้ำชา)	พร้อมดื่ม	3.96	2.45	3.14	14.29	14.29	14.29
21	ชา 3 in 1 (กรัม) เช่น ลิปตัน เนสที	สำเร็จรูป	0.07	0.09	0.08	0.00	0.00	0.00
22	ชา 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนสที	สำเร็จรูป	0.02	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00
23	เครื่องดื่มกาแฟ เช่น โอวี เบอร์ดี้	พร้อมดื่ม	10.33	1.89	5.79	180.00	0.00	77.15
24	เครื่องดื่มกาแฟ ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น เฟรียว เบอร์ดี้	พร้อมดื่ม	0.11	0.16	0.14	0.00	0.00	0.00
25	เครื่องดื่มกาแฟ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	8.10	7.43	7.74	137.14	120.00	128.57



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
26	ผงกาแฟสำเร็จรูป (กรัม)	สำเร็จรูป	0.26	0.17	0.21	4.00	2.00	2.29
27	กาแฟ 3 in 1 (กรัม)	สำเร็จรูป	4.70	3.21	3.90	36.00	36.00	36.00
28	กาแฟ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนเจอร์กิฟ	สำเร็จรูป	0.05	0.21	0.14	0.00	0.00	0.00
29	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	25.07	7.30	15.50	250.00	71.45	142.85
30	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	22.32	3.30	12.07	150.00	42.86	150.00
12	<b>ขนมขบเคี้ยว (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบโดโซะ ชินมัย	สำเร็จรูป	0.47	0.45	0.46	4.86	4.80	4.80
2	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี เช่น ฮานามิ คาลบี้	สำเร็จรูป	0.87	0.66	0.76	8.86	8.57	8.57
3	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลีผสม เช่น ปูไทย ไก่ย่าง	สำเร็จรูป	0.69	0.60	0.64	9.29	7.29	8.57
4	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพดคอลลูกน้ำตาลและเนย	สำเร็จรูป	0.85	0.58	0.71	10.72	6.57	7.14
5	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอนเน่ ตูมตาม คอร์นพัพฟี่	สำเร็จรูป	0.57	0.46	0.51	8.00	6.00	6.57
6	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพดผสม เช่น ทวิสตี คาราต้า	สำเร็จรูป	0.63	0.53	0.58	10.86	5.57	8.36
7	ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	3.84	3.03	3.40	31.43	23.57	24.00
8	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า ไปเต้	สำเร็จรูป	1.03	0.91	0.96	12.86	9.15	12.86
9	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบปลาชนิดแผ่น มโนราห์	สำเร็จรูป	0.20	0.21	0.21	2.33	2.00	2.00
10	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง-ผสม เช่น ตะวัน เอสบี	สำเร็จรูป	1.60	1.21	1.39	20.00	15.00	16.29



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
11	ผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา เช่น ทาโร่ ฟิชโซ่	สำเร็จรูป	0.84	0.78	0.81	9.14	8.00	9.14
12	สาหร่ายทะเลปรุงรส (อบกรอบ/ทอด/ย่าง) เช่น สาหร่ายถั่วงอกถั่วงอก	สำเร็จรูป	0.48	0.57	0.53	4.57	4.57	4.57
13	<b>ขนมไทย</b>							
13.1	<b>ขนมกวน (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	0.11	0.12	0.11	0.00	0.00	0.00
2	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	0.20	0.12	0.16	0.00	0.93	0.00
3	ถั่วตัด ถั่วกระจก ขนมตูปั้ง	สำเร็จรูป	0.28	0.29	0.28	3.43	2.86	2.86
4	กระยาสารท	พร้อมบริโภค	0.14	0.10	0.12	1.00	0.50	1.00
13.2	<b>ขนมทอด (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กล้วยทอด (กล้วยแขก)	พร้อมบริโภค	3.80	3.56	3.67	32.57	21.71	32.57
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	0.51	0.26	0.38	3.87	3.87	3.87
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	0.55	0.57	0.56	5.43	5.43	5.43
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	1.42	1.06	1.23	16.00	8.00	12.00
13.3	<b>ขนมเชื่อม (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	0.68	0.60	0.64	9.20	6.57	6.57
2	จาวตาลเชื่อม สาเกเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.06	0.13	0.10	0.00	0.00	0.00
3	ฟักทองเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.69	0.83	0.76	7.20	9.60	9.60
4	เผือกเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.15	0.14	0.14	0.00	0.00	0.00



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
5	มันสำปะหลังเชื่อม มันสำปะหลังเผาเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.71	0.76	0.74	6.00	6.43	6.43
13.4	ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ (กรัม/คน/วัน)							
1	ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ เช่น สังขยา กุ้ง ปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	2.74	1.93	2.31	26.87	26.86	26.86
13.5	ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่ (กรัม/คน/วัน)							
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง	พร้อมบริโภค	1.63	1.14	1.36	15.43	12.57	12.58
2	เม็ดยอด	พร้อมบริโภค	0.86	0.92	0.90	10.86	10.86	10.86
3	สังขยาฟักทอง	พร้อมบริโภค	0.64	0.72	0.68	9.29	9.29	9.29
4	ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	1.06	1.00	1.02	16.28	8.15	16.28
13.6	แป้งนึ่ง (กรัม/คน/วัน)							
1	ขนมกล้วย	พร้อมบริโภค	0.58	0.60	0.59	6.86	6.86	6.86
2	ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	2.71	2.88	2.80	22.86	34.29	22.86
3	ขนมตาล	พร้อมบริโภค	1.18	1.39	1.29	12.80	18.28	18.28
4	ขนมถ้วย	พร้อมบริโภค	0.83	0.57	0.69	9.60	6.29	6.60
5	ขนมสาเล่	พร้อมบริโภค	0.11	0.12	0.11	0.00	0.83	0.42
6	ข้าวต้มมัด	พร้อมบริโภค	4.89	5.36	5.14	28.58	28.58	28.58
7	ซีสี่หูทราย	พร้อมบริโภค	0.03	0.04	0.03	0.00	0.00	0.00



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
8	ต้มแดง ต้มขาว	พร้อมบริโภค	0.16	0.26	0.22	0.00	2.80	1.50
9	ถั่วแปบ	พร้อมบริโภค	0.21	0.34	0.28	1.40	4.20	2.80
10	น้ำดอกไม้	พร้อมบริโภค	0.07	0.08	0.08	0.00	0.47	0.47
11	ปุ๋ยฝ้าย	พร้อมบริโภค	0.19	0.19	0.19	1.13	2.13	1.60
12	สอด้ง	พร้อมบริโภค	1.96	2.25	2.11	17.71	17.71	17.71
13.7	<b>ขนมแป้งทอด (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กรอบเค็ม	พร้อมบริโภค	0.01	0.04	0.03	0.00	0.00	0.00
2	โรตีส	พร้อมบริโภค	1.54	0.99	1.24	14.00	14.00	14.00
3	ขนมไข่นกกระทา	พร้อมบริโภค	0.53	0.70	0.62	5.72	8.57	8.00
4	ไข่หงส์	พร้อมบริโภค	0.46	0.49	0.48	6.57	6.57	6.57
5	ขนมฝักบัว	พร้อมบริโภค	0.83	0.85	0.84	15.71	14.67	15.71
6	ขนมลา (ใต้)	พร้อมบริโภค	0.005	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00
13.8	<b>อบผิง (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	กลีบลำดวน	พร้อมบริโภค	0.03	0.09	0.06	0.00	0.00	0.00
2	ขนมผิง	พร้อมบริโภค	0.13	0.15	0.14	1.07	1.60	1.07
3	บัวป็น	พร้อมบริโภค	0.15	0.16	0.15	1.33	1.33	1.33
4	ทองม้วน ทองพับ	พร้อม	0.29	0.28	0.28	4.00	2.80	3.74



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
		บริโภค						
5	สลัดกรอบ	พร้อมบริโภค	0.06	0.05	0.06	0.00	0.00	0.00
6	ขนมไข่	พร้อมบริโภค	0.60	0.54	0.57	6.86	6.86	6.86
13.9	แป้งกวนมีกะทิ (กรัม/คน/วัน)							
1	ขนมครก	พร้อมบริโภค	2.15	2.40	2.29	19.72	26.28	26.28
2	ตะโก้	พร้อมบริโภค	1.43	1.50	1.47	17.14	17.14	17.14
3	เปียกปูน	พร้อมบริโภค	0.66	0.85	0.76	7.72	7.72	7.72
4	กะละแม	พร้อมบริโภค	0.16	0.19	0.18	1.67	1.67	1.67
14	น้ำตาล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)							
1	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	2.72	2.54	2.62	16.00	12.00	13.72
2	น้ำตาลมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.09	0.10	0.10	0.00	0.87	0.43
3	น้ำผึ้ง	สำเร็จรูป	0.31	0.24	0.27	2.29	2.29	2.29
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	1.96	1.88	1.91	17.00	17.00	17.00
5	เยลลี่ รสต่าง ๆ เช่น ปีโป้ เจลลี่	สำเร็จรูป	3.08	3.13	3.11	40.00	40.00	40.00
6	แยม สตรอว์เบอร์รี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	0.22	0.32	0.27	2.14	4.29	4.29
7	ลูกอม ทอฟฟี่ เช่น ฮอลล์ ชูกัส ฮาร์ทปีท	สำเร็จรูป	0.61	0.47	0.53	5.49	5.49	5.49
8	ขนมกัมมี่ เช่น จอลลี่แบร์	สำเร็จรูป	0.12	0.15	0.14	0.00	0.00	0.00
9	ขนมทำจากช็อกโกแลต เช่น ไมโล เอ็มแอนด์เอ็ม	สำเร็จรูป	0.34	0.33	0.33	4.80	4.00	4.00
10	สังขยา ทาขนมปัง	สำเร็จรูป	0.22	0.20	0.21	2.60	2.60	2.60
15	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม/คน/วัน)							



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล sucralose เช่น D-et	สำเร็จรูป	0.0001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล aspartame เช่น Equal	สำเร็จรูป	0.0001	0.0001	0.0001	0.00	0.00	0.00
3	น้ำตาลผสมสารให้ความหวาน 5% เช่น มิตรผล	สำเร็จรูป	0.00	0.0003	0.0002	0.00	0.00	0.00
16	<b>น้ำมัน ไขมัน และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	เนยเทียม (มาร์گارีน)	สำเร็จรูป	0.04	0.04	0.04	0.20	0.40	0.40
2	เนยสด	สำเร็จรูป	0.03	0.05	0.04	0.00	0.20	0.00
3	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	0.36	0.32	0.34	6.00	6.00	6.00
4	น้ำสลัดครีม	สำเร็จรูป	0.10	0.27	0.20	0.00	2.60	1.73
5	แซนดิวิชสเปรด	สำเร็จรูป	0.03	0.04	0.03	0.00	0.00	0.00
6	มายองเนส	สำเร็จรูป	0.03	0.05	0.04	0.00	0.00	0.00
7	หัวกะทิ	สำเร็จรูป	0.73	0.72	0.72	8.57	6.86	6.86
8	น้ำมันงา	สำเร็จรูป	0.00	0.01	0.004	0.00	0.00	0.00
9	น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	1.18	0.72	0.93	14.65	9.12	12.61
10	น้ำมันปาล์มโพลีเลอิน	สำเร็จรูป	7.88	6.62	7.20	27.37	27.19	27.35
11	น้ำมันมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.00	0.003	0.002	0.00	0.00	0.00
12	น้ำมันหมู (Fat 100%)	สำเร็จรูป	0.09	0.02	0.05	0.00	0.00	0.00
13	น้ำมันข้าวโพด ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.004	0.0003	0.002	0.00	0.00	0.00
14	น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.001	0.003	0.002	0.00	0.00	0.00
15	น้ำมันมะกอก	สำเร็จรูป	0.003	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00
16	น้ำมันรำข้าว	สำเร็จรูป	0.02	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00
17	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.00	0.001	0.0003	0.00	0.00	0.00
17	<b>เครื่องดื่มปรุงรส (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	1.52	1.62	1.58	8.80	8.80	8.80





ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	น้ำปลา	สำเร็จรูป	3.62	3.67	3.65	17.60	17.60	17.60
3	ซอสปรุงรส	สำเร็จรูป	1.67	1.77	1.72	13.20	13.20	13.20
4	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	0.79	0.89	0.84	6.00	8.00	6.86
5	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	1.13	0.88	0.99	9.14	9.14	9.14
6	ซอสพริก/ซอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	1.15	0.96	1.05	9.14	6.86	9.14
7	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	0.79	0.63	0.70	7.14	5.72	5.72
8	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	0.90	0.92	0.91	8.00	8.00	8.00
9	น้ำปลาร้า	ดิบ	2.32	2.37	2.34	18.00	15.43	18.00
10	กะปิ	ดิบ	1.26	1.39	1.33	8.00	8.00	8.00
11	เกลือ	สำเร็จรูป	0.84	0.89	0.87	4.63	5.40	5.14
12	พริกไทยป่น	สำเร็จรูป	0.03	0.03	0.03	0.19	0.19	0.19
13	พริกขี้หนูป่น	สำเร็จรูป	0.63	0.50	0.56	4.20	2.80	2.80
14	ถั่วลิสงป่น	สำเร็จรูป	0.40	0.36	0.38	3.77	3.77	3.77
18	<b>น้ำพริก (กรัม/คน/วัน)</b>							
1	น้ำพริก ชนิดร่วนแห้ง เช่น น้ำพริกปลาดุกฟู	สำเร็จรูป	0.16	0.21	0.18	1.30	1.86	1.86
2	น้ำพริก ชนิดเปียก เช่น น้ำพริกตาแดง	สำเร็จรูป	0.40	0.25	0.32	2.79	2.79	2.79
19	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (มิลลิกรัม/คน/วัน)</b>							
1	ผลิตภัณฑ์ซูปลั๊กสกัด เห็ดสกัด (มล.)	พร้อมดื่ม	2.65	1.51	2.04	30.00	20.00	24.00
2	ผลิตภัณฑ์รังนก (มล.)	พร้อมดื่ม	0.41	0.43	0.42	2.80	5.36	5.00
3	น้ำผลไม้ (พ룬 เบอริรี่ มะเขือเทศ) สกัดเข้มข้น (มล.) เช่น แบรินดีวีต้าพ룬สกัดเข้มข้น	พร้อมดื่ม	0.25	1.12	0.72	1.40	18.00	6.00
4	ผลิตภัณฑ์คอลลาเจน เช่น วิสทราคอลลาเจนเปปไทด์-1200	สำเร็จรูป	10.04	65.59	39.96	0.00	285.80	66.60
5	ผลิตภัณฑ์โคเอนไซม์คิวเทน เช่น ไอ-เฮลดีคิวเทน	สำเร็จรูป	0.03	0.10	0.07	0.00	0.00	0.00



ตารางที่ 4. 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
6	ผลิตภัณฑ์กลูตาไธโอน เช่น วิสทราดริงค์กลูต้าคอมเพล็กซ์-800	สำเร็จรูป	0.49	2.26	1.44	0.00	0.00	0.00
7	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดพลัส (กรัม) เช่น นิวทริไลท์กรีนทีนิวทริ-โปรตีน	สำเร็จรูป	0.004	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00
8	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดเข้มข้น 70-90% (กรัม) เช่น นิวทริไลท์ฮอลแฟลนทีโปรตีน	สำเร็จรูป	0.03	0.10	0.07	0.00	0.00	0.00
9	วิตามินซีสำหรับเด็ก เช่น ทาเคดา สก็อต	สำเร็จรูป	3.35	4.16	3.78	45.00	57.14	51.43
10	วิตามินซีสำหรับผู้ใหญ่ เช่น เมก้าวีแคร์แนทซี-100	สำเร็จรูป	16.45	37.56	27.82	33.30	714.30	500.00
11	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เปอริวิทไฮร็ป	สำเร็จรูป	0.004	0.002	0.002	0.00	0.00	0.00
12	วิตามินบีรวมแบบผงละลายน้ำ เช่น นิวทริไลท์แอดทีฟ 8 (ปริมาณผงหนึ่งหน่วยบริโภค 20.2 กรัม)	สำเร็จรูป	0.02	0.04	0.03	0.00	0.00	0.00
13	วิตามินรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เฮโม-วิต	สำเร็จรูป	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00
14	ผลิตภัณฑ์แคลเซียมพลัส เช่น แคลเทรตพลัส	สำเร็จรูป	3.02	7.62	5.49	0.00	0.00	0.00
15	ผลิตภัณฑ์น้ำมันปลา เช่น แบลคมอร์สฟิชออยล์	สำเร็จรูป	7.25	12.74	10.21	0.00	0.00	0.00
20	น้ำดื่ม (มิลลิลิตร/คน/วัน)							
1	น้ำเปล่า	พร้อมดื่ม	1132.76	1063.29	1095.35	3075.00	2880.00	3000.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์							
1.1	ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ข้าวเจ้าขัดขาวนึ่ง	สุก	336.54	255.95	293.02	720.00	720.00	720.00
2	ข้าวเจ้ากล้องนึ่ง	สุก	177.16	138.95	154.90	720.00	360.00	360.00
3	ข้าวเหนียวนึ่ง	สุก	178.26	128.21	151.00	592.00	444.00	444.00
4	ข้าวต้ม	สุก	292.02	253.88	270.59	520.00	520.00	520.00
5	โจ๊ก	สุก	261.21	240.62	249.18	520.00	520.00	520.00
6	ขนมจีน	สุก	250.78	216.97	230.90	512.00	512.00	512.00
7	วุ้นเส้น	สุก	48.40	49.28	48.95	108.00	108.00	108.00
8	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	สุก	83.41	72.82	77.29	134.00	134.00	134.00
9	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นจันท์ เส้นหมี่โคราช	สุก	68.77	58.60	63.41	108.00	108.00	108.00
10	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่	สุก	68.32	58.18	62.21	126.00	126.00	126.00
11	เกี๊ยมอู้	สุก	54.87	58.46	57.50	116.00	116.00	116.00
12	บะหมี่เหลือง	สุก	68.24	54.50	61.21	112.00	112.00	112.00
13	หมี่ซั่ว หมี่เตี๋ยว	สุก	79.50	64.84	70.98	240.00	120.00	240.00
14	มะกะโรนี	สุก	105.61	98.83	101.26	224.00	224.00	224.00
15	สปาเก็ตตี้	สุก	119.34	104.47	109.51	224.00	224.00	224.00
16	ขนมปังขาว	พร้อมบริโภค	38.76	33.14	35.74	88.00	66.00	88.00
17	ขนมปังโฮลวีต	พร้อมบริโภค	45.46	36.39	40.15	104.00	52.00	78.00
18	โจ๊ก/ข้าวต้ม กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่าโจ๊กคัพ คนอร์คัพโจ๊ก	กึ่งสำเร็จรูป	37.92	36.18	36.92	55.00	55.00	55.00
19	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ยำยำ	กึ่งสำเร็จรูป	63.18	55.25	59.20	110.00	90.00	110.00
20	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นหมี่ เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เช่น มาม่าเส้นเล็กต้มยำ	กึ่งสำเร็จรูป	59.57	56.22	57.68	110.00	110.00	110.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
	ไวไวเส้นหมี่							
21	อาหารเข้าประเภทถัฏูพิชอบกรอบ เช่น คอรันเฟลค โกโก้รันช์	สำเร็จรูป	19.69	19.43	19.53	30.00	30.00	30.00
22	ข้าวโพด	พร้อมบริโภค	68.55	64.82	66.45	140.00	140.00	140.00
1.2	เบเกอรี่ และอาหารว่าง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ขนมปังไส้เค็ม เช่น ไส้กรอก ไส้หมูหย็อง	พร้อมบริโภค	41.86	36.28	38.84	60.00	60.00	60.00
2	ขนมปังไส้หวาน เช่น ไส้ถั่วแดง สังขยา เผือก ฟักทอง	พร้อมบริโภค	56.13	51.17	53.40	70.00	70.00	70.00
3	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)/ขนมปังกรอบแบบแท่ง (ขนมปังบุหรี)/ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	พร้อมบริโภค	14.28	13.69	13.94	24.00	24.00	24.00
4	ขนมปังขาไก่ (ขนมปังปิ้ง)/ขนมปังไม้ขีด	พร้อมบริโภค	26.80	22.81	24.62	60.00	40.00	40.00
5	เค้กหน้าครีม เค้กโรลครีม เช่น เค้กเนย เค้กกาแฟ	พร้อมบริโภค	61.17	56.88	58.45	120.00	120.00	120.00
6	เค้กไม่มีหน้า ซอฟท์เค้ก เช่น บัตเตอร์เค้ก	พร้อมบริโภค	51.14	46.45	48.34	134.00	90.00	90.00
7	พัฟ พาย	พร้อมบริโภค	48.04	45.79	46.59	92.00	100.00	100.00
8	ครัวซองต์	พร้อมบริโภค	40.12	41.47	40.88	60.00	90.00	68.00
9	โดนัท เช่น โดนัททคลุกน้ำตาล โดนัทหน้าช็อกโกแลต โดนัทมีไส้	พร้อมบริโภค	58.80	50.07	53.59	156.00	104.00	108.00
10	ขนมปังกรอบแซนตวิช (ไส้ครีม/ผลไม้) เช่น ไส้สับปะรด	พร้อมบริโภค	29.01	23.40	26.10	60.00	40.00	40.00
11	วาฟเฟิล แพนเค้ก รังผึ้ง	พร้อมบริโภค	62.97	62.78	62.86	128.00	128.00	128.00
12	ขนมโตเกียว	พร้อมบริโภค	79.67	81.72	80.87	140.00	171.00	168.00
13	เอแคลร์	พร้อมบริโภค	37.56	46.03	42.71	64.00	128.00	128.00
14	เค้กกล้วยหอม	พร้อมบริโภค	47.56	38.29	41.60	100.00	80.00	80.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
15	เวเฟอร์สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น กัสเซน โลซาน	สำเร็จรูป	26.76	23.90	25.06	45.00	45.00	45.00
16	เวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบ ช็อกโกแลต เช่น เชียงไฮ้ ทิวลี่	สำเร็จรูป	19.14	17.36	18.24	46.20	30.80	30.80
17	ขนมปังกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ แบบแห้ง (ปอกกี้)	สำเร็จรูป	28.31	26.04	26.81	45.00	45.00	45.00
18	เวเฟอร์ชนิดแห้ง สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น โอใจ สติกโก้	พร้อมบริโภค	22.80	19.57	20.95	40.00	40.00	40.00
19	คุกกี้ เช่น คุกกี้สิงคโปร์ คุกกี้เนย เตนม่าคุกกี้	พร้อมบริโภค	44.23	40.57	41.89	88.00	88.00	88.00
20	คุกกี้แซนดิวิซสอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น ฟันโอ โอรีโอ	สำเร็จรูป	35.64	31.16	33.23	58.80	58.80	58.80
21	พัฟเค้กสอดไส้ครีมคัสตาร์ด เช่น ยูไร ฟันโอ	สำเร็จรูป	27.78	26.13	26.85	48.00	48.00	48.00
22	ซาลาเปาไส้หวาน เช่น ไส้ครีม	พร้อมบริโภค	59.29	50.63	54.83	120.00	120.00	120.00
23	ซาลาเปาไส้เค็ม เช่น ไส้หมูสับ	พร้อมบริโภค	73.43	63.54	67.93	108.00	108.00	108.00
24	ขนมจีบ	พร้อมบริโภค	74.18	66.15	69.73	122.00	122.00	122.00
25	เครป ไส้ต่าง ๆ	พร้อมบริโภค	137.18	128.82	132.07	274.00	137.00	274.00
26	ปาฟองโก้	พร้อมบริโภค	46.24	39.70	42.72	96.00	96.00	96.00
1.3	<b>ฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	พร้อมบริโภค	128.89	118.10	123.78	194.00	194.00	194.00
2	ฮอตดอก	พร้อมบริโภค	94.57	86.94	90.46	100.00	100.00	100.00
3	แซนดิวิซ	พร้อมบริโภค	66.15	63.13	64.40	113.00	113.00	113.00
4	พิซซ่า	พร้อมบริโภค	107.59	104.86	105.98	216.00	216.00	216.00
2	<b>พิซซ่า และผลิตภัณฑ์</b>							



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
	(กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	มันเทศ มันต้อเผือก มันมือเสือ มันขี้หนู	สุก	75.15	74.63	74.83	136.00	136.00	136.00
2	มันแกว	สด	78.73	73.45	75.50	128.00	128.00	128.00
3	มันฝรั่ง	สุก	71.25	69.50	70.18	136.00	136.00	136.00
4	เผือก	สุก	58.97	58.96	58.96	140.00	140.00	140.00
5	มันสำปะหลัง	สุก	67.11	67.88	67.57	136.00	136.00	136.00
6	แห้ว	สุก	50.40	48.96	49.45	108.00	108.00	108.00
7	สาकुเม็ดเล็ก	สุก	94.79	81.37	86.82	210.00	105.00	210.00
8	สาकुเม็ดใหญ่	สุก	88.37	78.82	83.06	210.00	105.00	210.00
9	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	พร้อมบริโภค	62.06	57.46	59.37	120.00	120.00	120.00
10	มันฝรั่งบด	พร้อมบริโภค	52.40	50.58	51.40	100.00	100.00	100.00
3	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ถั่วลิสงต้ม	พร้อมบริโภค	61.94	56.04	58.69	120.00	120.00	120.00
2	ถั่วลิสง คั่ว/อบกรอบ เช่น เจดีย์คู่ ทองการ์เด็น	พร้อมบริโภค	51.52	38.28	45.63	100.00	100.00	100.00
3	ถั่วลิสง อบกรอบเคลือบรสต่าง ๆ เช่น โกโก้	พร้อมบริโภค	34.41	27.55	30.97	95.00	47.50	95.00
4	ถั่วลิสง ทอด เช่น ถั่วลิสงทอดแผ่น	พร้อมบริโภค	33.23	32.26	32.75	66.00	72.00	72.00
5	ถั่วปากอ้า ทอด	พร้อมบริโภค	27.89	23.67	25.98	54.00	54.00	54.00
6	ถั่วเหลือง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	30.88	20.77	25.09	65.00	32.50	65.00
7	ถั่วทอง ทอด	พร้อมบริโภค	26.26	24.36	25.02	66.00	66.00	66.00
8	ถั่วลันเตา ทอด/อบกรอบ	พร้อมบริโภค	35.82	30.52	33.41	80.00	44.00	80.00
9	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ทอด/คั่ว/อบกรอบ	พร้อมบริโภค	26.09	27.11	26.65	80.00	40.00	40.00
10	เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	พร้อมบริโภค	35.47	28.60	31.81	165.00	55.00	60.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
11	ถั่วแดง	สุก	50.68	44.56	46.74	71.00	71.00	71.00
12	ถั่วดำ	สุก	52.44	45.93	48.51	142.00	71.00	71.00
13	ถั่วเขียว	สุก	59.07	54.58	56.43	132.00	132.00	132.00
14	ถั่วแระ (ถั่วเหลืองฝักอ่อน)/ถั่วแระญี่ปุ่น	พร้อมบริโภค	56.69	55.06	55.70	122.00	122.00	122.00
15	เม็ดแมงลัก แช่น้ำ	ดิบคั้นรูป	19.00	18.55	18.69	28.00	42.00	28.00
16	ลูกเดือย	สุก	23.68	22.42	22.79	66.00	66.00	66.00
17	แปะก๊วย	สุก	28.28	24.68	25.85	68.00	34.00	34.00
18	เกาลัด	สุก	50.31	59.31	56.05	128.00	256.00	256.00
19	เมล็ดขนุน	สุก	61.79	66.44	64.58	140.00	140.00	140.00
20	งาคั่ว งาขาว (คั่ว)	สุก	6.09	6.70	6.48	18.00	18.00	18.00
21	เต้าหู้ขาว หลอด	สุก	92.38	107.57	101.56	220.00	220.00	220.00
22	เต้าหู้เหลือง ชนิดแข็งและนุ่ม	สุก	83.49	93.79	89.49	200.00	200.00	200.00
23	เต้าหู้ขาว ชนิดแข็งและนุ่ม	สุก	106.78	102.82	103.97	220.00	220.00	220.00
24	ฟองเต้าหู้ แช่น้ำ	ดิบคั้นรูป	10.83	10.82	10.82	28.00	28.00	28.00
25	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	7.85	6.73	7.22	18.00	18.00	18.00
26	โปรตีนเกษตร	สุก	32.42	35.76	34.38	58.00	87.00	58.00
4	ผัก และผักแปรรูป							
4.1	ผัก							
4.1.1	หัวหอม กระเทียม (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กระเทียม	สด	4.52	4.28	4.39	16.00	16.00	16.00
2	ต้นกระเทียม	สุก	24.39	24.86	24.64	56.00	56.00	56.00
3	หอมแดง	สด	4.88	4.62	4.74	16.80	12.60	12.60
4	หอมหัวใหญ่	สด	26.33	25.73	25.99	60.00	60.00	60.00
5	ดอกหอม	สุก	32.68	30.12	31.08	78.00	52.00	52.00
6	ต้นหอม	สด	4.92	4.77	4.84	16.00	16.00	16.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
7	ดอกกุยช่าย	สุก	34.33	33.31	33.72	64.00	64.00	64.00
8	ใบกุยช่าย	สด	31.99	28.04	29.73	136.00	68.00	68.00
4.1.2	หัวกะหล่ำ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	แขนงกะหล่ำ	สุก	31.04	32.14	31.72	56.00	56.00	56.00
2	กะหล่ำปลี	สุก	26.35	25.53	25.90	60.00	60.00	60.00
3	กะหล่ำดอก	สุก	43.11	45.28	44.36	96.00	96.00	96.00
4	บรอกโคลี	สุก	47.86	48.10	48.00	96.00	96.00	96.00
4.1.3	ผักผล (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กระเจี๊ยบมอญ	สุก	24.73	25.64	25.29	36.00	36.00	36.00
2	ขุ่นอ่อน	สุก	46.31	47.86	47.26	80.00	80.00	80.00
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	29.05	27.24	28.05	72.00	64.00	72.00
4	ถั่วแขก	สด	37.17	32.83	34.74	74.00	74.00	74.00
5	ถั่วงอก	สด	18.72	17.14	17.88	34.00	34.00	34.00
6	ถั้วฝักยาว	สด	38.03	35.17	36.47	74.00	74.00	74.00
7	ถั้วพุ่ม (ถั้วปี)	สด	39.66	34.50	37.01	74.00	74.00	74.00
8	ถั้วพู	สด	17.94	17.92	17.93	34.00	34.00	34.00
9	ถั้วลันเตา ฝัก	สุก	35.92	35.15	35.43	66.00	66.00	66.00
10	พริกขี้หนู	สด	3.00	2.72	2.85	10.40	7.80	10.40
11	พริกขี้ฟ้า	สด	5.82	5.72	5.76	12.00	12.00	12.00
12	พริกไทยอ่อน	สด	4.80	4.29	4.56	12.00	12.00	12.00
13	พริกหยวก	สุก	25.41	24.26	24.78	56.00	56.00	56.00
14	พริกหวาน	สด	30.29	30.89	30.63	48.00	96.00	48.00
15	มะเขือเทศ	สด	36.65	35.29	35.87	88.00	88.00	88.00
16	มะเขือเปราะ	สุก	69.46	64.39	66.64	150.00	100.00	100.00
17	มะเขือพวง	สุก	14.95	14.70	14.81	24.00	24.00	24.00
18	มะเขือยาว	สุก	54.53	54.06	54.26	100.00	100.00	100.00





ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
19	มะรุ่ม	สุก	66.73	68.33	67.70	208.00	104.00	104.00
20	มะละกอดิบ (ลวกสุก)	สุก	37.90	40.03	39.10	62.00	62.00	62.00
21	มะละกอดิบ	สด	54.33	54.99	54.71	76.00	76.00	76.00
22	สะตอ	สด	25.67	22.52	23.82	64.00	64.00	64.00
23	ลูกเนียง	สด	28.63	23.20	25.78	144.00	72.00	72.00
24	เมล็ดกระถิน	สด	9.21	9.19	9.19	18.00	18.00	18.00
4.1.4	<b>แตง/ผัก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ผักทอง	สุก	45.73	45.85	45.80	78.00	117.00	117.00
2	ผักเขียว	สุก	53.70	54.69	54.33	108.00	108.00	108.00
3	แตงกวา แตงร้าน	สด	83.30	76.90	79.81	252.00	189.00	252.00
4	มะระ	สุก	57.11	56.62	56.83	90.00	90.00	90.00
5	น้ำเต้าอ่อน แตงโมอ่อน แตงไทยอ่อน ผักทองอ่อน พริกขี้หนู พริกแม้ว	สุก	68.49	68.90	68.74	120.00	212.00	120.00
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	50.39	52.13	51.44	104.00	104.00	104.00
4.1.5	<b>เห็ด (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เห็ดฟาง	สุก	32.51	33.64	33.15	66.00	66.00	66.00
2	เห็ดโคน	สุก	39.66	38.41	39.05	70.00	70.00	70.00
3	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดออริจินี เห็ดเข็มทอง	สุก	33.43	34.74	34.22	60.00	60.00	60.00
4	เห็ดเผาะ เห็ดลม เห็ดขอน	สุก	29.86	33.53	32.10	60.00	60.00	60.00
5	เห็ดหอม	สุก	28.13	25.73	26.66	62.00	62.00	62.00
6	เห็ดหูหนู	สุก	25.21	25.72	25.52	52.00	52.00	52.00
7	เห็ดหูหนูขาว	สุก	13.27	13.73	13.60	26.00	26.00	26.00
4.1.6	<b>ยอดผัก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ขึ้นฉ่าย	สด	11.25	11.12	11.17	26.00	26.00	26.00
2	ชะอม	สุก	15.09	14.61	14.81	28.00	28.00	28.00
3	ตำลึง	สุก	23.67	22.29	22.90	44.00	44.00	44.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
4	ยอดผักแต้ว ยอดมะระขี้นก ยอดบวบ ยอดผักทอง	สุก	35.23	34.33	34.67	68.00	68.00	68.00
5	ผักกูด	สุก	22.41	23.61	23.07	38.00	38.00	38.00
6	ผักชีล้อม	สุก	11.28	12.03	11.75	26.00	26.00	26.00
7	ผักปลัง	สุก	34.03	34.64	34.42	90.00	60.00	90.00
8	ผักหนาม	สุก	27.31	30.52	28.94	54.00	54.00	54.00
9	ผักหวาน	สุก	17.97	16.59	17.16	60.00	30.00	30.00
10	ยอดกระถิน	สด	13.03	12.50	12.76	28.00	28.00	28.00
11	ยอดแค	สุก	13.79	12.58	13.02	24.00	24.00	24.00
12	ซีอิ๊ว	สุก	41.56	38.09	39.64	74.00	74.00	74.00
13	สะเดา	สุก	13.35	12.13	12.72	30.00	30.00	30.00
14	ใบชะมวง	สด	7.58	7.63	7.60	18.00	9.00	18.00
15	ผักบุ้งจีน	สุก	32.65	32.85	32.76	60.00	60.00	60.00
16	ผักบุ้งไทยต้นขาว	สุก	29.05	28.16	28.56	76.00	76.00	76.00
17	ผักบุ้งไทยยอดแดง	สด	21.97	20.84	21.39	36.00	36.00	36.00
18	ผักกระเฉด	สด	26.16	25.95	26.04	48.00	48.00	48.00
19	ผักแว่น	สด	18.16	17.18	17.70	80.00	40.00	60.00
4.1.7	ผักใบ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ผักชี	สด	2.78	2.60	2.68	8.00	8.00	8.00
2	ผักชีฝรั่ง	สด	2.05	2.03	2.04	4.00	4.00	4.00
3	ใบกะเพรา	สุก	7.69	7.51	7.60	14.00	14.00	14.00
4	ใบโหระพา	สด	7.70	7.59	7.64	14.00	14.00	14.00
5	ใบแมงลัก	สด	7.17	6.84	6.98	14.00	14.00	14.00
6	ผักกาดขาว ผักกาดเขียว	สุก	39.51	38.29	38.85	76.00	76.00	76.00
7	ผักกาดหอม ผักสลัด	สด	17.13	18.78	18.13	32.00	32.00	32.00
8	ผักกาดแก้ว	สด	17.77	16.74	17.20	32.00	32.00	32.00
9	ผักคะน้า	สุก	30.74	29.36	29.99	56.00	56.00	56.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
10	ผักกวาดุ้ง	สุก	27.21	26.60	26.86	50.00	50.00	50.00
11	ตั้งโอ้	สุก	24.28	23.63	23.89	50.00	50.00	50.00
12	ปวยเล้ง	สุก	25.48	29.89	28.46	50.00	50.00	50.00
13	ใบชะพลู	สด	7.14	7.16	7.15	12.80	12.80	12.80
14	ใบบัวบก	สด	7.78	7.16	7.45	14.00	14.00	14.00
15	ใบยอ	สุก	15.29	13.92	14.57	34.00	34.00	34.00
4.1.8	ผักล้าต้น/หัว (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	เซเลอรี	สด	10.80	13.86	12.63	26.00	52.00	26.00
2	ข่าอ่อน ชিংอ่อน ขมิ้นขาว	สด	23.39	21.70	22.51	64.00	64.00	64.00
3	ยอดมะพร้าว	สุก	32.48	31.93	32.16	64.00	64.00	64.00
4	ไผ่ต้งกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	35.52	33.22	34.24	66.00	66.00	66.00
5	หน่อไม้	สุก	35.84	34.16	34.90	64.00	64.00	64.00
6	หน่อไม้ฝรั่ง	สุก	37.45	40.24	39.16	72.00	72.00	72.00
7	แครอท	สุก	19.26	18.43	18.76	40.00	40.00	40.00
8	หัวไชเท้า	สุก	38.16	39.34	38.85	74.00	74.00	74.00
4.1.9	ผักดอก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ดอกขจร (ดอกสลิด)/ดอกโสน	สุก	28.90	29.74	29.45	60.00	60.00	60.00
2	ดอกแค	สุก	44.35	43.10	43.65	80.00	80.00	80.00
3	ปลีกล้วย	สุก	38.82	38.58	38.69	132.00	99.00	132.00
4.2	ผักแปรรูป							
4.2.1	ผักดอง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ผักกาดดอง	พร้อมบริโภค	27.72	26.31	26.97	56.00	56.00	56.00
2	ผักเสี้ยนดอง	พร้อมบริโภค	19.56	18.05	18.79	38.00	38.00	38.00
3	ผักส้ม	พร้อมบริโภค	21.37	19.29	20.26	76.00	38.00	38.00
4	ผักดองกระป๋อง เช่น เกี่ยมไข่ ฮั้วน้ำ ฉ่าย	สำเร็จรูป	18.90	17.93	18.38	56.00	56.00	56.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
4.2.2	ผักแห้ง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	พริกชี้หนูแห้ง (คั่ว)	สูง	1.36	1.42	1.39	4.00	4.00	4.00
2	พริกชี้ฟ้าแห้ง (คั่ว)	สูง	2.73	2.52	2.63	6.00	6.00	6.00
3	ดอกไม้จิ้น	สูง	7.41	10.92	10.13	16.00	32.00	32.00
4	หน่อไม้จิ้น	สูง	33.10	35.41	34.17	80.00	80.00	80.00
5	สาหร่ายทะเล	สูง	21.30	21.72	21.55	48.00	48.00	48.00
5	ผลไม้ และผลไม้แปรรูป							
5.1	ผลไม้							
5.1.1	ผลไม้: ตลอดปี (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กล้วยน้ำว้า	สด	112.46	92.52	101.93	228.00	228.00	228.00
2	กล้วยหอม	สด	118.88	101.44	110.27	270.00	180.00	270.00
3	กล้วยเล็บมือนาง	สด	93.94	89.51	91.45	232.00	232.00	232.00
4	แอปเปิ้ล	สด	182.52	165.33	172.53	398.00	398.00	398.00
5	สาลี่	สด	202.62	192.07	195.65	456.00	456.00	456.00
6	ลูกแพร์	สด	217.32	181.90	188.76	684.00	228.00	228.00
7	ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง	สด	159.03	147.43	152.60	432.00	432.00	432.00
8	ฝรั่ง	สด	227.58	219.07	222.62	562.00	562.00	562.00
9	พุทรา	สด	127.67	110.57	117.81	485.00	384.00	388.00
10	มะละกอสุก	สด	147.18	141.36	143.84	384.00	384.00	384.00
11	สับปะรด	สด	175.99	177.79	177.03	428.00	428.00	428.00
12	แคนตาลูป เมล่อน	สด	175.55	150.56	158.82	508.00	254.00	254.00
13	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ+น้ำ)	สด	356.12	329.94	342.01	628.50	419.00	419.00
14	กล้วย (น้ำกล้วย)	สด	208.78	194.84	200.74	460.00	400.00	400.00
5.1.2	ผลไม้ต้นปี: เดือน ม.ค.-เม.ย. (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	แตงโม	สด	229.31	203.74	215.41	600.00	300.00	600.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	มะม่วงสุก	สด	214.12	198.48	205.55	510.00	510.00	510.00
3	มะม่วงดิบ	สด	111.50	108.61	109.84	284.00	284.00	284.00
4	ชมพู่	สด	151.50	137.28	143.37	268.00	268.00	268.00
5	แก้วมังกร	สด	229.01	202.45	213.84	342.00	342.00	342.00
6	ขนุนสุก	สด	168.18	141.31	151.99	304.00	304.00	304.00
7	มะขามหวาน	สด	42.57	36.33	38.99	86.00	86.00	86.00
8	ทับทิม	สด	95.25	103.19	100.41	158.00	237.00	237.00
9	สตอร์วเบอร์รี่	สด	94.62	86.83	89.55	288.00	144.00	144.00
10	มะปราง มะยงชิด	สด	125.29	119.99	121.98	240.00	360.00	240.00
11	มะไฟ	สด	50.74	61.91	57.42	120.00	240.00	180.00
12	เชอร์รี่ไทย	สด	33.37	37.98	36.24	90.00	90.00	90.00
5.1.3	ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค.-ส.ค. (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	เงาะ	สด	87.49	88.21	87.90	256.00	320.00	256.00
2	มังคุด	สด	126.12	126.66	126.43	400.00	500.00	400.00
3	ลำไย	สด	87.73	81.86	84.53	146.00	146.00	146.00
4	ทุเรียน	สด	197.45	193.70	195.32	364.00	364.00	364.00
5	ลิ้นจี่	สด	72.06	79.48	76.27	168.00	168.00	168.00
6	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	81.21	72.21	75.63	176.00	176.00	176.00
7	สละ กระจ่าง	สด	64.06	77.42	72.59	138.00	207.00	138.00
8	กระท้อน	สด	211.05	190.74	198.43	392.00	392.00	392.00
9	มะยม	สด	27.98	27.29	27.58	68.00	68.00	68.00
5.1.4	ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย.-ธ.ค. (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	องุ่น	สด	78.05	82.53	80.61	120.00	240.00	240.00
2	ลองกอง ฝรั่ง	สด	67.81	67.20	67.46	120.00	240.00	180.00
3	กล้วยไข่	สด	109.87	91.61	99.41	232.00	232.00	232.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
4	ส้มโอ	สด	104.87	104.76	104.80	174.00	174.00	174.00
5	ละมุด	สด	127.16	113.70	118.68	214.00	214.00	214.00
6	มะเฟือง	สด	115.31	106.52	109.99	320.00	160.00	160.00
7	มะกอกน้ำ	สด	107.62	100.54	103.10	280.00	280.00	280.00
8	ลูกพลับ	สด	85.98	93.85	91.71	166.00	166.00	166.00
9	ส้มเขียว	สด	158.17	193.15	180.40	188.00	376.00	376.00
10	เชอร์รี่	สด	48.49	50.19	49.70	82.00	164.00	164.00
11	ลูกพรุนสด	สด	72.73	82.82	79.41	166.00	166.00	166.00
12	ลูกไหนด (ลูกพลัม)	สด	182.73	201.31	194.97	316.00	632.00	632.00
5.2	ผลไม้แปรรูป							
5.2.1	ผลไม้อบแห้ง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กล้วยตาก เช่น กล้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า	พร้อมบริโภค	53.27	43.42	47.46	88.00	88.00	88.00
2	ลำไย ลินี่ อบแห้ง	พร้อมบริโภค	30.69	33.28	32.40	50.00	50.00	50.00
3	ลูกชิต	พร้อมบริโภค	36.02	31.17	32.61	100.00	100.00	100.00
4	ลูกเกด	พร้อมบริโภค	37.38	41.04	39.69	100.00	100.00	100.00
5	ลูกพรุน	พร้อมบริโภค	46.11	41.44	43.18	100.00	100.00	100.00
6	ลูกพลับ	พร้อมบริโภค	50.88	45.72	48.13	110.00	55.00	110.00
7	อินทผลัม	พร้อมบริโภค	51.53	46.17	48.79	96.00	192.00	96.00
5.2.2	ผลไม้ปรุงรส (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ผลไม้หยี เช่น ลูกหยี มะม่วงสามรส ฝรั่งหยี	พร้อมบริโภค	42.93	38.96	40.25	100.00	100.00	100.00
2	มะขามคลูก มะขามแก้ว	พร้อมบริโภค	35.28	37.36	36.56	70.00	70.00	70.00
5.2.3	ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	ฝรั่งแช่บ๊วย	พร้อมบริโภค	205.20	178.19	189.67	320.00	320.00	320.00
2	มะม่วงแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	62.82	54.66	58.42	204.00	136.00	136.00
3	มะดันแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	83.69	79.27	81.65	132.00	132.00	132.00
4	มะกอกน้ำ ดอง	พร้อมบริโภค	80.10	84.37	82.43	120.00	240.00	240.00
5.2.4	<b>ผลไม้กวน (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ทุเรียนกวน	พร้อมบริโภค	41.17	33.99	37.67	90.00	45.00	90.00
2	กล้วยกวน	พร้อมบริโภค	27.61	30.66	29.54	56.00	56.00	56.00
3	มะม่วงกวน	พร้อมบริโภค	32.43	34.79	33.87	60.00	120.00	120.00
4	ลูกหยีกวน	พร้อมบริโภค	28.11	28.87	28.57	33.00	66.00	66.00
5.2.5	<b>ผลไม้กระป๋อง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ กระป๋อง	สำเร็จรูป	124.49	106.75	114.73	230.00	230.00	230.00
2	วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อวุ้น)	พร้อมบริโภค	35.22	25.64	29.51	208.00	52.00	52.00
5.2.6	<b>ผลไม้ ทอด/อบกรอบ/ฉาบ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	กล้วย ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น กล้วยฉาบเค็ม/หวาน/รสบาร์บีคิว	พร้อมบริโภค	27.46	24.44	25.67	52.00	52.00	52.00
2	เผือก ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น เผือกฉาบเค็ม/หวาน	พร้อมบริโภค	25.83	23.81	24.57	52.00	52.00	52.00
3	ทุเรียน ทอด/อบกรอบ	พร้อมบริโภค	31.07	30.61	30.76	64.00	52.00	52.00
4	มัน ทอด/อบกรอบ/ฉาบ เช่น มันฉาบเค็ม/หวาน	พร้อมบริโภค	20.53	19.85	20.17	52.00	52.00	52.00
5	ขนุน อบกรอบ/มะม่วง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	25.07	18.63	22.08	52.00	52.00	52.00
6	<b>ไข่ และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ไข่ไก่	สุก	60.40	53.08	56.48	96.00	96.00	96.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	ไข่เป็ด	สุก	64.55	61.34	62.87	116.00	116.00	116.00
3	ไข่นกกระทา	สุก	39.78	37.50	38.56	72.00	72.00	72.00
4	ไข่ปลา	สุก	14.52	12.71	13.63	44.00	22.00	44.00
5	ไข่ปลาหมึก	สุก	38.50	38.03	38.27	104.00	104.00	104.00
6	ไข่เค็ม	พร้อมบริโภค	39.46	35.32	37.21	54.00	54.00	54.00
7	ไข่เยี่ยวม้า	พร้อมบริโภค	44.40	47.18	45.75	84.00	112.00	112.00
8	เต้าหู้ไข่ไก่	สุก	66.31	66.63	66.51	120.00	120.00	120.00
7	เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์							
7.1	สัตว์ปีก และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	เนื้อไก่	สุก	44.98	38.34	41.47	120.00	106.00	106.00
2	เลือดไก่ เลือดเป็ด	สุก	23.59	24.63	24.12	52.00	52.00	52.00
3	ตับไก่	สุก	36.85	32.36	34.46	64.00	64.00	64.00
4	กึ๋นไก่	สุก	46.05	43.57	44.89	80.00	80.00	80.00
5	หนังไก่ทอด	พร้อมบริโภค	28.86	27.99	28.41	50.00	50.00	50.00
6	ไส้กรอกไก่ เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งยาว	พร้อมบริโภค	70.29	54.47	61.35	176.00	132.00	176.00
7	ลูกชิ้นไก่	พร้อมบริโภค	72.09	62.58	67.16	176.00	132.00	176.00
8	เนื้อเป็ด เนื้อนก	สุก	28.38	25.64	27.24	60.00	60.00	60.00
7.2	เนื้อหมู และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	เนื้อหมู	สุก	34.62	30.64	32.50	70.00	70.00	70.00
2	เลือดหมู	สุก	33.18	32.01	32.59	56.00	56.00	56.00
3	ตับหมู	สุก	20.08	18.79	19.41	44.00	44.00	44.00
4	ไตหมู	สุก	12.05	11.44	11.81	22.00	22.00	22.00
5	ปอดหมู	สุก	14.62	12.28	13.70	66.00	22.00	22.00
6	ลำไส้หมู กระเพาะหมู	สุก	58.66	51.57	55.59	130.00	130.00	130.00





ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
7	หมูเค็ม หมูแดดเดียว หมูฝอย	พร้อมบริโภค	21.95	19.98	20.71	42.00	42.00	42.00
8	หมูแผ่น	พร้อมบริโภค	9.10	9.59	9.43	18.00	18.00	18.00
9	หมูปิ้ง	พร้อมบริโภค	42.73	36.92	39.62	64.00	64.00	64.00
10	หมูสะเต๊ะ	พร้อมบริโภค	35.96	32.98	34.39	81.00	54.00	54.00
11	แหนม	พร้อมบริโภค	43.42	36.04	39.83	100.00	85.00	100.00
12	หมูยอ	พร้อมบริโภค	62.09	55.57	58.35	120.00	120.00	120.00
13	กุนเชียง	พร้อมบริโภค	33.46	30.97	32.14	62.00	62.00	62.00
14	หมูหย็อง	พร้อมบริโภค	5.12	5.13	5.13	9.60	9.60	9.60
15	แคบหมู ชนิดติดมัน และไร้มัน	พร้อมบริโภค	22.28	19.36	20.59	36.00	36.00	36.00
16	แฮม	พร้อมบริโภค	36.63	34.74	35.52	52.00	52.00	52.00
17	เบคอน	สุก	23.50	21.58	22.44	84.00	56.00	84.00
18	ไส้กรอกหมู เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งสั้น/ยาว	พร้อมบริโภค	66.05	54.99	59.85	176.00	88.00	140.00
19	ไส้กรอกอีสานหมู ไส้กรอกอีสานเนื้อ	พร้อมบริโภค	47.75	42.11	44.62	72.00	72.00	72.00
20	ไส้จู้	พร้อมบริโภค	77.19	69.62	74.03	150.00	150.00	150.00
21	ลูกชิ้นหมู	พร้อมบริโภค	72.84	60.29	65.87	176.00	88.00	132.00
7.3	<b>เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	29.39	26.70	28.19	70.00	60.00	60.00
2	เครื่องในวัว (ถ้าได้ กระเพาะ ผ้าชีรี้ว)	สุก	71.93	60.83	68.12	130.00	130.00	130.00
3	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	พร้อมบริโภค	23.62	24.26	23.95	42.00	84.00	42.00
4	ลูกชิ้นเนื้อ	พร้อมบริโภค	71.37	62.38	67.34	176.00	132.00	176.00
7.4	<b>สัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	71.06	60.44	65.86	120.00	120.00	120.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาแขยง ปลากด	สุก	49.33	45.55	47.50	84.00	84.00	84.00
3	ปลาน้ำจืดลำตัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาทับทิม	สุก	73.28	62.34	67.34	200.00	100.00	200.00
4	ปลาน้ำจืดตากแห้ง แดดเดียว เช่น ปลาช่อน ปลาสลิิด	สุก	39.70	34.19	36.84	70.00	70.00	70.00
5	ปลาร้า	ดิบ	17.93	17.99	17.96	44.00	44.00	44.00
6	ปลากรอบ เช่น ปลาเนื้ออ่อนแห้ง กรอบ	สุก	11.53	10.22	10.81	17.00	17.00	17.00
7	กุ้งน้ำจืด เช่น กุ้งก้ามกราม กุ้งนาง	สุก	60.51	57.89	59.17	240.00	200.00	200.00
8	กุ้งฝอย	สุก	17.57	13.26	15.30	56.00	28.00	56.00
9	กบ ชিংอ่าง	สุก	97.20	81.47	91.13	256.00	256.00	256.00
10	เขียด	สุก	26.10	24.42	25.25	54.00	54.00	54.00
11	หอยขม	สุก	38.41	34.40	36.37	68.00	68.00	68.00
12	หอยโข่ง (เนื้อ)	สุก	29.03	25.46	27.37	40.00	80.00	80.00
13	หอยกาบ	สุก	35.01	27.32	31.22	84.00	56.00	84.00
7.5	<b>สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ปลาทะเล เช่น ปลาสำลี ปลาเก๋า ปลากะพง	สุก	44.13	40.52	42.05	100.00	100.00	100.00
2	ปลาทุ ปลาตาโต ปลาหางแข็ง	สุก	34.66	32.49	33.47	84.00	84.00	84.00
3	ปลาทะเลแห้งเค็มตัวใหญ่แดดเดียว เช่น ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้าง เหลือง ปลาหัวขาด	สุก	22.12	21.44	21.72	40.00	40.00	40.00
4	ปลากุเลา ปลาอินทรี เค็ม	สุก	15.93	15.47	15.66	40.00	40.00	40.00
5	ปลาฉิ่งฉ้างปรุงรส ปลากรอบทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว	พร้อมบริโภค	18.17	16.41	16.99	40.00	40.00	40.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
	(ปลาแห้งตัวเล็ก)							
6	หมึก (ปลาหมึก)	สุก	45.14	39.10	41.93	96.00	96.00	96.00
7	ปลาหมึกอบแห้ง	พร้อมบริโภค	9.03	9.39	9.24	20.00	20.00	20.00
8	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว)	สุก	7.92	7.65	7.76	16.00	16.00	16.00
9	กุ้งทะเล เช่น กุ้งกุลาดำ กุ้งแชบ๊วย	สุก	54.62	51.19	52.62	96.00	96.00	96.00
10	กุ้งแห้ง	สุก	6.25	6.04	6.12	12.80	12.80	12.80
11	ปูม้า ปูทะเล (เฉพาะเนื้อ)	สุก	50.05	46.59	48.20	176.00	132.00	154.00
12	หอยแมลงภู่	สุก	38.49	33.15	35.59	112.00	56.00	112.00
13	หอยนางรม	ดิบ	60.80	61.60	61.23	132.00	132.00	132.00
14	หอยลาย	สุก	47.04	43.04	44.68	82.00	82.00	82.00
15	หอยแครง	สุก	50.64	43.17	46.83	144.00	72.00	144.00
16	หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	30.51	30.78	30.68	56.00	56.00	56.00
17	ปลากระป๋อง เช่น ปลาซาร์ดีน/แมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	40.31	35.32	37.69	82.00	82.00	82.00
18	ปลากระป๋องปรุงรส เช่น ปลาแมคเคอเรลทอดราดพริก	สำเร็จรูป	19.08	16.30	17.86	26.00	26.00	26.00
19	ปลาทูน่ากระป๋อง	สำเร็จรูป	26.75	31.10	29.57	52.00	156.00	52.00
20	ปูอัด	พร้อมบริโภค	47.94	43.87	45.60	68.00	68.00	68.00
21	ลูกชิ้นกุ้ง	พร้อมบริโภค	54.59	59.37	56.68	88.00	88.00	88.00
22	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรักบี้ ปลาเส้น (ฮ็อกกีว)	พร้อมบริโภค	57.44	54.62	55.91	85.20	85.20	85.20
7.6	แมลง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ตั๊กแตนเล็ก ตั๊กแตนป่าทั้งห้า ตั๊กแตนอ่อน	สุก	30.69	23.58	27.92	56.00	56.00	56.00
2	จิ้งหรีด แมลงกระซอน	สุก	26.62	22.50	24.56	54.00	54.00	54.00
3	แมลงกินูน แมลงตับเต่า	สุก	35.30	28.74	32.11	68.00	34.00	68.00
4	แมลงดานา	สุก	9.96	11.17	10.57	28.00	28.00	28.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
5	ดกนึ่ง (หนอนใหม่)	สุก	35.26	32.93	34.07	74.00	74.00	74.00
6	หนอนไม่ไฟ (รด่วน)	สุก	13.25	12.15	12.88	26.00	26.00	26.00
8	<b>นม และผลิตภัณฑ์ (มิลลิกรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	นมสด รสจืด (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โพรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ก หนองโพ	พร้อมดื่ม	234.34	215.47	224.32	500.00	500.00	500.00
2	นมสด รสหวาน รสอื่น ๆ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โพรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ก หนองโพ	พร้อมดื่ม	226.53	204.14	215.87	450.00	400.00	450.00
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	24.12	24.86	24.59	60.00	60.00	60.00
4	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของน้ำตาล (พาสเจอร์ไรส์) เช่น ยาคูลท์ บีทาแกน	พร้อมดื่ม	153.75	124.22	136.05	335.00	335.00	335.00
5	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของน้ำตาล (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์) เช่น ดัชมิลล์ ไทย-เดนมาร์ก	พร้อมดื่ม	182.25	167.09	173.84	400.00	360.00	400.00
6	ไมโล ไอวัลติน พร้อมดื่ม (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์)	พร้อมดื่ม	214.33	202.80	208.47	450.00	250.00	400.00
7	โยเกิร์ต (กรั้ม)	สำเร็จรูป	137.89	127.98	131.25	280.00	140.00	140.00
8	เนยแข็ง (กรั้ม)	สำเร็จรูป	17.08	19.41	18.47	40.00	40.00	40.00
9	นมอัดเม็ด (กรั้ม)	สำเร็จรูป	21.78	22.05	21.96	50.00	50.00	50.00
9	<b>ไอศกรีม (กรั้ม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ไอศกรีมผสมนม	พร้อมบริโภค	65.26	63.76	64.38	102.00	102.00	102.00
2	ไอศกรีมกะทิ	พร้อมบริโภค	61.79	56.84	59.12	152.00	152.00	152.00
3	ไอศกรีมหวานเย็น	พร้อมบริโภค	55.37	57.89	56.78	120.00	120.00	120.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
10	เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์ (มิลลิลิตร/คนที่บริโภค/วัน)							
1	เบียร์	พร้อมดื่ม	783.92	504.94	714.97	2560.00	1920.00	1980.00
2	ไวน์	พร้อมดื่ม	100.96	164.71	141.26	320.00	640.00	640.00
3	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5% เช่น สปาย	พร้อมดื่ม	619.46	411.44	501.68	1925.00	1650.00	1925.00
11	เครื่องดื่ม (มิลลิลิตร/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ไมโล โอวัลติน โกโก้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	226.19	207.42	215.43	330.00	330.00	330.00
2	ไมโล โอวัลติน แบบผง (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	7.88	6.87	7.34	14.00	14.00	14.00
3	ไมโล โอวัลติน 3 in 1 (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	34.30	33.01	33.61	70.00	35.00	35.00
4	โกโก้ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนสท์เล่ เนเจอร์กัฟ	กึ่งสำเร็จรูป	15.77	16.21	16.16	16.50	33.00	33.00
5	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เช่น ไวตามิลค์ แลคตาซอย ดีน่า	พร้อมดื่ม	221.07	204.02	211.80	500.00	375.00	460.00
6	น้ำเต้าหู้ 3 in 1 (กรัม) เช่น เนสท์เล่ โอวัลตินชอย	กึ่งสำเร็จรูป	31.90	27.33	29.08	64.00	32.00	50.00
7	เครื่องดื่มธัญพืชพร้อมดื่ม เช่น น้ำลูกเดือย น้ำข้าวกล้องงอก	พร้อมดื่ม	207.85	206.57	207.10	250.00	250.00	250.00
8	เครื่องดื่มธัญพืชกึ่งสำเร็จรูป (กรัม) เช่น เนสท์เล่ คาร์เนชั่น	กึ่งสำเร็จรูป	24.97	24.37	24.56	26.00	26.00	26.00
9	น้ำผลไม้คั้นสด เช่น น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	228.01	212.56	218.69	460.00	230.00	400.00
10	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% เช่น น้ำส้ม น้ำองุ่น (ตรา ทิปโก้ มาลี)	พร้อมดื่ม	195.85	175.65	183.57	400.00	220.00	220.00
11	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ (น้ำผลไม้ 10-25%) เช่น สแปลช ดีได้	พร้อมดื่ม	252.95	246.07	249.34	450.00	450.00	450.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
12	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	214.71	220.26	217.73	330.00	360.00	330.00
13	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี เช่น น้ำส้ม น้ำแดง น้ำเขียว	พร้อมดื่ม	337.33	268.92	301.04	500.00	500.00	500.00
14	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี (เครื่องกีดน้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	234.17	226.33	229.63	360.00	540.00	480.00
15	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	340.59	306.60	324.20	500.00	500.00	500.00
16	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล	พร้อมดื่ม	372.08	277.71	326.45	500.00	500.00	500.00
17	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) (เครื่องกีดน้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	229.40	221.91	225.13	480.00	330.00	360.00
18	เครื่องดื่มชาเขียว ชาดำ เช่น โออิชิ อิชิตัน ลิปตัน	พร้อมดื่ม	374.33	346.80	360.36	500.00	500.00	500.00
19	ชาชงต่าง ๆ พร้อมดื่ม (น้ำชา + ส่วนผสมอย่างอื่น ไม่รวมน้ำแข็ง) เช่น ชาเย็น ชาเขียวเย็น ชาดำเย็น	พร้อมดื่ม	211.41	205.35	207.67	330.00	330.00	330.00
20	ชาจีน/ชาผงชนิดชง (น้ำชาไม่มี ส่วนผสมอย่างอื่น ไม่รวมน้ำแข็ง) เช่น ใบชาตราสามม้า ลิปตัน เรนอง ที่	พร้อมดื่ม	164.16	135.52	149.05	600.00	400.00	600.00
21	ชา 3 in 1 (กรัม) เช่น ลิปตัน เนสที	กึ่งสำเร็จรูป	23.11	23.03	23.06	35.00	35.00	35.00
22	ชา 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทน น้ำตาล (กรัม) เช่น เนสที	กึ่งสำเร็จรูป	6.10	6.71	6.44	13.00	13.00	13.00
23	เครื่องดื่มกาแฟ เช่น โอวี เบอรัตี้	พร้อมดื่ม	190.31	164.05	185.13	360.00	180.00	360.00
24	เครื่องดื่มกาแฟใช้สารให้ความหวาน แทนน้ำตาล เช่น เฟรียว เบอรัตี้	พร้อมดื่ม	187.04	198.61	194.01	480.00	240.00	240.00
25	เครื่องดื่มกาแฟ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	225.03	209.04	216.06	330.00	330.00	330.00
26	ผงกาแฟสำเร็จรูป (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	2.85	2.59	2.73	8.00	6.00	6.00
27	กาแฟ 3 in 1 (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	23.91	21.43	22.75	36.00	36.00	36.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
28	กาแฟ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนเจอร์กิฟ	กิ่งสำเร็จรูป	14.52	13.46	13.63	18.00	24.00	24.00
29	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	258.79	249.49	255.83	500.00	500.00	500.00
30	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	146.07	137.58	144.61	300.00	150.00	300.00
12	<b>ขนมขบเคี้ยว (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบโตโตะ ซินมัย	สำเร็จรูป	17.03	14.05	15.34	44.80	33.60	44.80
2	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี เช่น ฮานามิ คาลบี้	สำเร็จรูป	25.22	20.08	22.47	62.00	62.00	62.00
3	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลีผสม เช่น ปูไทย ไก่ย่าง	สำเร็จรูป	26.48	24.02	25.15	65.00	65.00	65.00
4	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพดคลุกน้ำตาลและเนย	สำเร็จรูป	47.75	39.09	42.96	92.00	92.00	92.00
5	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอนเน่ ตูมตาม คอร์นพัพพี	สำเร็จรูป	24.79	18.74	21.34	56.00	56.00	56.00
6	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพดผสม เช่น ทวิสตี คาราต้า	สำเร็จรูป	35.30	32.19	33.66	78.00	76.00	78.00
7	ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	27.69	23.55	25.48	55.00	55.00	55.00
8	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า ไปได้	สำเร็จรูป	25.31	23.81	24.54	62.00	62.00	62.00
9	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบปลาชนิดแผ่น มโนราห์	สำเร็จรูป	24.99	23.07	23.91	35.00	35.00	35.00
10	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง-ผสม เช่น ตะวัน เอสบี	สำเร็จรูป	38.15	32.64	35.33	70.00	76.00	70.00
11	ผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา	สำเร็จรูป	15.01	13.40	14.11	32.00	32.00	32.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
	เช่น ทาโร พิซโซ่							
12	สาหร่ายทะเลปรุงรส (อบกรอบ/ทอด/ย่าง) เช่น สาหร่ายแฉ่ำแก่น้อย	สำเร็จรูป	8.88	8.21	8.50	16.00	16.00	16.00
13	<b>ขนมไทย</b>							
13.1	<b>ขนมกวน (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	72.99	80.85	77.47	86.00	172.00	172.00
2	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	78.26	64.87	69.91	224.00	112.00	112.00
3	ถั่วตัด ถั่วกระจุก ขนมตูปั้ง	พร้อมบริโภค	40.28	30.96	34.60	80.00	80.00	80.00
4	กระยาสารท	พร้อมบริโภค	32.17	26.67	29.31	60.00	60.00	60.00
13.2	<b>ขนมทอด (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	กล้วยทอด (กล้วยแขก)	พร้อมบริโภค	58.94	54.04	56.22	152.00	76.00	114.00
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	76.96	64.92	70.63	232.00	116.00	116.00
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	44.50	45.57	45.12	76.00	76.00	76.00
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	39.64	35.80	37.50	112.00	56.00	56.00
13.3	<b>ขนมเชื่อม (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	62.53	57.57	60.01	184.00	92.00	92.00
2	จาวตาลเชื่อม สาเกเชื่อม	พร้อมบริโภค	41.43	42.39	42.03	76.00	76.00	76.00
3	พืกทองเชื่อม	พร้อมบริโภค	82.69	74.52	78.03	144.00	144.00	144.00
4	เผือกเชื่อม	พร้อมบริโภค	71.67	64.05	67.58	144.00	144.00	144.00
5	มันสำปะหลังเชื่อม มันสำปะหลังเผาเชื่อม	พร้อมบริโภค	95.38	91.64	93.21	180.00	180.00	180.00
13.4	<b>ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ข้าวเหนียวมูนหน้าต่าง ๆ เช่น สังขยา กุ้ง ปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	101.73	90.05	95.34	188.00	188.00	188.00
13.5	<b>ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง	พร้อมบริโภค	48.56	42.62	45.56	88.00	88.00	88.00





ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	เมล็ดขนุน	พร้อมบริโภค	44.78	43.72	44.19	76.00	76.00	76.00
3	สังขยาฟักทอง	พร้อมบริโภค	64.97	64.33	64.60	130.00	152.00	152.00
4	ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	61.20	54.81	57.60	114.00	114.00	114.00
13.6	แป้งนึ่ง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ขนมกล้วย	พร้อมบริโภค	54.91	51.60	52.91	100.00	100.00	100.00
2	ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	90.95	87.34	88.84	160.00	160.00	160.00
3	ขนมตาล	พร้อมบริโภค	65.24	60.39	62.38	128.00	128.00	128.00
4	ขนมถ้วย	พร้อมบริโภค	67.02	57.93	62.05	176.00	96.00	144.00
5	ขนมสาลี่	พร้อมบริโภค	36.02	33.94	34.78	50.00	50.00	50.00
6	ข้าวต้มมัด	พร้อมบริโภค	97.99	86.21	91.37	200.00	200.00	200.00
7	ซีสี่หูทราย	พร้อมบริโภค	80.95	77.73	78.85	100.00	100.00	100.00
8	ต้มแดง ต้มขาว	พร้อมบริโภค	55.15	54.88	54.97	84.00	84.00	84.00
9	ถั่วแปบ	พร้อมบริโภค	52.84	43.68	46.32	84.00	84.00	84.00
10	น้ำดอกไม้	พร้อมบริโภค	28.92	27.38	28.04	56.00	56.00	56.00
11	ปุยฝ้าย	พร้อมบริโภค	39.20	35.52	36.93	85.00	68.00	68.00
12	สอดไส้	พร้อมบริโภค	56.42	54.24	55.14	124.00	124.00	124.00
13.7	ขนมแป้งทอด (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กรอบเค็ม	พร้อมบริโภค	26.56	29.63	29.02	40.00	40.00	40.00
2	โรตีสี	พร้อมบริโภค	51.31	47.70	49.53	98.00	98.00	98.00
3	ขนมไข่นกกระทา	พร้อมบริโภค	49.83	48.08	48.77	80.00	80.00	80.00
4	ไข่หงส์	พร้อมบริโภค	47.74	47.20	47.42	92.00	92.00	92.00
5	ขนมฝักบัว	พร้อมบริโภค	89.31	74.07	80.25	220.00	165.00	165.00
6	ขนมลา (ใต้)	พร้อมบริโภค	6.54	6.79	6.70	14.40	14.40	14.40
13.8	อบผิง (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	กลีบลำดวน	พร้อมบริโภค	37.28	34.88	35.68	72.00	72.00	72.00
2	ขนมผิง	พร้อมบริโภค	29.44	23.27	25.41	64.00	32.00	64.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
3	บ๊วย	พร้อมบริโภค	41.92	43.23	42.57	80.00	80.00	80.00
4	ทองม้วน ทองพับ	พร้อมบริโภค	25.14	23.65	24.22	56.00	56.00	56.00
5	สาหร่ายกรอบ	พร้อมบริโภค	25.42	24.68	25.02	56.00	56.00	56.00
6	ขนมไข่	พร้อมบริโภค	36.25	33.02	34.49	96.00	96.00	96.00
13.9	แป้งกวนมีกะทิ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	ขนมครก	พร้อมบริโภค	63.25	58.76	60.59	92.00	92.00	92.00
2	ตะโก้	พร้อมบริโภค	68.73	65.65	66.93	120.00	120.00	120.00
3	เปียกปูน	พร้อมบริโภค	50.53	46.98	48.30	108.00	108.00	108.00
4	กะละแม	พร้อมบริโภค	50.64	48.66	49.58	112.00	112.00	112.00
14	น้ำตาล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	7.13	6.54	6.81	16.00	16.00	16.00
2	น้ำตาลมะพร้าว	พร้อมบริโภค	12.76	12.13	12.33	26.00	26.00	26.00
3	น้ำผึ้ง	พร้อมบริโภค	13.69	11.95	12.83	32.00	32.00	32.00
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	18.27	17.43	17.81	34.00	34.00	34.00
5	เยลลี่ รสต่าง ๆ เช่น ป๊อป เจลลี่	สำเร็จรูป	95.96	94.53	95.15	188.00	150.00	188.00
6	แยม สตรอว์เบอร์รี นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	15.59	14.76	15.07	30.00	30.00	30.00
7	ลูกอม ทอฟฟี่ เช่น ฮอลดี ชูกัส ฮาร์ทบีท	สำเร็จรูป	12.40	12.17	12.28	37.00	37.00	37.00
8	ขนมกัมมี่ เช่น จอลลี่แบร์	สำเร็จรูป	30.40	30.27	30.33	55.00	55.00	55.00
9	ขนมทำจากช็อกโกแลต เช่น ไมโล เอ็มแอนด์เอ็ม	สำเร็จรูป	25.13	24.41	24.73	48.00	48.00	48.00
10	สังขยา ทาขนมปัง	พร้อมบริโภค	15.10	14.70	14.87	26.00	26.00	26.00
15	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)							
1	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล	สำเร็จรูป	0.90	0.00	0.90	0.90	0.00	0.90



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
	sucralose เช่น D-et							
2	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล aspartame เช่น Equal	สำเร็จรูป	0.14	0.12	0.13	0.34	0.17	0.34
3	น้ำตาล (95 %) ผสมสารให้ความหวานแทนน้ำตาล sucralose เช่น มิตรผล	สำเร็จรูป	1.80	1.39	1.43	1.80	1.80	1.80
16	<b>น้ำมัน ไขมัน และผลิตภัณฑ์ (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	เนยเทียม (มาร์การีน)	สำเร็จรูป	8.46	7.79	8.05	24.00	12.00	24.00
2	เนยสด	สำเร็จรูป	8.18	9.36	8.89	24.00	24.00	24.00
3	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	5.19	4.98	5.08	12.00	12.00	12.00
4	น้ำสลัดครีม	พร้อมบริโภค	31.70	32.11	32.00	60.00	60.00	60.00
5	แซนตวิชสเปรด	พร้อมบริโภค	16.41	13.88	14.75	52.00	26.00	52.00
6	มายองเนส	สำเร็จรูป	14.53	13.52	13.87	26.00	26.00	26.00
7	หัวกะทิ	สด	16.39	16.41	16.40	24.00	24.00	24.00
8	น้ำมันงา	สำเร็จรูป	0.00	13.96	13.96	0.00	13.96	13.96
9	น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	12.44	7.74	9.94	40.82	21.83	36.64
10	น้ำมันปาล์มโอเลอิน	สำเร็จรูป	11.18	9.55	10.31	29.29	29.90	29.65
11	น้ำมันมะพร้าว	สำเร็จรูป	1.06	14.58	12.90	1.06	28.71	28.71
12	น้ำมันหมู (Fat 100%)	สำเร็จรูป	15.12	7.66	12.42	31.77	17.26	31.77
13	น้ำมันข้าวโพด ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	12.00	9.91	11.80	12.00	9.91	12.00
14	น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	6.02	5.05	5.24	6.88	8.70	8.70
15	น้ำมันมะกอก	สำเร็จรูป	10.08	3.98	4.63	24.44	7.39	14.71
16	น้ำมันรำข้าว	สำเร็จรูป	7.98	4.74	5.86	40.82	16.18	40.82
17	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.00	3.45	3.45	0.00	5.78	5.78
17	<b>เครื่องปรุงรส (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	ซีอิ้วขาว	สำเร็จรูป	4.69	4.64	4.66	13.20	13.20	13.20
2	น้ำปลา	สำเร็จรูป	5.90	6.03	5.97	17.60	17.60	17.60
3	ซอสปรุงรส	สำเร็จรูป	4.74	4.89	4.82	13.20	13.20	13.20
4	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	6.51	7.53	7.08	14.00	28.00	16.00
5	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	15.87	14.88	15.35	32.00	32.00	32.00
6	ซอสพริก/ซอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	15.69	15.43	15.56	32.00	32.00	32.00
7	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	19.21	18.00	18.57	40.00	40.00	40.00
8	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	32.48	31.06	31.67	56.00	56.00	56.00
9	น้ำปลาร้า	พร้อมบริโภค	10.13	10.13	10.13	27.00	27.00	27.00
10	กะปิ	พร้อมบริโภค	8.27	8.12	8.19	28.00	28.00	28.00
11	เกลือ	พร้อมบริโภค	2.96	2.91	2.93	7.20	7.20	7.20
12	พริกไทยป่น	พร้อมบริโภค	0.26	0.24	0.25	0.44	0.66	0.44
13	พริกขี้หนูป่น	พร้อมบริโภค	1.76	1.54	1.64	5.60	4.20	4.20
14	ถั่วลิสงป่น	พร้อมบริโภค	5.42	5.21	5.31	8.80	8.80	8.80
18	<b>น้ำพริก (กรัม/คนที่บริโภค/วัน)</b>							
1	น้ำพริก ชนิดวุ้นแห้ง เช่น น้ำพริกปลาตากแห้ง	พร้อมบริโภค	11.36	11.67	11.54	26.00	26.00	26.00
2	น้ำพริก ชนิดเปียก เช่น น้ำพริกตาแดง	พร้อมบริโภค	17.36	15.39	16.22	39.00	39.00	39.00
19	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>							
1	ผลิตภัณฑ์ซูปลั๊กสกัด เห็ดสกัด (มล.)	พร้อมดื่ม	49.67	47.85	48.88	70.00	70.00	70.00
2	ผลิตภัณฑ์รังนก (มล.)	พร้อมดื่ม	48.46	46.30	47.10	75.00	75.00	75.00
3	น้ำผลไม้ (พ룬 เบอร์รี่ มะเขือเทศ) สกัดเข้มข้น (มล.) เช่น แบรินตรีต้าพ룬สกัดเข้มข้น	พร้อมดื่ม	42.52	41.36	41.57	42.00	42.00	42.00
4	ผลิตภัณฑ์คอลลาเจน (มก.) เช่น วิสทราคอลลาเจนเปปไทด์-1200	สำเร็จรูป	2871.50	2816.81	2825.05	7000.00	8000.00	7000.00



ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
5	ผลิตภัณฑ์โคเคนโซมคิวเทน (มก.) เช่น ไอ-เฮลตีคิวเทน	สำเร็จรูป	31.56	33.35	33.03	50.00	60.00	58.00
6	ผลิตภัณฑ์กลูตาไธโอน (มก.) เช่น วิสทราดริงค์กลูต้าคอมเพล็กซ์-800	สำเร็จรูป	274.87	386.31	361.22	1000.00	750.00	750.00
7	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดพลัส (กรัม) เช่น นิวทริไลท์กรีนที่นิวทริ-โปรตีน	กึ่งสำเร็จรูป	10.00	11.21	11.02	10.00	20.00	20.00
8	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดเข้มข้น 70-90% (กรัม) เช่น นิวทริไลท์ออลแพลงก์โปรตีน	กึ่งสำเร็จรูป	13.80	18.24	16.68	20.00	40.00	40.00
9	วิตามินซีสำหรับเด็ก (มก.) เช่น ทาเคดา สก็อต	สำเร็จรูป	184.43	191.64	188.39	400.00	400.00	400.00
10	วิตามินซีสำหรับผู้ใหญ่ (มก.) เช่น เมก้าวีแคร์เนสซี-100	สำเร็จรูป	962.08	917.22	930.52	2000.00	2000.00	2000.00
11	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เปอริวิทไซร์	สำเร็จรูป	5.80	3.92	5.07	10.00	7.50	10.00
12	วิตามินบีรวมแบบผง (มก.) เช่น นิวทริไลท์แอคทีฟ 8 (ใช้สัดส่วนปริมาณผง 20.2 กรัม : น้ำ 200 มล.)	กึ่งสำเร็จรูป	14.82	15.43	15.30	16.00	32.00	32.00
13	วิตามินรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เฮโม-วิต	สำเร็จรูป	5.42	5.27	5.36	10.00	10.00	10.00
14	ผลิตภัณฑ์แคลเซียมพลัส (มก.) เช่น แคลเทรตพลัส	สำเร็จรูป	609.66	622.21	619.01	1000.00	1200.00	1200.00
15	ผลิตภัณฑ์น้ำมันปลา (มก.) เช่น แบลคมอร์สฟิชออยล์	สำเร็จรูป	887.16	957.82	929.41	1000.00	2000.00	2000.00
20	น้ำดื่ม (มิลลิลิตร/คนที่บริโภค/วัน)							
1	น้ำเปล่า	พร้อมดื่ม	1156.88	1087.00	1119.26	3095.00	2935.00	3010.00

ตารางที่ 4. 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด		เฉพาะผู้ที่บริโภค	
			ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5	ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5
1	นม และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	นมผงดัดแปลงสำหรับทารกแรกเกิด ถึง 1 ปี (สูตร 1)	สำเร็จรูป	1.99	18.62	10.42	34.29
2	นมผงดัดแปลงสูตรต่อเนื่อง 6 เดือน ถึง 3 ปี (สูตร 2)	สำเร็จรูป	2.04	19.36	10.50	33.22
3	นมผงครบสูตรสำหรับเด็ก 1 ปี ถึง 3 ปี (สูตร 3 และ 1 พลัส)	สำเร็จรูป	3.06	25.88	14.07	48.44
4	นมสด รสจืด ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์ (มล.) เช่น โพรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ค นองโฟ	พร้อมดื่ม	9.67	86.21	26.49	107.14
5	นมสด รสหวาน รสอื่น ๆ ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์ (มล.) เช่น โพรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ค นองโฟ	พร้อมดื่ม	1.88	16.33	14.65	62.50
6	ไมโล โอวัลติน พร้อมดื่ม ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์ (มล.)	พร้อมดื่ม	1.19	10.60	13.06	34.97
7	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของน้ำผลไม้ พาสเจอร์ไรส์ (มล.) เช่น ยาคูลท์ บีทาเกิน	พร้อมดื่ม	1.47	8.89	7.03	14.91
8	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของน้ำผลไม้ ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์ (มล.) เช่น ดัชมิลล์ ไทย-เดนมาร์ค	พร้อมดื่ม	1.68	12.05	9.26	17.86
9	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	0.38	4.21	6.46	12.96
10	นมอัดเม็ด	สำเร็จรูป	0.01	0.08	0.63	2.21
11	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	0.00	0.00	1.50	3.03



ตารางที่ 4. 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด		เฉพาะผู้ที่บริโภค	
			ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5	ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5
2	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์					
2.1	ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ข้าวเจ้าขัดขาวนึ่ง	สุก	6.50	25.00	9.16	27.84
2	ข้าวเจ้ากล้องนึ่ง	สุก	0.14	0.96	3.74	13.14
3	ข้าวเหนียวนึ่ง	สุก	1.80	10.67	4.82	12.20
4	ข้าวต้ม	สุก	3.26	26.37	11.74	32.73
5	โจ๊ก	สุก	2.41	21.05	11.17	30.00
6	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	สุก	0.20	1.63	3.16	7.44
7	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นจันท์ เส้นหมี่โคราช	สุก	0.13	1.10	2.25	5.45
8	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่	สุก	0.04	0.42	2.71	6.06
9	เกี๊ยมอี	สุก	0.01	0.00	3.66	7.98
10	ขนมจีน	สุก	0.33	2.73	7.29	22.46
11	วุ้นเส้น	สุก	0.11	0.96	2.67	5.29
12	มะกะโรนี	สุก	0.01	0.06	2.50	4.83
13	บะหมี่เหลือง	สุก	0.06	0.67	2.15	4.91
14	อาหารเสริมจากธัญพืชประเภทผง (ซีรีแล็ค)	กึ่งสำเร็จรูป	0.24	2.94	2.81	9.52
15	อาหารเข้าธัญพืชอบกรอบ เช่น เคลล็คอกส์ โกโก้ครั้นช์	สำเร็จรูป	0.06	0.71	1.29	2.84
16	ขนมปังขาว	พร้อมบริโภค	0.19	1.50	1.69	4.36
17	ข้าวโพด	พร้อมบริโภค	0.18	1.16	1.42	5.36
2.2	เบเกอรี่ และอาหารว่าง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ขนมปังไส้เค็ม เช่น ไส้กรอก ไส้หมูหย็อง	พร้อมบริโภค	0.04	0.39	1.64	3.23
2	ขนมปังไส้หวาน เช่น ไส้ถั่วแดง ไส้สังขยา	พร้อมบริโภค	0.08	0.94	2.32	5.77



ตารางที่ 4. 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด		เฉพาะผู้ที่บริโภค	
			ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5	ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5
	ไข่ฝักอก ไข่ฟักทอง					
3	ซาลาเปาไส้หวาน เช่น ไข่ครีม	พร้อมบริโภค	0.04	0.37	1.71	5.13
4	ซาลาเปาไส้เค็ม เช่น ไข่หมูสับ	พร้อมบริโภค	0.05	0.58	2.05	5.14
5	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)/ขนมปังกรอบแบบแท่ง (ขนมปังนูทรี)/ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	พร้อมบริโภค	0.02	0.20	0.67	1.50
6	ขนมปังขาไก่ (ขนมปังปิ้ง)/ขนมปังไม้ขีด	พร้อมบริโภค	0.03	0.34	0.88	2.19
7	ขนมปังกรอบแซนด์วิช (ไข่ครีม/ผลไม้) เช่น ไข่สับปะรด	พร้อมบริโภค	0.05	0.57	1.10	3.60
8	เวเฟอร์ชนิดแท่ง สดใสครีม รสต่าง ๆ เช่น โอ้จี้ สติกโก้	พร้อมบริโภค	0.04	0.50	1.10	2.13
9	เวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบช็อกโกแลต เช่น เชียงไฮ้ ทิวลี่	สำเร็จรูป	0.05	0.65	0.88	2.75
10	ขนมปังกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ แบบแท่ง (ป๊อปปี้)	สำเร็จรูป	0.04	0.39	0.88	2.33
11	ปาฟองโก้	พร้อมบริโภค	0.06	0.66	1.44	3.48
12	เอแคลร์	พร้อมบริโภค	0.01	0.05	1.47	3.81
13	เค้กกล้วยหอม	พร้อมบริโภค	0.02	0.26	1.42	4.00
3	<b>พืชหัว และผลิตภัณฑ์</b> (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	มันฝรั่ง	สุก	0.03	0.31	2.34	6.73
2	มันฝรั่งบด	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	2.84	5.15
3	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	พร้อมบริโภค	0.06	0.70	1.91	5.50
4	<b>ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืชและผลิตภัณฑ์</b> (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ถั่วลิสงต้ม	พร้อมบริโภค	0.08	0.78	1.27	3.57



ตารางที่ 4. 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด		เฉพาะผู้ที่บริโภค	
			ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5	ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5
2	ถั่วดำ	สุก	0.01	0.03	0.97	4.53
3	ถั่วแดง	สุก	0.01	0.08	1.04	2.91
4	ถั่วเขียว	สุก	0.01	0.09	1.28	3.47
5	เต้าหู้ขาว หลอด	สุก	0.04	0.12	4.71	9.73
6	เต้าหู้เหลือง ชนิดแข็งและนิ่ม	สุก	0.02	0.11	2.50	5.32
7	เต้าหู้ขาว ชนิดแข็งและนิ่ม	สุก	0.02	0.08	4.20	12.22
5	<b>ผัก</b>					
5.1	<b>แตง/ผัก (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ผักทอง	สุก	0.30	1.81	1.84	4.92
2	ผักเขียว	สุก	0.12	1.02	1.73	4.41
3	แตงกวา แตงร้าน	สุก	0.54	3.44	2.82	7.25
5.2	<b>ผักผล/หัว (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	0.07	0.77	2.31	5.84
2	มะเขือเทศ	สด	0.04	0.39	0.75	2.02
3	ถั่วฝักยาว	สุก	0.06	0.49	0.67	1.86
4	ถั่วแขก	สุก	0.00	0.00	0.65	1.76
5	ถั่วลันเตา	สุก	0.01	0.09	0.66	1.32
6	ถั่วงอก	สุก	0.03	0.37	0.65	1.50
7	ข้าวโพดอ่อน	สุก	0.03	0.38	0.83	1.85
8	แครอท	สุก	0.14	0.86	0.81	2.20
5.3	<b>ผักยอด/ใบ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ผักกาดขาว	สุก	0.14	0.83	0.89	2.14
2	ผักตั้งไข่	สุก	0.00	0.00	0.48	1.36
3	ผักกวางตุ้ง	สุก	0.03	0.32	0.68	3.13

ตารางที่ 4. 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด		เฉพาะผู้ที่บริโภค	
			ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5	ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5
4	ผักคะน้า	สุก	0.03	0.32	0.59	1.39
5	ผักโขม	สุก	0.01	0.06	0.44	0.98
6	ผักหวาน	สุก	0.01	0.16	0.45	1.19
7	ผักตำลึง	สุก	0.10	0.67	0.59	1.52
8	ต้นหอม	สุก	0.02	0.14	0.16	0.45
5.4	หัวกะหล่ำ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	กะหล่ำปลี	สุก	0.05	0.39	0.57	1.29
2	กะหล่ำดอก	สุก	0.03	0.29	0.81	1.57
5.5	เห็ด และสาหร่ายทะเล (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดออริจิ เห็ดเข็มทอง	สุก	0.03	0.35	0.77	1.76
2	เห็ดฟาง	สุก	0.02	0.20	0.79	2.15
3	สาหร่ายทะเล	สุก	0.02	0.23	0.92	2.38
6	ผลไม้ และผลไม้แปรรูป					
6.1	ผลไม้					
6.1.1	ผลไม้: ตลอดปี (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	กล้วยน้ำว้า	สด	1.47	7.63	4.62	11.75
2	กล้วยหอม	สด	0.20	2.40	4.89	9.89
3	กล้วยเล็บมือนาง	สด	0.03	0.32	4.51	16.42
4	มะละกอสุก	สด	0.83	5.38	4.96	14.01
5	สับปะรด	สด	0.07	0.75	2.42	5.91
6	ฝรั่ง	สด	0.17	1.79	2.97	7.24



ตารางที่ 4. 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด		เฉพาะผู้ที่บริโภค	
			ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5	ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5
7	แอปเปิ้ล	สด	0.43	3.18	3.51	13.55
8	สาลี่	สด	0.06	0.54	3.70	10.75
9	ลูกแพร์	สด	0.00	0.00	4.10	10.55
10	ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง	สด	1.32	9.15	6.67	18.00
6.1.2	ผลไม้ต้นปี: เดือน ม.ค.-เม.ย. (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	แตงโม	สด	0.92	6.95	7.03	18.82
2	มะม่วงสุก	สด	0.59	5.64	5.00	18.18
3	มะม่วงดิบ	สด	0.17	2.21	2.77	6.85
4	ขนุนสุก	สด	0.14	1.37	6.40	13.94
6.1.3	ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค.-ส.ค. (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ทุเรียน	สด	0.03	0.31	2.16	7.76
2	มังคุด	สด	0.23	2.69	4.55	12.50
3	เงาะ	สด	0.24	2.29	3.18	7.27
6.1.4	ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย.-ธ.ค. (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	กล้วยไข่	สด	0.12	1.43	5.02	11.15
2	ลองกอง ฝรั่ง	สด	0.08	0.85	1.75	4.62
3	องุ่น	สด	0.23	2.47	3.21	10.59
6.2	ผลไม้แปรรูป (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	กล้วยตาก เช่น กล้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า	พร้อมบริโภค	0.01	0.00	1.96	5.30
7	ไข่ และผลิตภัณฑ์					



ตารางที่ 4. 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด		เฉพาะผู้ที่บริโภค	
			ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5	ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5
	(กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ไข่ไก่	สุก	1.66	6.32	3.58	7.87
2	ไข่เป็ด	สุก	0.24	2.65	3.95	7.53
3	ไข่นกกระทา	สุก	0.09	0.93	2.30	4.82
4	ไข่เค็ม	พร้อมบริโภค	0.02	0.23	1.97	6.00
5	เต้าหู้ไข่ไก่	สุก	0.56	3.30	3.03	7.50
8	เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์					
8.1	เนื้อหมู เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	เนื้อหมู	สุก	0.45	2.14	1.09	2.71
2	เลือดหมู	สุก	0.08	0.66	1.34	3.13
3	หมูบึ่ง	พร้อมบริโภค	0.17	1.31	1.66	3.68
4	หมูหย็อง	พร้อมบริโภค	0.01	0.11	0.21	0.50
5	หมูแผ่น	พร้อมบริโภค	0.00	0.03	0.56	1.44
6	หมูยอ	พร้อมบริโภค	0.04	0.39	1.25	3.09
7	ไส้กรอกหมู เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งยาว	พร้อมบริโภค	0.27	1.89	2.57	6.52
8	ลูกชิ้นหมู	พร้อมบริโภค	0.26	1.80	2.84	6.57
9	แคบหมู ชนิดติดมัน และไร้มัน	พร้อมบริโภค	0.02	0.22	0.66	1.51
10	เนื้อวัว	สุก	0.02	0.19	0.97	3.02
8.2	เนื้อไก่ และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	เนื้อไก่	สุก	0.31	1.54	1.40	3.50
2	เลือดไก่	สุก	0.04	0.47	1.14	2.32
3	ตับไก่	สุก	0.17	1.18	1.46	3.56
4	ไส้กรอกไก่ เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า	พร้อมบริโภค	0.26	2.20	2.67	7.72



ตารางที่ 4. 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด		เฉพาะผู้ที่บริโภค	
			ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5	ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5
	ไข่กรอกแห้งยาว					
8.3	<b>สัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์</b> (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ปลาน้ำจืดลำตัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาทับทิม	สุก	0.47	2.51	2.16	4.94
2	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	0.09	1.08	1.70	3.37
3	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาแขยง	สุก	0.11	1.10	1.90	4.33
4	กุ้งน้ำจืด เช่น กุ้งก้ามกราม กุ้งนาง	สุก	0.03	0.33	2.17	5.31
8.4	<b>สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์</b> (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ปลาทะเล เช่น ปลาสำลี ปลาเก๋า ปลากะพง	สุก	0.07	0.85	1.73	4.00
2	ปลาหู ปลาตาโต ปลาหางแข็ง	สุก	0.28	1.35	1.15	2.56
3	หมึก (ปลาหมึก)	สุก	0.05	0.60	1.16	2.08
4	กุ้งทะเล เช่น กุ้งกุลาดำ กุ้งแชบ๊วย	สุก	0.16	1.54	2.24	4.95
5	ปลากระป๋อง เช่น ปลาซาร์ดีน/ แมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.06	0.48	1.49	3.90
6	ปลาทูน่ากระป๋อง	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.92	1.43
7	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรักบี้ ปลาเส้น (ฮ็อกกีว)	พร้อมบริโภค	0.09	0.97	2.73	5.80
8	ปลู๊ด	พร้อมบริโภค	0.15	1.16	1.89	4.05
9	<b>เครื่องดื่ม</b> (มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% เช่น น้ำส้ม น้ำองุ่น (ตรา ทิปโก้ มาลี)	พร้อมดื่ม	0.25	3.12	7.77	14.42
2	น้ำผลไม้คั้นสด เช่น น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	0.24	2.78	5.75	12.99



ตารางที่ 4. 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด		เฉพาะผู้ที่บริโภค	
			ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5	ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5
3	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ (น้ำผลไม้ 10-25%) เช่น ซีโต้ สแปลช	พร้อมดื่ม	0.46	4.15	8.98	18.56
4	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	0.83	8.33	8.52	18.87
5	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล	พร้อมดื่ม	0.01	0.00	10.32	11.36
6	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี เช่น น้ำส้ม น้ำแดง น้ำเขียว	พร้อมดื่ม	0.17	2.32	8.26	18.18
7	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เช่น ไวต้ามิลค์ แลคตาซอย ดีน่า	พร้อมดื่ม	2.04	25.64	15.94	81.52
8	ไมโล โอวัลติน แบบผง (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	0.01	0.02	0.42	0.69
9	ไมโล โอวัลติน 3 in 1 (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	0.07	0.55	2.17	4.73
10	<b>ไอศกรีม (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ไอศกรีมผสมนม	พร้อมบริโภค	0.29	2.67	3.79	7.50
2	ไอศกรีมหวานเย็น	พร้อมบริโภค	0.08	1.09	3.42	6.31
11	<b>ขนมขบเคี้ยว (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	0.15	1.23	0.92	2.15
2	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า โปเต้	สำเร็จรูป	0.10	0.89	0.93	1.88
3	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี เช่น ฮานามิ คาลบี้	สำเร็จรูป	0.07	0.79	0.94	1.70
4	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอนเน่ ตูมตาม	สำเร็จรูป	0.03	0.35	0.86	2.04



ตารางที่ 4. 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด		เฉพาะผู้ที่บริโภค	
			ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5	ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5
5	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบปลาชนิดแผ่น มโนราห์	สำเร็จรูป	0.01	0.05	0.58	1.52
6	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพดคั่ว น้ำตาลและเนย	สำเร็จรูป	0.01	0.09	1.22	2.66
7	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบโดโซะ ชินมัย	สำเร็จรูป	0.02	0.26	0.56	1.24
8	ผลิตภัณฑ์จากเนือปลา เช่น ทาโร่ ฟิชโซ่	สำเร็จรูป	0.02	0.25	0.47	0.82
9	สาหร่ายทะเลปรุงรส (อบกรอบ/ทอด/ย่าง) เช่น สาหร่ายเส้นแค้น้อย	สำเร็จรูป	0.02	0.22	0.31	0.69
12	<b>ขนมไทย (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ขนมไข่	พร้อมบริโภค	0.06	0.56	1.55	5.65
2	ขนมสาลี	พร้อมบริโภค	0.01	0.09	1.79	4.95
3	ขนมตาล	พร้อมบริโภค	0.02	0.22	2.32	4.10
4	ข้าวเหนียวมูนหน้าต่าง ๆ เช่น สังขยา กุ้ง ปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	0.14	1.81	5.31	10.22
5	ข้าวต้มมัด	พร้อมบริโภค	0.16	1.22	3.27	7.30
6	ขนมครก	พร้อมบริโภค	0.14	1.31	2.67	6.57
7	ขนมผิง	พร้อมบริโภค	0.01	0.10	0.98	2.00
8	กล้วยทอด (กล้วยแขก) มันทอด เผือกทอด	พร้อมบริโภค	0.07	0.74	2.18	4.52
9	โรตีสี	พร้อมบริโภค	0.05	0.63	2.49	4.80
10	ขนมไข่นกกระทา (ขนมไข่เต่า)	พร้อมบริโภค	0.01	0.12	1.76	4.08
13	<b>น้ำตาล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	0.03	0.31	0.23	0.58
2	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	0.03	0.35	0.61	1.60



ตารางที่ 4. 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด		เฉพาะผู้ที่บริโภค	
			ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5	ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5
3	น้ำผึ้ง	พร้อมบริโภค	0.00	0.01	0.50	1.08
4	ขนมทำจากช็อกโกแลต เช่น ไมโด เอ็มแอนด์เอ็ม	สำเร็จรูป	0.04	0.44	1.05	3.05
5	ลูกอม ทอฟฟี่ เช่น ฮอลล์ ฮาร์ทบีท ชูกัส	สำเร็จรูป	0.02	0.16	0.45	1.25
6	เยลลี่ รสต่าง ๆ เช่น บีไป	สำเร็จรูป	0.41	3.18	2.99	8.10
7	ขนมกัมมี่ เช่น จอดลีแบร์	สำเร็จรูป	0.02	0.16	1.57	4.07
14	<b>เครื่องปรุงรส (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	น้ำปลา	สำเร็จรูป	0.06	0.42	0.18	0.79
2	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	0.04	0.30	0.16	0.47
3	ซอสปรุงรส	สำเร็จรูป	0.04	0.30	0.16	0.48
4	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.04	0.54	1.01	2.88
5	เกลือ	พร้อมบริโภค	0.03	0.20	0.10	0.37
15	<b>น้ำมัน (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	น้ำมันงา	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00
2	น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	0.03	0.44	0.48	1.40
3	น้ำมันปาล์มโอดีอิน	สำเร็จรูป	0.22	1.19	0.49	1.64
4	น้ำมันมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00
5	น้ำมันหมู (Fat 100%)	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.57	1.16
6	น้ำมันข้าวโพด ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00
7	น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.64	0.66
8	น้ำมันมะกอก	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.21	0.21
9	น้ำมันรำข้าว	สำเร็จรูป	0.00	0.00	1.68	1.68
10	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00



ตารางที่ 4. 12 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด		เฉพาะผู้ที่บริโภค	
			ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5	ค่าเฉลี่ย	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 97.5
16	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร					
1	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดเข้มข้น 70-90% (กรัม) เช่น นิวทริไลท์ฮอลแพลนทีโปรตีน	กึ่งสำเร็จรูป	0.01	0.00	0.92	2.50
2	วิตามินซีสำหรับเด็ก (มก.) เช่น ทาเคดา สก็อต	สำเร็จรูป	0.85	9.09	10.73	47.17
3	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เปอริวิต	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.35	0.66
4	วิตามินรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เฮโม-วิต	สำเร็จรูป	0.02	0.41	0.39	0.72
17	น้ำดื่ม (มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	น้ำเปล่า	พร้อมดื่ม	29.67	103.13	33.36	104.88



ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์					
1.1	ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ข้าวเจ้าขัดขาวหนึ่ง	สุก	9.38	4.79	10.40	5.49
2	ข้าวเจ้ากล้องหนึ่ง	สุก	0.34	0.22	6.59	2.74
3	ข้าวเหนียวหนึ่ง	สุก	2.73	1.46	5.32	2.93
4	ข้าวต้ม	สุก	1.71	0.38	12.32	5.54
5	โจ๊ก	สุก	1.24	0.21	12.40	5.45
6	ขนมจีน	สุก	0.80	0.38	8.77	4.36
7	กุนเชียง	สุก	0.16	0.06	2.14	0.95
8	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	สุก	0.16	0.05	3.28	1.51
9	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นจันท์ เส้นหมี่โคราช	สุก	0.24	0.14	2.68	1.20
10	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่	สุก	0.08	0.06	2.74	1.18
11	เกี๊ยม้อ	สุก	0.001	0.002	3.31	1.12
12	บะหมี่เหลือง	สุก	0.16	0.07	2.57	1.20
13	หมี่ซั่ว หมี่เตี๋ยว	สุก	0.01	0.003	2.75	1.27
14	มะกะโรนี	สุก	0.01	0.004	3.85	1.92
15	สปาเก็ตตี้	สุก	0.01	0.01	4.67	2.01
16	ขนมปังขาว	พร้อมบริโภค	0.32	0.09	1.80	0.75
17	ขนมปังโฮลวีต	พร้อมบริโภค	0.03	0.02	1.69	0.73
18	โจ๊ก/ข้าวต้ม กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่าโจ๊กคัพ คนอร์คัพโจ๊ก	กึ่งสำเร็จรูป	0.11	0.01	1.92	0.86
19	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ยำยำ	กึ่งสำเร็จรูป	0.39	0.15	2.38	1.19
20	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นหมี่ เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เช่น มาม่าเส้นเล็กต้มยำ ไวไวเส้นหมี่	กึ่งสำเร็จรูป	0.02	0.01	2.33	1.13
21	อาหารเข้าประเภทธัญพืชขบกรอบ	สำเร็จรูป	0.06	0.01	1.02	0.55

ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
	เช่น คอร์นเฟลค โกโก้ครั้นช์					
22	ข้าวโพด	พร้อมบริโภค	0.51	0.18	2.89	1.30
1.2	เบเกอรี่ และอาหารว่าง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ขนมปังไส้เค็ม เช่น ไส้กรอก ไส้หมูหย็อง	พร้อมบริโภค	0.05	0.02	1.72	0.74
2	ขนมปังไส้หวาน เช่น ไส้ถั่วแดง สังขยา ผีอก ฟักทอง	พร้อมบริโภค	0.08	0.04	2.29	1.02
3	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)/ขนมปังกรอบแบบแท่ง (ขนมปังนูทรี)/ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	พร้อมบริโภค	0.01	0.003	0.67	0.30
4	ขนมปังขาไก่ (ขนมปังปิ้ง)/ขนมปังไม้ขีด	พร้อมบริโภค	0.10	0.02	1.18	0.62
5	เค้กหน้าครีม เค้กโรลครีม เช่น เค้กเนย เค้กกาแฟ	พร้อมบริโภค	0.07	0.02	2.44	1.27
6	เค้กไม่มีหน้า ซอฟท์เค้ก เช่น บัตเตอร์เค้ก	พร้อมบริโภค	0.06	0.02	2.02	0.97
7	พัฟ พาย	พร้อมบริโภค	0.01	0.01	2.05	0.89
8	ครัวซองต์	พร้อมบริโภค	0.01	0.01	1.58	0.77
9	โดนัท เช่น โดนัททูลูกน้ำตาล โดนัทหน้าช็อกโกแลต โดนัทมีไส้	พร้อมบริโภค	0.13	0.04	2.53	1.19
10	ขนมปังกรอบแซนดิวิช (ไส้ครีม/ผลไม้) เช่น ไส้สับปะรด	พร้อมบริโภค	0.03	0.01	1.28	0.52
11	วาฟเฟิล แพนเค้ก รังผึ้ง	พร้อมบริโภค	0.06	0.01	3.14	1.59
12	ขนมโตเกียว	พร้อมบริโภค	0.12	0.03	3.69	1.77
13	เอแคลร์	พร้อมบริโภค	0.01	0.002	1.84	0.80
14	เค้กกล้วยหอม	พร้อมบริโภค	0.02	0.02	1.81	0.79
15	เวเฟอร์สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น กัสเซน โดซาน	สำเร็จรูป	0.02	0.01	1.07	0.53
16	เวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบช็อกโกแลต เช่น เชียงไฮ้ ทิวลี่	สำเร็จรูป	0.04	0.01	0.91	0.44

ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภคนัก

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
17	ขนมปังกรอบเคลือบรสต่าง ๆ แบบแห้ง (ป๊อปปี้)	สำเร็จรูป	0.08	0.02	1.18	0.63
18	เวเฟอร์ชนิดแห้ง สดได้ครีม รสต่าง ๆ เช่น โอ้โอ สติกโก้	พร้อมบริโภค	0.05	0.01	1.32	0.59
19	คุกกี้ เช่น คุกกี้ลิ่งคิปรี คุกกี้เนย เดนมาร์กคุกกี้	พร้อมบริโภค	0.02	0.004	1.75	0.91
20	คุกกี้แซนดิชสอดไส้ครีมรสต่าง ๆ เช่น ฟันโอ โอรีโอ	สำเร็จรูป	0.15	0.03	1.64	0.79
21	พัฟเค้กสอดไส้ครีมคัสตาร์ด เช่น ยูโร ฟันโอ	สำเร็จรูป	0.20	0.04	1.59	0.62
22	ซาลาเปาไส้หวาน เช่น ไข่ครีม	พร้อมบริโภค	0.11	0.03	2.67	1.18
23	ซาลาเปาไส้เค็ม เช่น ไข่หมูสับ	พร้อมบริโภค	0.15	0.06	2.91	1.34
24	ขนมจีบ	พร้อมบริโภค	0.16	0.06	3.31	1.45
25	เครป ไข่ต่าง ๆ	พร้อมบริโภค	0.24	0.04	6.82	3.34
26	ปาฟองโก้	พร้อมบริโภค	0.08	0.05	1.88	0.83
1.3	<b>ฟาสต์ฟู้ดส์แบบตะวันตก (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	พร้อมบริโภค	0.07	0.03	5.03	2.52
2	ฮอทดอก	พร้อมบริโภค	0.05	0.01	4.30	1.84
3	แซนดิช	พร้อมบริโภค	0.14	0.05	3.02	1.31
4	พิซซ่า	พร้อมบริโภค	0.04	0.01	4.62	2.22
2	<b>พิซซ่า และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	มันเทศ มันต่อเผือก มันมือเสือ มันขี้หนู	สุก	0.03	0.03	3.04	1.38
2	มันแกว	สด	0.05	0.03	3.08	1.51
3	มันฝรั่ง	สุก	0.01	0.01	2.48	1.31
4	เผือก	สุก	0.02	0.02	2.48	1.06
5	มันสำปะหลัง	สุก	0.005	0.01	2.94	1.22
6	แห้ว	สุก	0.01	0.01	2.49	0.91



ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
7	สาकुเม็ดเล็ก	สุก	0.05	0.02	3.76	1.81
8	สาकुเม็ดใหญ่	สุก	0.03	0.01	3.09	1.69
9	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	พร้อมบริโภค	0.16	0.04	2.93	1.36
10	มันฝรั่งบด	พร้อมบริโภค	0.001	0.001	2.05	1.02
3	<b>ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ถั่วลิสงต้ม	พร้อมบริโภค	0.20	0.08	2.67	1.13
2	ถั่วลิสง คั่ว/อบกรอบ เช่น เจดีย์คู่ ทองการ์เด็น	พร้อมบริโภค	0.05	0.02	2.52	0.87
3	ถั่วลิสง อบกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ เช่น โกโก้	พร้อมบริโภค	0.07	0.02	1.35	0.68
4	ถั่วลิสง ทอด เช่น ถั่วลิสงทอดแผ่น	พร้อมบริโภค	0.01	0.01	1.60	0.61
5	ถั่วปากอ้า ทอด	พร้อมบริโภค	0.004	0.005	1.23	0.49
6	ถั่วเหลือง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	0.001	0.001	1.05	0.49
7	ถั่วทอง ทอด	พร้อมบริโภค	0.01	0.004	1.04	0.47
8	ถั่วลิ้นเตา ทอด/อบกรอบ	พร้อมบริโภค	0.01	0.01	1.48	0.67
9	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ทอด/คั่ว/อบกรอบ	พร้อมบริโภค	0.01	0.01	1.06	0.48
10	เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	พร้อมบริโภค	0.03	0.02	1.48	0.66
11	ถั่วแดง	สุก	0.04	0.02	2.42	0.86
12	ถั่วดำ	สุก	0.04	0.02	2.37	0.90
13	ถั่วเขียว	สุก	0.04	0.03	2.65	1.05
14	ถั่วแระ (ถั่วเหลืองฝักอ่อน)/ถั่วแระญี่ปุ่น	พร้อมบริโภค	0.02	0.01	2.17	1.05
15	เม็ดแมงลัก แช่น้ำ	ดิบคั้นรูป	0.01	0.01	0.78	0.35
16	ลูกเดือย	สุก	0.01	0.01	0.98	0.42
17	แปะก๊วย	สุก	0.002	0.004	0.96	0.43
18	เกาลัด	สุก	0.02	0.01	2.47	1.07
19	เมล็ดขนุน	สุก	0.01	0.005	3.39	1.22



ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
20	งาดำ งาขาว (คั่ว)	สุก	0.002	0.002	0.24	0.11
21	เต้าหู้ขาว หลอด	สุก	0.02	0.01	4.02	1.82
22	เต้าหู้เหลือง ชนิดแข็งและนุ่ม	สุก	0.02	0.02	3.02	1.52
23	เต้าหู้ขาว ชนิดแข็งและนุ่ม	สุก	0.02	0.01	3.68	1.79
24	ฟองเต้าหู้ แช่น้ำ	ดิบคั้นรูป	0.002	0.001	0.52	0.19
25	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	0.0001	0.0004	0.23	0.12
26	โปรตีนเกษตร	สุก	0.0002	0.001	1.33	0.58
4	ผัก และผักแปรรูป					
4.1	ผัก					
4.1.1	หัวหอม กระเทียม (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	กระเทียม	สด	0.02	0.04	0.13	0.08
2	ต้นกระเทียม	สุก	0.001	0.01	0.72	0.41
3	หอมแดง	สด	0.01	0.03	0.14	0.08
4	หอมหัวใหญ่	สด	0.05	0.06	1.00	0.45
5	ดอกหอม	สุก	0.01	0.01	1.14	0.55
6	ต้นหอม	สด	0.03	0.04	0.16	0.09
7	ดอกกุยช่าย	สุก	0.01	0.01	1.44	0.58
8	ใบกุยช่าย	สด	0.01	0.01	1.19	0.50
4.1.2	หัวกะหล่ำ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	แขนงกะหล่ำ	สุก	0.004	0.01	1.01	0.54
2	กะหล่ำปลี	สุก	0.11	0.08	1.07	0.48
3	กะหล่ำดอก	สุก	0.08	0.06	1.93	0.83
4	บรอกโคลี	สุก	0.07	0.03	2.04	0.91
4.1.3	ผักผล (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					

ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
1	กระเจี๊ยบมอญ	สุก	0.004	0.01	1.09	0.42
2	ขนุนอ่อน	สุก	0.005	0.01	1.92	0.80
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	0.07	0.04	1.18	0.53
4	ถั่วแขก	สด	0.005	0.003	1.62	0.59
5	ถั่วงอก	สด	0.11	0.07	0.76	0.34
6	ถั่วฝักยาว	สด	0.21	0.15	1.45	0.68
7	ถั่วพุ่ม (ถั่วปี่)	สด	0.01	0.01	2.00	0.64
8	ถั่วพู	สด	0.003	0.01	0.66	0.30
9	ถั่วลิ้นเต่า ฝัก	สุก	0.02	0.01	1.49	0.64
10	พริกชี้หนู	สด	0.003	0.02	0.07	0.05
11	พริกชี้ฟ้า	สด	0.001	0.01	0.21	0.10
12	พริกไทยอ่อน	สด	0.0001	0.002	0.18	0.07
13	พริกหยวก	สุก	0.004	0.02	1.17	0.41
14	พริกหวาน	สด	0.001	0.003	0.92	0.51
15	มะเขือเทศ	สด	0.07	0.11	1.32	0.64
16	มะเขือเปราะ	สุก	0.06	0.19	2.35	1.14
17	มะเขือพวง	สุก	0.001	0.01	0.40	0.25
18	มะเขือยาว	สุก	0.02	0.05	2.00	0.93
19	มะรุุม	สุก	0.02	0.03	2.90	1.17
20	มะละกอดิบ (ลวกสุก)	สุก	0.02	0.01	1.66	0.70
21	มะละกอดิบ	สด	0.20	0.19	1.94	1.03
22	สะตอ	สด	0.01	0.01	1.02	0.41
23	ลูกเนียง	สด	0.003	0.004	1.04	0.44
24	เมล็ดกระถิน	สด	0.02	0.01	0.53	0.18
4.1.4	แดง/ผัก (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					

ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
1	ฟักทอง	สุก	0.16	0.08	1.82	0.85
2	ฟักเขียว	สุก	0.12	0.05	2.35	0.98
3	แตงกวา แตงร้าน	สด	0.81	0.43	3.23	1.53
4	มะระ	สุก	0.01	0.03	1.81	0.94
5	น้ำเต้าอ่อน แตงโมอ่อน แตงไทยอ่อน ฟักทองอ่อน ฟักข้าว ฟักแม้ว	สุก	0.05	0.02	3.13	1.22
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	0.06	0.05	2.15	0.92
4.1.5	<b>เห็ด (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	เห็ดฟาง	สุก	0.07	0.06	1.31	0.60
2	เห็ดโคน	สุก	0.02	0.01	1.84	0.71
3	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดออริจินิ เห็ดเข็มทอง	สุก	0.10	0.05	1.45	0.65
4	เห็ดเผาะ เห็ดลม เห็ดซอน	สุก	0.01	0.01	1.43	0.57
5	เห็ดหอม	สุก	0.01	0.01	1.05	0.46
6	เห็ดหูหนู	สุก	0.02	0.02	1.08	0.46
7	เห็ดหูหนูขาว	สุก	0.003	0.004	0.57	0.25
4.1.6	<b>ยอดผัก (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ขึ้นฉ่าย	สด	0.02	0.02	0.46	0.19
2	ชะอม	สุก	0.02	0.03	0.59	0.26
3	ตำลึง	สุก	0.08	0.06	0.85	0.42
4	ยอดฟักแม้ว ยอดมะระขี้นก ยอดบวบ ยอดฟักทอง	สุก	0.01	0.01	1.24	0.60
5	ผักกูด	สุก	0.01	0.01	0.72	0.40
6	ผักชีล้อม	สุก	0.0002	0.001	0.44	0.19
7	ผักปลัง	สุก	0.01	0.01	1.16	0.59



ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
8	ผักหนาม	สุก	0.001	0.004	1.08	0.49
9	ผักหวาน	สุก	0.01	0.01	0.64	0.30
10	ยอดกระถิน	สด	0.01	0.01	0.44	0.22
11	ยอดแค	สุก	0.001	0.01	0.39	0.22
12	ซีเหี้ย	สุก	0.002	0.02	1.38	0.67
13	สะเดา	สุก	0.001	0.01	0.45	0.21
14	ใบชะมวง	สด	0.001	0.001	0.31	0.13
15	ผักบุ้งจีน	สุก	0.13	0.09	1.17	0.60
16	ผักบุ้งไทยต้นขาว	สุก	0.04	0.05	1.02	0.52
17	ผักบุ้งไทยยอดแดง	สด	0.03	0.04	0.85	0.39
18	ผักกระเฉด	สด	0.005	0.01	0.85	0.45
19	ผักแว่น	สด	0.001	0.002	0.95	0.29
4.1.7	<b>ผักใบ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
8	ผักชี	สด	0.02	0.02	0.09	0.05
9	ผักชีฝรั่ง	สด	0.0004	0.002	0.07	0.03
1	ใบกะเพรา	สุก	0.01	0.03	0.27	0.13
2	ใบโหระพา	สด	0.01	0.02	0.27	0.13
3	ใบแมงลัก	สด	0.005	0.01	0.27	0.12
4	ผักกาดขาว ผักกาดเขียว	สุก	0.28	0.15	1.48	0.74
5	ผักกาดหอม ผักสลัด	สด	0.02	0.02	0.67	0.32
6	ผักกาดแก้ว	สด	0.01	0.01	0.72	0.30
7	ผักคะน้า	สุก	0.07	0.08	1.07	0.55
8	ผักกวางตุ้ง	สุก	0.04	0.03	1.08	0.48
9	ตั้งโอ๋	สุก	0.002	0.004	0.93	0.41
10	ปวยเล้ง	สุก	0.002	0.001	1.28	0.50



ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
15	ใบชะพลู	สด	0.002	0.003	0.27	0.12
16	ใบบัวบก	สด	0.001	0.003	0.24	0.12
17	ใบยอ	สุก	0.001	0.003	0.82	0.24
4.1.8	ผักล้าต้น/หัว (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	เซเลอรี	สด	0.001	0.001	0.50	0.22
2	ข่าอ่อน ขิงอ่อน ขมิ้นขาว	สด	0.01	0.02	0.66	0.37
3	ยอดมะพร้าว	สุก	0.004	0.004	1.34	0.55
4	ไผ่ต้นกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	0.003	0.01	1.30	0.58
5	หน่อไม้	สุก	0.03	0.04	1.44	0.62
6	หน่อไม้ฝรั่ง	สุก	0.01	0.01	1.59	0.68
7	แครอท	สุก	0.14	0.04	0.84	0.38
8	หัวไชเท้า	สุก	0.06	0.03	1.57	0.70
4.1.9	ผักดอก (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ดอกขจร (ดอกสลิด)/ดอกโสน	สุก	0.004	0.005	1.13	0.51
2	ดอกแค	สุก	0.04	0.06	1.66	0.75
3	ปลีกล้วย	สุก	0.02	0.04	1.26	0.67
4.2	ผักแปรรูป					
4.2.1	ผักดอง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ผักกาดดอง	พร้อมบริโภค	0.02	0.02	1.04	0.48
2	ผักเสี้ยนดอง	พร้อมบริโภค	0.003	0.004	0.87	0.32
3	ผักล้า	พร้อมบริโภค	0.001	0.002	0.57	0.35
4	ผักดองกระป๋อง เช่น เกี่ยมไข่ ฮ้วนน้ำฉาย	สำเร็จรูป	0.001	0.002	0.68	0.32
4.2.2	ผักแห้ง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	พริกชี้ฟ้าแห้ง (คั่ว)	สุก	0.0001	0.003	0.04	0.02
2	พริกชี้ฟ้าแห้ง (คั่ว)	สุก	0.0002	0.002	0.07	0.04



ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
3	ดอกไม้จีน	สุก	0.0004	0.0004	0.47	0.18
4	หน่อไม้จีน	สุก	0.0004	0.002	1.40	0.61
5	สาหร่ายทะเล	สุก	0.03	0.01	1.13	0.43
5	<b>ผลไม้ และผลไม้แปรรูป</b>					
5.1	<b>ผลไม้</b>					
5.1.1	<b>ผลไม้: ตลอดปี (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	กล้วยน้ำว้า	สด	1.35	0.51	5.09	2.02
2	กล้วยหอม	สด	0.21	0.13	5.03	2.09
3	กล้วยเล็บมือนาง	สด	0.06	0.03	4.46	1.77
4	แอปเปิ้ล	สด	1.17	0.34	7.69	3.54
5	สาลี่	สด	0.15	0.07	8.82	3.84
6	ลูกแพร์	สด	0.01	0.01	7.75	3.44
7	ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง	สด	1.08	0.35	7.35	2.99
8	ฝรั่ง	สด	0.90	0.40	8.98	4.29
9	พุทรา	สด	0.08	0.04	5.11	2.18
10	มะละกอสุก	สด	0.85	0.38	6.37	2.75
11	สับปะรด	สด	0.50	0.31	7.13	3.25
12	แคนตาลูป เมล่อน	สด	0.10	0.06	6.52	2.97
13	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ+น้ำ)	สด	1.10	0.50	15.70	6.62
14	อ้อย (น้ำอ้อย)	สด	0.09	0.04	9.23	3.73
5.1.2	<b>ผลไม้ต้นปี: เดือน ม.ค.-เม.ย. (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	แตงโม	สด	1.85	0.75	9.60	4.23
2	มะม่วงสุก	สด	1.67	0.70	8.96	3.98
3	มะม่วงดิบ	สด	0.50	0.37	4.58	2.11



ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
4	ชมพู	สด	0.58	0.23	6.43	2.84
5	แก้วมังกร	สด	0.56	0.26	8.76	4.13
6	ขนุนสุก	สด	0.20	0.11	7.11	2.93
7	มะขามหวาน	สด	0.13	0.05	1.93	0.74
8	ทับทิม	สด	0.11	0.05	4.68	2.08
9	สตอร์วเบอร์รี่	สด	0.08	0.03	4.05	1.77
10	มะปราง มะยงชิด	สด	0.08	0.05	5.63	2.37
11	มะไฟ	สด	0.05	0.03	2.37	1.10
12	เชอร์รี่ไทย	สด	0.02	0.004	2.14	0.67
5.1.3	ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค.-ส.ค. (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	เงาะ	สด	0.63	0.21	4.24	1.74
2	มังคุด	สด	0.50	0.24	5.43	2.40
3	ลำไย	สด	0.29	0.16	4.27	1.70
4	ทุเรียน	สด	0.23	0.19	7.06	3.72
5	ลิ้นจี่	สด	0.15	0.09	3.51	1.50
6	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	0.09	0.06	3.14	1.47
7	สละ กระจ่าง	สด	0.03	0.03	3.05	1.33
8	กระท้อน	สด	0.06	0.10	7.07	3.65
9	มะยม	สด	0.02	0.02	1.25	0.54
5.1.4	ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย.-ธ.ค. (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	องุ่น	สด	0.38	0.13	3.82	1.61
2	ลองกอง ฝรั่ง	สด	0.20	0.09	2.75	1.26
3	กล้วยไข่	สด	0.19	0.09	4.46	1.88



ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
4	ส้มโอ	สด	0.10	0.06	4.57	1.99
5	ละมุด	สด	0.20	0.08	5.39	2.28
6	มะเฟือง	สด	0.03	0.03	4.59	2.12
7	มะกอกน้ำ	สด	0.02	0.02	4.24	1.86
8	ลูกพลับ	สด	0.02	0.01	3.68	1.65
9	ส้มเขียว	สด	0.03	0.01	7.21	3.45
10	เชอร์รี่	สด	0.01	0.002	2.12	0.95
11	ลูกพรุนสด	สด	0.003	0.001	3.92	1.40
12	ลูกไหนด (ลูกพลัม)	สด	0.003	0.004	7.73	3.51
5.2	<b>ผลไม้แปรรูป</b>					
5.2.1	<b>ผลไม้อบแห้ง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	กล้วยตาก เช่น กล้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า	พร้อมบริโภค	0.005	0.01	1.61	0.88
2	ลำไย ลิ้นจี่ อบแห้ง	พร้อมบริโภค	0.001	0.001	1.31	0.60
3	ลูกชิด	พร้อมบริโภค	0.01	0.003	1.43	0.67
4	ลูกเกด	พร้อมบริโภค	0.02	0.01	1.88	0.84
5	ลูกพรุน	พร้อมบริโภค	0.02	0.01	2.01	0.96
6	ลูกพลับ	พร้อมบริโภค	0.001	0.001	1.78	0.91
7	อินทผลัม	พร้อมบริโภค	0.01	0.01	1.64	0.89
5.2.2	<b>ผลไม้ปรุงรส (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ผลไม้หยี เช่น ลูกหยี มะม่วงสามรส ฝรั่งหยี	พร้อมบริโภค	0.01	0.004	1.69	0.88
2	มะขามคลูก มะขามแก้ว	พร้อมบริโภค	0.02	0.01	1.88	0.76
5.2.3	<b>ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ฝรั่งแช่บ๊วย	พร้อมบริโภค	0.19	0.10	7.88	3.97
2	มะม่วงแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	0.05	0.03	2.51	1.18



ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
3	มะดันแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	0.001	0.003	2.40	1.39
4	มะกอกน้ำ ดอง	พร้อมบริโภค	0.001	0.002	3.91	1.44
5.2.4	<b>ผลไม้กวน (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ทุเรียนกวน	พร้อมบริโภค	0.001	0.001	1.90	0.70
2	กล้วยกวน	พร้อมบริโภค	0.01	0.003	1.69	0.67
3	มะม่วงกวน	พร้อมบริโภค	0.02	0.01	1.27	0.69
4	ลูกหยีกวน	พร้อมบริโภค	0.001	0.001	1.18	0.56
5.2.5	<b>ผลไม้กระป๋อง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ กระป๋อง	สำเร็จรูป	0.06	0.03	3.97	2.39
2	วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อวุ้น)	พร้อมบริโภค	0.03	0.01	1.44	0.61
5.2.6	<b>ผลไม้ ทอด/อบกรอบ/ฉาบ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	กล้วย ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น กล้วยฉาบเค็ม/หวาน/รสบาร์บีคิว	พร้อมบริโภค	0.02	0.01	1.16	0.51
2	เผือก ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น เผือกฉาบเค็ม/หวาน	พร้อมบริโภค	0.01	0.005	0.96	0.46
3	ทุเรียน ทอด/อบกรอบ	พร้อมบริโภค	0.004	0.004	1.30	0.59
4	มัน ทอด/อบกรอบ/ฉาบ เช่น มันฉาบเค็ม/หวาน	พร้อมบริโภค	0.002	0.001	0.82	0.42
5	ขนุน อบกรอบ/มะม่วง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	0.001	0.001	0.91	0.46
6	<b>ไข่ และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ไข่ไก่	สุก	1.59	0.51	2.97	1.12
2	ไข่เป็ด	สุก	0.30	0.10	3.21	1.21
3	ไข่นกกระทา	สุก	0.14	0.02	2.42	0.93
4	ไข่ปลา	สุก	0.004	0.003	0.69	0.27
5	ไข่ปลาหมึก	สุก	0.005	0.01	1.44	0.69



ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
6	ไข่เค็ม	พร้อมบริโภค	0.04	0.02	1.50	0.66
7	ไข่เยี่ยวม้า	พร้อมบริโภค	0.01	0.01	1.87	0.75
8	เต้าหู้ไข่ไก่	สุก	0.41	0.12	3.00	1.31
7	<b>เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์</b>					
7.1	<b>สัตว์ปีก และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	เนื้อไก่	สุก	0.65	0.21	2.24	0.83
2	เลือดไก่ เลือดเป็ด	สุก	0.05	0.02	1.21	0.47
3	ตับไก่	สุก	0.13	0.05	1.54	0.67
4	ก้านไก่	สุก	0.01	0.02	1.81	0.75
5	หนังไก่ทอด	พร้อมบริโภค	0.06	0.02	1.29	0.58
6	ไส้กรอกไก่ เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแห้งยาว	พร้อมบริโภค	0.35	0.06	3.24	1.31
7	ลูกชิ้นไก่	พร้อมบริโภค	0.19	0.06	3.01	1.33
8	เนื้อเป็ด เนื้อนก	สุก	0.01	0.01	1.01	0.47
7.2	<b>เนื้อหมู และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	เนื้อหมู	สุก	0.56	0.27	1.42	0.62
2	เลือดหมู	สุก	0.09	0.03	1.63	0.61
3	ตับหมู	สุก	0.03	0.02	0.85	0.35
4	ไตหมู	สุก	0.001	0.003	0.36	0.20
5	ปอดหมู	สุก	0.001	0.003	0.46	0.23
6	ลำไส้หมู กระเพาะหมู	สุก	0.02	0.03	2.08	0.93
7	หมูเค็ม หมูแดดเดียว หมูฝอย	พร้อมบริโภค	0.02	0.01	0.97	0.39
8	หมูแผ่น	พร้อมบริโภค	0.003	0.001	0.42	0.19
9	หมูπίง	พร้อมบริโภค	0.42	0.12	1.90	0.80

ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
10	หมูสะเต๊ะ	พร้อมบริโภค	0.03	0.01	1.46	0.65
11	แหนม	พร้อมบริโภค	0.02	0.02	1.73	0.72
12	หมูยอ	พร้อมบริโภค	0.12	0.07	2.48	1.12
13	กุนเชียง	พร้อมบริโภค	0.09	0.03	1.46	0.62
14	หมูหย็อง	พร้อมบริโภค	0.02	0.003	0.31	0.12
15	แคบหมู ชนิดติดมัน และไร้มัน	พร้อมบริโภค	0.05	0.03	0.89	0.40
16	แฮม	พร้อมบริโภค	0.01	0.003	1.82	0.69
17	เบคอน	สุก	0.001	0.002	0.81	0.39
18	ไส้กรอกหมู เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งสั้น/ยาว	พร้อมบริโภค	0.46	0.10	2.92	1.22
19	ไส้กรอกอีสานหมู ไส้กรอกอีสานเนื้อ	พร้อมบริโภค	0.03	0.02	1.90	0.83
20	ไส้จู้	พร้อมบริโภค	0.004	0.01	1.98	1.32
21	ลูกชิ้นหมู	พร้อมบริโภค	0.46	0.19	2.91	1.30
7.3	<b>เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์</b> (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	0.02	0.03	1.06	0.49
2	เครื่องในวัว (ลำไส้ กระเพาะ ผ้าชีรี้ว)	สุก	0.003	0.01	2.54	1.15
3	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	พร้อมบริโภค	0.01	0.005	0.93	0.42
4	ลูกชิ้นเนื้อ	พร้อมบริโภค	0.14	0.09	3.34	1.24
7.4	<b>สัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์</b> (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	0.18	0.13	2.69	1.21
2	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาแขยง ปลากด	สุก	0.15	0.09	2.01	0.88
3	ปลาน้ำจืดลำตัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาทับทิม	สุก	0.50	0.22	2.78	1.29





ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
4	ปลาน้ำจืดตากแห้ง แดดเดียว เช่น ปลาช่อน ปลาสลิค	สุก	0.07	0.03	1.60	0.67
5	ปลาร้า	ดิบ	0.001	0.01	0.74	0.31
6	ปลากรอบ เช่น ปลานึ่งอ่อนแห้งกรอบ	สุก	0.001	0.001	0.61	0.20
7	กุ้งน้ำจืด เช่น กุ้งก้ามกราม กุ้งนาง	สุก	0.10	0.03	2.97	1.16
8	กุ้งฝอย	สุก	0.004	0.005	0.83	0.29
9	กบ ชিংอ่าง	สุก	0.02	0.03	3.75	1.62
10	เขียด	สุก	0.01	0.01	1.36	0.48
11	หอยขม	สุก	0.03	0.02	1.73	0.70
12	หอยโข่ง (เนื้อ)	สุก	0.001	0.003	1.31	0.54
13	หอยกาบ	สุก	0.002	0.001	1.60	0.60
7.5	<b>สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ปลาทะเล เช่น ปลาสลิด ปลาเก๋า ปลากระพง	สุก	0.04	0.02	1.68	0.75
2	ปลาหู ปลาตาโต ปลาหางแข็ง	สุก	0.38	0.16	1.32	0.64
3	ปลาทะเลแห้งเค็มตัวใหญ่แดดเดียว เช่น ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลืองปลาหัวขาด	สุก	0.01	0.01	0.99	0.42
4	ปลากุเลา ปลาอินทรี เค็ม	สุก	0.003	0.003	0.66	0.28
5	ปลาฉิ่งฉ้างปรุงรส ปลากรอบทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว (ปลาแห้งตัวเล็ก)	พร้อมบริโภค	0.002	0.003	0.75	0.32
6	หมึก (ปลาหมึก)	สุก	0.17	0.07	1.91	0.81
7	ปลาหมึกอบแห้ง	พร้อมบริโภค	0.01	0.003	0.44	0.21
8	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว)	สุก	0.01	0.003	0.37	0.15
9	กุ้งทะเล เช่น กุ้งกุลาดำ กุ้งแชบ๊วย	สุก	0.24	0.07	2.72	1.08



ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
10	กุ้งแห้ง	สุก	0.003	0.003	0.29	0.11
11	ปูม้า ปูทะเล (เฉพาะเนื้อ)	สุก	0.04	0.02	1.77	0.88
12	หอยแมลงภู่	สุก	0.03	0.02	1.42	0.66
13	หอยนางรม	ดิบ	0.002	0.01	2.21	1.02
14	หอยลาย	สุก	0.01	0.01	1.91	0.82
15	หอยแครง	สุก	0.06	0.03	2.05	0.91
16	หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	0.001	0.0004	1.88	0.57
17	ปลากระป๋อง เช่น ปลาซาร์ดีน/แมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.13	0.06	1.63	0.74
18	ปลากระป๋องปรุงรส เช่น ปลาแมคเคอเรลทอดราดพริก	สำเร็จรูป	0.002	0.002	0.81	0.35
19	ปลาทูน่ากระป๋อง	สำเร็จรูป	0.004	0.002	1.14	0.54
20	ปูอัด	พร้อมบริโภค	0.34	0.06	2.46	1.06
21	ลูกชิ้นกุ้ง	พร้อมบริโภค	0.03	0.01	2.53	1.13
22	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรอกบี้ ปลาเส้น (ฮ็อกกีว)	พร้อมบริโภค	0.13	0.06	2.59	1.09
7.6	แมลง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ตั๊กแตนเล็ก ตั๊กแตนป่าทั้งตัว ตั๊กแตนอ่อน	สุก	0.004	0.004	1.24	0.54
2	จิ้งหรีด แมลงกระซอน	สุก	0.01	0.01	1.00	0.46
3	แมลงกินูน แมลงตับเต่า	สุก	0.003	0.002	1.72	0.64
4	แมลงดานา	สุก	0.0003	0.001	0.44	0.19
5	ดักแด้ (หนอนใหม่)	สุก	0.01	0.01	1.63	0.70
6	หนอนไม้ไผ่ (รดควน)	สุก	0.001	0.001	0.54	0.23
8	นม และผลิตภัณฑ์ (มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	นมสด รสจืด (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์)	พร้อมดื่ม	11.05	1.21	18.13	5.30

ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภคนั้น

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
	เช่น ไฟรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ค นองโง					
2	นมสด รสหวาน รสอื่น ๆ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น ไฟรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ค นองโง	พร้อมดื่ม	3.24	0.39	13.21	4.90
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	0.02	0.01	1.15	0.46
4	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลไม้ (พาสเจอร์ไรส์) เช่น ยาคูลท์ บีทาเกิน	พร้อมดื่ม	1.75	0.33	7.19	2.87
5	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของน้ำตาลไม้ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์) เช่น ดัชมิลล์ ไทย-เดนมาร์ค	พร้อมดื่ม	2.99	0.48	9.65	3.67
6	ไมโล โอวัลติน พร้อมดื่ม (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์)	พร้อมดื่ม	2.34	0.34	11.28	5.05
7	โยเกิร์ต (กรัม)	สำเร็จรูป	0.53	0.10	7.06	2.96
8	เนยแข็ง (กรัม)	สำเร็จรูป	0.003	0.001	1.10	0.39
9	นมอัดเม็ด (กรัม)	สำเร็จรูป	0.03	0.004	1.13	0.58
9	<b>ไอศกรีม (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ไอศกรีมผสมนม	พร้อมบริโภค	0.61	0.10	3.43	1.51
2	ไอศกรีมกะทิ	พร้อมบริโภค	0.14	0.05	2.94	1.16
3	ไอศกรีมหวานเย็น	พร้อมบริโภค	0.17	0.02	3.24	1.59
10	<b>เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์ (มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	เบียร์	พร้อมดื่ม	0.00	0.51	0.00	11.27
2	ไวน์	พร้อมดื่ม	0.00	0.001	0.00	2.39
3	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5% เช่น สปาย	พร้อมดื่ม	0.00	0.02	0.00	8.07
11	<b>เครื่องดื่ม (มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ไมโล โอวัลติน โกโก้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	0.19	0.12	8.81	4.17
2	ไมโล โอวัลติน แบบผง (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	0.01	0.01	0.40	0.16

ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
3	ไมโล โอวัลติน 3 in 1 (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	0.28	0.06	1.89	0.76
4	โกโก้ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนสท์เล่ เนเจอร์กิฟ	กึ่งสำเร็จรูป	0.0001	0.001	0.40	0.29
5	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เช่น ไวตามิลค์ แลคตาซอย ตีนน้ำ	พร้อมดื่ม	1.92	0.79	10.57	4.05
6	น้ำเต้าหู้ 3 in 1 (กรัม) เช่น เนสวีต้า โอวัลติน ซอย	กึ่งสำเร็จรูป	0.01	0.004	1.29	0.58
7	เครื่องดื่มธัญพืชพร้อมดื่ม เช่น น้ำลูกเดือย น้ำข้าวกล้องงอก	พร้อมดื่ม	0.01	0.01	9.07	3.86
8	เครื่องดื่มธัญพืชกึ่งสำเร็จรูป (กรัม) เช่น เนสวีต้า คาร์เนชั่น	กึ่งสำเร็จรูป	0.001	0.004	1.14	0.54
9	น้ำผลไม้คั้นสด เช่น น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	0.33	0.13	10.69	4.29
10	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% เช่น น้ำส้ม น้ำองุ่น (ตรา ทิปโก้ มาลี)	พร้อมดื่ม	0.35	0.10	8.16	3.65
11	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ (น้ำผลไม้ 10-25%) เช่น สแปลช ดีได้	พร้อมดื่ม	1.01	0.29	11.97	5.46
12	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	0.82	0.22	10.06	4.57
13	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี เช่น น้ำส้ม น้ำแดง น้ำเขียว	พร้อมดื่ม	1.07	0.33	13.17	6.15
14	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี (เครื่องกดน้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	0.35	0.12	9.71	4.69
15	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	2.83	1.36	12.85	6.45
16	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล	พร้อมดื่ม	0.01	0.04	11.14	6.05
17	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	0.47	0.14	9.60	4.73



ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
	(เครื่องกวดน้ำอัดลม)					
18	เครื่องดื่มชาเขียว ชาดำ เช่น โออิชิ อิซิดัน ลิปตัน	พร้อมดื่ม	2.28	0.85	15.07	7.26
19	ชาชงต่าง ๆ พร้อมดื่ม (น้ำชา + ส่วนผสมอย่างอื่น ไม่รวมน้ำแข็ง) เช่น ชาเย็น ชาเขียวเย็น ชาดำเย็น	พร้อมดื่ม	0.22	0.19	8.30	3.87
20	ชาจีน/ชาผงชนิดชง (น้ำชาไม่มีส่วนผสมอย่างอื่น ไม่รวมน้ำแข็ง) เช่น ใบชา ตรา สามม้า ลิปตัน เรนองที	พร้อมดื่ม	0.02	0.05	7.94	2.36
21	ชา 3 in 1 (กรัม) เช่น ลิปตัน เนสที	กึ่งสำเร็จรูป	0.002	0.002	0.71	0.49
22	ชา 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนสที	กึ่งสำเร็จรูป	0.001	0.001	0.29	0.16
23	เครื่องดื่มกาแฟ เช่น ไอวี เบอร์ดี้	พร้อมดื่ม	0.003	0.09	3.50	2.93
24	เครื่องดื่มกาแฟ ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น เฟรียว เบอร์ดี้	พร้อมดื่ม	0.0003	0.002	5.45	3.20
25	เครื่องดื่มกาแฟ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	0.04	0.12	5.44	3.57
26	ผงกาแฟสำเร็จรูป (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.003	0.05	0.04
27	กาแฟ 3 in 1 (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	0.0002	0.06	0.60	0.38
28	กาแฟ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนเจอร์กิฟ	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.002	0.18	0.22
29	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	0.04	0.25	8.62	4.35
30	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	0.0002	0.19	3.61	2.31
12	ขนมขบเคี้ยว (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบโดโซะ ชินมัย	สำเร็จรูป	0.07	0.01	0.87	0.39

ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
2	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี เช่น ฮานามิ คาลบี้	สำเร็จรูป	0.09	0.02	1.01	0.49
3	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลีผสม เช่น ฟูไทย กล้วย่าง	สำเร็จรูป	0.11	0.02	1.15	0.61
4	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพดคลุกน้ำตาลและเนย	สำเร็จรูป	0.04	0.02	1.73	0.91
5	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอนเน่ ตูมตาม คอร์นพัพฟี่	สำเร็จรูป	0.06	0.01	0.95	0.51
6	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพดผสม เช่น ทวิสตี้ คาราต้า	สำเร็จรูป	0.07	0.02	1.66	0.84
7	ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	0.30	0.08	0.96	0.54
8	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้าโปเต้	สำเร็จรูป	0.13	0.02	1.10	0.57
9	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบปลาชนิดแผ่น มโนราห์	สำเร็จรูป	0.02	0.005	1.07	0.52
10	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลังผสม เช่น ตะวัน เอสบี	สำเร็จรูป	0.15	0.03	1.49	0.84
11	ผลิตภัณฑ์จากเนือปลา เช่น ทาโร่ ฟิชโซ่	สำเร็จรูป	0.06	0.02	0.56	0.30
12	สาหร่ายทะเลปรุงรส (อบกรอบ/ทอด/ย่าง) เช่น สาหร่ายถั่วแฉกน้อย	สำเร็จรูป	0.08	0.01	0.40	0.20
13	<b>ขนมไทย</b>					
13.1	<b>ขนมกวน (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	0.001	0.002	2.78	1.39
2	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	0.004	0.003	3.30	1.27
3	ถั่วตัด ถั่วกระฉก ขนมตูป๊อป	พร้อมบริโภค	0.01	0.01	1.30	0.67
4	กระยาสารท	พร้อมบริโภค	0.004	0.002	1.42	0.59
13.2	<b>ขนมทอด (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					

ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
1	กล้วยทอด (กล้วยแขก)	พร้อมบริโภค	0.13	0.07	2.47	1.08
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	0.002	0.01	2.69	1.18
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	0.01	0.01	2.26	0.80
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	0.03	0.02	1.71	0.70
13.3	<b>ขนมเชื่อม (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	0.02	0.01	3.07	1.14
2	จาวตาลเชื่อม สาเกเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.002	0.002	1.26	0.79
3	ฟักทองเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.03	0.01	3.63	1.50
4	เผือกเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.005	0.003	3.84	1.22
5	มันสำปะหลังเชื่อม มันสำปะหลังเผาเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.02	0.01	4.14	1.78
13.4	<b>ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ข้าวเหนียวหมูหน้าต่าง ๆ เช่น สังขยา กุ้ง ปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	0.11	0.05	4.65	1.82
13.5	<b>ขนมที่มีส่วนประกอบจากไข่ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง	พร้อมบริโภค	0.05	0.03	2.08	0.91
2	เม็ดยา	พร้อมบริโภค	0.03	0.02	1.92	0.86
3	สังขยาฟักทอง	พร้อมบริโภค	0.03	0.01	2.85	1.20
4	ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	0.02	0.02	2.64	1.07
13.6	<b>แป้งนึ่ง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ขนมกล้วย	พร้อมบริโภค	0.01	0.01	2.11	0.99
2	ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	0.15	0.06	4.76	1.73
3	ขนมตาล	พร้อมบริโภค	0.04	0.03	2.63	1.20
4	ขนมถั่ว	พร้อมบริโภค	0.03	0.01	2.88	1.20
5	ขนมสาเล่	พร้อมบริโภค	0.01	0.003	1.71	0.77

ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
6	ข้าวต้มมัด	พร้อมบริโภค	0.19	0.10	4.11	1.73
7	ซีสหุทราย	พร้อมบริโภค	0.002	0.001	3.36	1.54
8	ต้มแดง ต้มขาว	พร้อมบริโภค	0.005	0.004	2.26	1.04
9	ถั่วแปบ	พร้อมบริโภค	0.01	0.01	1.69	0.84
10	น้ำดอกไม้	พร้อมบริโภค	0.01	0.002	1.28	0.62
11	ปุยฝ้าย	พร้อมบริโภค	0.02	0.004	1.65	0.80
12	สอดไส้	พร้อมบริโภค	0.07	0.04	2.38	1.05
13.7	ขนมแป้งทอด (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	กรอบเค็ม	พร้อมบริโภค	0.001	0.0004	1.05	0.47
2	โรตีสี	พร้อมบริโภค	0.13	0.03	2.60	1.09
3	ขนมไข่นกกระทา	พร้อมบริโภค	0.04	0.01	2.41	0.99
4	ไข่หงส์	พร้อมบริโภค	0.02	0.01	2.03	0.88
5	ขนมฝักบัว	พร้อมบริโภค	0.05	0.02	3.53	1.74
6	ขนมลา (ได้)	พร้อมบริโภค	0.0004	0.0001	0.39	0.15
13.8	อบผิง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	กลีบลำดวน	พร้อมบริโภค	0.002	0.001	1.54	0.75
2	ขนมผิง	พร้อมบริโภค	0.03	0.004	1.58	0.58
3	บัวปิ่น	พร้อมบริโภค	0.004	0.003	1.70	0.75
4	ทองม้วน ทองพับ	พร้อมบริโภค	0.02	0.01	1.41	0.51
5	สาเล่กรอบ	พร้อมบริโภค	0.004	0.001	1.09	0.53
6	ขนมไข่	พร้อมบริโภค	0.03	0.01	1.47	0.71
13.9	แป้งกวนมีกะทิ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ขนมครก	พร้อมบริโภค	0.12	0.05	3.02	1.23
2	ตะโก้	พร้อมบริโภค	0.05	0.03	2.87	1.29



ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
3	เป็ยกปุ่น	พร้อมบริโภค	0.02	0.01	2.35	0.89
4	กะละแม	พร้อมบริโภค	0.01	0.004	1.85	1.08
14	<b>น้ำตาล และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	0.08	0.05	0.29	0.13
2	น้ำตาลมะพร้าว	พร้อมบริโภค	0.003	0.002	0.51	0.21
3	น้ำผึ้ง	พร้อมบริโภค	0.01	0.005	0.61	0.23
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	0.15	0.04	1.02	0.38
5	เยลลี่ รสต่าง ๆ เช่น ป๊อปปี้ เจลลี่	สำเร็จรูป	0.63	0.08	4.52	2.64
6	แยม สตอร์วเบอร์รี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	0.04	0.01	0.86	0.34
7	ลูกอม ทอฟฟี่ เช่น ฮอลดี ซูกัส ฮาร์ทปีท	สำเร็จรูป	0.06	0.01	0.72	0.30
8	ขนมกัมมี่ เช่น จอดลี่แบร์	สำเร็จรูป	0.02	0.004	1.53	0.87
9	ขนมทำจากช็อกโกแลต เช่น ไมโล เอ็มแอนด์เอ็ม	สำเร็จรูป	0.08	0.01	1.33	0.67
10	สังขยา ทาขนมปัง	พร้อมบริโภค	0.02	0.005	0.81	0.31
15	<b>สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล sucralose เช่น D-et	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.01
2	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล aspartame เช่น Equal	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.00
3	น้ำตาล (95 %) ผสมสารให้ความหวานแทนน้ำตาล sucralose เช่น มิตรผล	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.03
16	<b>นมข้น ไขมัน และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	เนยเทียม (มาร์การีน)	สำเร็จรูป	0.002	0.001	0.35	0.16
2	เนยสด	สำเร็จรูป	0.002	0.001	0.53	0.17

ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
3	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	0.0002	0.01	0.14	0.08
4	น้ำสลัดครีม	พร้อมบริโภค	0.002	0.004	1.09	0.59
5	แซนตวิชสเปรด	พร้อมบริโภค	0.002	0.001	0.93	0.27
6	มายองเนส	สำเร็จรูป	0.001	0.001	0.72	0.26
7	หัวกะทิ	สด	0.01	0.01	0.69	0.29
8	น้ำมันงา	สำเร็จรูป	0.00	0.0001	0.00	0.23
9	น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	0.03	0.02	0.41	0.18
10	น้ำมันปาล์มโอเลอิน	สำเร็จรูป	0.36	0.14	0.48	0.20
11	น้ำมันมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.07	0.22
12	น้ำมันหมู (Fat 100%)	สำเร็จรูป	0.0004	0.001	0.60	0.24
13	น้ำมันข้าวโพด ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.20
14	น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.0004	0.0001	0.37	0.14
15	น้ำมันมะกอก	สำเร็จรูป	0.0004	0.0001	0.39	0.11
16	น้ำมันรำข้าว	สำเร็จรูป	0.002	0.0004	0.42	0.12
17	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.0004	0.00	0.36	0.17
17	เครื่องปรุงรส (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	0.08	0.03	0.22	0.09
2	น้ำปลา	สำเร็จรูป	0.13	0.07	0.25	0.11
3	ซอสปรุงรส	สำเร็จรูป	0.08	0.03	0.22	0.09
4	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	0.005	0.01	0.20	0.12
5	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.07	0.02	0.77	0.32
6	ซอสพริก/ซอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.03	0.02	0.74	0.29
7	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	0.02	0.01	0.71	0.35
8	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	0.02	0.02	0.98	0.57
9	น้ำปลาร้า	พร้อมบริโภค	0.03	0.04	0.37	0.18

ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
10	กะปิ	พร้อมบริโภค	0.01	0.02	0.24	0.14
11	เกลือ	พร้อมบริโภค	0.03	0.02	0.12	0.05
12	พริกไทยป่น	พร้อมบริโภค	0.0003	0.0005	0.01	0.00
13	พริกชี้ฟ้าป่น	พร้อมบริโภค	0.002	0.01	0.04	0.03
14	ถั่วลิสงป่น	พร้อมบริโภค	0.01	0.01	0.24	0.10
18	<b>น้ำพริก (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	น้ำพริก ชนิดร่วนแห้ง เช่น น้ำพริกปลาดุกฟู	พร้อมบริโภค	0.0001	0.003	0.43	0.19
2	น้ำพริก ชนิดเปียก เช่น น้ำพริกตาแดง	พร้อมบริโภค	0.001	0.01	0.68	0.27
19	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>					
1	ผลิตภัณฑ์ซูบไ้สกัด เห็ดสกัด (มล.)	พร้อมดื่ม	0.09	0.04	2.23	0.89
2	ผลิตภัณฑ์รังนก (มล.)	พร้อมดื่ม	0.01	0.01	2.28	0.86
3	น้ำผลไม้ (พ룬 เบอร์รี่ มะเขือเทศ) สกัดเข้มข้น (มล.) เช่น แบรินดิวี่ต้าพ룬สกัดเข้มข้น	พร้อมดื่ม	0.02	0.01	2.19	0.79
4	ผลิตภัณฑ์คอลลาเจน (มก.) เช่น วิสทราคอลลาเจนเปปไทด์-1200	สำเร็จรูป	0.03	0.71	96.60	51.17
5	ผลิตภัณฑ์โคเอนไซม์คิวเทน (มก.) เช่น ไอ-เฮลตี้คิวเทน	สำเร็จรูป	0.00	0.001	0.80	0.63
6	ผลิตภัณฑ์กลูตาไธโอน (มก.) เช่น วิสทราดริงค์กลูต้าคอมเพล็กซ์-800	สำเร็จรูป	0.00	0.03	0.00	7.45
7	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดพลัส (กรัม) เช่น นิวทริไลท์กรีนที่นิวทริ-โปรตีน	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.0001	0.00	0.21
8	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดเข้มข้น 70-90% (กรัม) เช่น นิวทริไลท์ฮออดแพลนท์โปรตีน	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.001	0.57	0.30
9	วิตามินซีสำหรับเด็ก (มก.) เช่น ทาเคดา สก็อต	สำเร็จรูป	1.29	0.13	11.34	6.51
10	วิตามินซีสำหรับผู้ใหญ่ (มก.) เช่น เมก้าวีแคร์	สำเร็จรูป	0.03	0.49	60.42	16.55



ตารางที่ 4. 13 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
	แนทซี-100					
11	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เปอริวิทไฮร่า	สำเร็จรูป	0.00	0.0001	0.33	0.22
12	วิตามินบีรวมแบบผง (มก.) เช่น นิวทริไลท์แอดทีฟ 8 (ใช้สัดส่วนปริมาณผง 20.2 กรัม : น้ำ 200 มล.)	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.001	0.56	0.28
13	วิตามินรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เฮโม-วิต	สำเร็จรูป	0.01	0.001	0.33	0.28
14	ผลิตภัณฑ์แคลเซียมพลัส (มก.) เช่น แคล เทรตพลัส	สำเร็จรูป	0.04	0.10	18.60	10.84
15	ผลิตภัณฑ์น้ำมันปลา (มก.) เช่น แบลคมอร์ส ฟิชชอยล์	สำเร็จรูป	0.29	0.18	38.74	17.05
20	น้ำดื่ม (มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	น้ำเปล่า	พร้อมดื่ม	30.77	20.07	32.37	20.51



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์					
1.1	ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ข้าวเจ้าขัดขาวหนึ่ง	สุก	26.28	14.63	26.28	15.13
2	ข้าวเจ้ากลั่นหนึ่ง	สุก	6.34	3.07	15.65	8.91
3	ข้าวเหนียวหนึ่ง	สุก	14.61	9.35	16.82	10.50
4	ข้าวต้ม	สุก	11.12	3.13	26.13	15.29
5	โจ๊ก	สุก	10.41	2.20	21.14	16.15
6	ขนมจีน	สุก	4.49	2.41	20.32	11.20
7	วุ้นเส้น	สุก	1.16	0.45	4.43	2.44
8	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	สุก	1.36	0.51	7.40	3.94
9	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นจันท์ เส้นหมี่โคราช	สุก	1.60	0.97	5.35	3.03
10	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่	สุก	0.87	0.61	5.38	2.92
11	เกี๊ยมอี	สุก	0.00	0.00	6.44	2.71
12	บะหมี่เหลือง	สุก	1.22	0.65	5.63	3.20
13	หมี่ซั่ว หมี่เตี๋ย	สุก	0.00	0.02	6.09	2.96
14	มะกะโรนี	สุก	0.07	0.00	7.37	4.52
15	สปาเก็ตตี้	สุก	0.00	0.05	11.79	4.55
16	ขนมปังขาว	พร้อมบริโภค	2.17	0.73	3.79	2.34
17	ขนมปังโฮลวีต	พร้อมบริโภค	0.35	0.27	3.69	1.83
18	โจ๊ก/ข้าวต้ม กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่าโจ๊กคัพ คนอร์คัพโจ๊ก	กึ่งสำเร็จรูป	1.02	0.11	4.17	2.62
19	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ยำยำ	กึ่งสำเร็จรูป	1.98	0.94	4.20	3.01
20	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นหมี่ เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เช่น มาม่าเส้นเล็กต้มยำ ไวไวเส้นหมี่	กึ่งสำเร็จรูป	0.11	0.11	3.99	2.59
21	อาหารเข้าประเภทธัญพืชขอบกรอบ	สำเร็จรูป	0.60	0.07	2.07	1.49



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
	เช่น คอร์นเฟลค โกโก้ครั้นช์					
22	ข้าวโพด	พร้อมบริโภค	2.87	1.00	7.82	3.57
1.2	เบเกอรี่ และอาหารว่าง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ขนมปังได้เค็ม เช่น ไข่กรอบ ไข่หมูหย็อง	พร้อมบริโภค	0.59	0.28	4.20	1.90
2	ขนมปังไส้หวาน เช่น ไข่ถั่วแดง สังขยา ผีอก ฟักทอง	พร้อมบริโภค	0.78	0.41	5.11	2.44
3	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)/ขนมปังกรอบแบบแท่ง (ขนมปังบุหรี)/ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	พร้อมบริโภค	0.18	0.03	1.70	0.88
4	ขนมปังขาไก่ (ขนมปังปิ้ง)/ขนมปังไม้ขีด	พร้อมบริโภค	0.69	0.25	2.88	1.89
5	เค้กหน้าครีม เค้กโรลครีม เช่น เค้กเนย เค้กกาแฟ	พร้อมบริโภค	0.83	0.21	5.13	3.35
6	เค้กไม่มีหน้า ซอฟท์เค้ก เช่น บัตเตอร์เค้ก	พร้อมบริโภค	0.75	0.25	4.35	2.95
7	พัฟ พาย	พร้อมบริโภค	0.10	0.09	3.52	2.49
8	ครัวซองต์	พร้อมบริโภค	0.04	0.06	3.70	2.10
9	โดนัท เช่น โดนัทลูกน้ำตาล โดนัทหน้าช็อกโกแลต โดนัทมีไส้	พร้อมบริโภค	1.07	0.37	5.16	3.59
10	ขนมปังกรอบแซนวิช (ไส้ครีม/ผลไม้) เช่น ไข่สับปะรด	พร้อมบริโภค	0.26	0.18	2.68	1.54
11	วาฟเฟิล แพนเค้ก ริงมั้ง	พร้อมบริโภค	0.84	0.07	6.12	4.09
12	ขนมโตเกียว	พร้อมบริโภค	1.29	0.31	8.89	5.20
13	เฮแคลร์	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	3.66	2.17
14	เค้กกล้วยหอม	พร้อมบริโภค	0.23	0.18	4.28	2.09
15	เวเฟอร์สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น กัสเซน โดซาน	สำเร็จรูป	0.20	0.08	1.79	1.45
16	เวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบช็อกโกแลต เช่น เช่ย์งไฉ่ ทิวลี่	สำเร็จรูป	0.45	0.09	1.77	1.36

ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
17	ขนมปังกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ แบบแห้ง (ปอกกี้)	สำเร็จรูป	0.75	0.17	2.96	1.97
18	เวเฟอร์ชนิดแห้ง สดได้ครีม รสต่าง ๆ เช่น โอใจ สติกโก้	พร้อมบริโภค	0.52	0.09	6.67	1.53
19	คุกกี้ เช่น คุกกี้สิงคโปร์ คุกกี้เนย เดนมาร์กคุกกี้	พร้อมบริโภค	0.12	0.03	6.82	2.96
20	คุกกี้เช่นดีวิซสดได้ครีม รสต่าง ๆ เช่น ฟันโอ โอรีโอ	สำเร็จรูป	1.13	0.37	3.75	2.36
21	ฟัพเค้กสดได้ครีมคัสตาร์ด เช่น ยูโร่ ฟันโอ	สำเร็จรูป	1.33	0.34	3.40	1.75
22	ซาลาเปาไส้หวาน เช่น ไข่ครีม	พร้อมบริโภค	1.07	0.27	5.36	3.35
23	ซาลาเปาไส้เค็ม เช่น ไข่หมูสับ	พร้อมบริโภค	1.23	0.57	7.55	3.86
24	ขนมจีบ	พร้อมบริโภค	1.42	0.56	7.58	4.33
25	เครป ไส้ต่าง ๆ	พร้อมบริโภค	2.80	0.44	11.71	9.26
26	ปาตองโก้	พร้อมบริโภค	0.86	0.55	4.97	2.24
1.3	<b>ฟาสต์ฟู้ดส์แบบตะวันตก (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	พร้อมบริโภค	0.93	0.35	10.87	6.53
2	ฮอตดอก	พร้อมบริโภค	0.66	0.12	7.09	4.95
3	แซนด์วิช	พร้อมบริโภค	1.60	0.55	6.65	3.43
4	พิซซ่า	พร้อมบริโภค	0.41	0.14	12.42	5.97
2	<b>พิซซ่า และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	มันเทศ มันต่อเผือก มันมือเสือ มันขี้หนู	สุก	0.38	0.31	7.73	4.39
2	มันแกว	สด	0.59	0.36	7.90	4.46
3	มันฝรั่ง	สุก	0.20	0.09	6.07	3.16
4	เผือก	สุก	0.21	0.19	5.07	2.82



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็น ปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
5	มันสำปะหลัง	สุก	0.00	0.04	5.67	2.97
6	แห้ว	สุก	0.06	0.06	5.43	2.71
7	สาकुเม็ดเล็ก	สุก	0.62	0.23	7.29	5.38
8	สาकुเม็ดใหญ่	สุก	0.29	0.06	8.80	4.70
9	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	พร้อมบริโภค	1.37	0.38	7.45	4.12
10	มันฝรั่งบด	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	3.21	2.48
3	<b>ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ถั่วลิสงต้ม	พร้อมบริโภค	1.49	0.66	6.86	3.17
2	ถั่วลิสง คั่ว/อบกรอบ เช่น เจตีย์คู้ ทองการ์เด็น	พร้อมบริโภค	0.57	0.21	7.09	3.41
3	ถั่วลิสง อบกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ เช่น โกโก้	พร้อมบริโภค	0.72	0.17	2.83	1.91
4	ถั่วลิสง ทอด เช่น ถั่วลิสงทอดแผ่น	พร้อมบริโภค	0.10	0.10	5.89	1.74
5	ถั่วปากอ้า ทอด	พร้อมบริโภค	0.05	0.04	2.35	1.50
6	ถั่วเหลือง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	2.08	1.11
7	ถั่วทอง ทอด	พร้อมบริโภค	0.04	0.03	2.75	1.59
8	ถั่วลันเตา ทอด/อบกรอบ	พร้อมบริโภค	0.08	0.05	2.53	1.91
9	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ทอด/คั่ว/อบกรอบ	พร้อมบริโภค	0.19	0.07	2.82	1.23
10	เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	พร้อมบริโภค	0.43	0.15	3.69	2.63
11	ถั่วแดง	สุก	0.35	0.21	5.77	2.11
12	ถั่วดำ	สุก	0.39	0.21	5.77	2.34
13	ถั่วเขียว	สุก	0.51	0.28	4.93	2.73
14	ถั่วแระ (ถั่วเหลืองฝักอ่อน)/ถั่วแระญี่ปุ่น	พร้อมบริโภค	0.16	0.13	4.21	2.89
15	เม็ดแมงลัก แช่น้ำ	ดิบคั้นรูป	0.13	0.08	1.81	1.05
16	ลูกเด็ย	สุก	0.14	0.10	2.17	1.37
17	แปะก๊วย	สุก	0.00	0.04	2.24	0.84
18	เกาลัด	สุก	0.29	0.09	5.04	3.58





ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็น ปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
19	เมล็ดขนุน	สุก	0.00	0.03	5.65	3.78
20	งาดำ งาขาว (คั่ว)	สุก	0.01	0.01	0.57	0.37
21	เต้าหู้ขาว หลอด	สุก	0.10	0.12	8.73	4.25
22	เต้าหู้เหลือง ชนิดแข็งและนิ่ม	สุก	0.14	0.15	5.46	4.18
23	เต้าหู้ขาว ชนิดแข็งและนิ่ม	สุก	0.11	0.14	6.67	4.52
24	ฟองเต้าหู้ แช่น้ำ	ดิบคั้นรูป	0.00	0.003	0.99	0.55
25	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.58	0.37
26	โปรตีนเกษตร	สุก	0.00	0.00	1.76	1.76
4	ผัก และผักแปรรูป					
4.1	ผัก					
4.1.1	หัวหอม กระเทียม (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	กระเทียม	สด	0.16	0.21	0.32	0.28
2	ต้นกระเทียม	สุก	0.00	0.07	1.76	0.82
3	หอมแดง	สด	0.12	0.17	0.49	0.27
4	หอมหัวใหญ่	สด	0.44	0.37	2.40	1.15
5	ดอกหอม	สุก	0.16	0.13	2.28	1.31
6	ต้นหอม	สด	0.19	0.15	0.47	0.25
7	ดอกกุยช่าย	สุก	0.08	0.12	3.37	1.38
8	ใบกุยช่าย	สด	0.08	0.10	2.70	1.20
4.1.2	หัวกะหล่ำ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	แขนงกะหล่ำ	สุก	0.01	0.12	2.37	1.24
2	กะหล่ำปลี	สุก	0.62	0.45	2.16	1.24
3	กะหล่ำดอก	สุก	0.61	0.43	3.81	1.97
4	บรอกโคลี	สุก	0.79	0.32	5.22	2.22
4.1.3	ผักผล (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็น ปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
1	กระเจียบมอญ	สุก	0.00	0.09	2.06	0.82
2	ขนุนอ่อน	สุก	0.04	0.12	5.63	1.72
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	0.55	0.29	3.08	1.44
4	ถั่วแขก	สด	0.00	0.02	3.05	1.40
5	ถั่วงอก	สด	0.85	0.38	2.27	0.88
6	ถั่วฝักยาว	สด	1.17	0.77	3.81	1.64
7	ถั่วพุ่ม (ถั่วปี่)	สด	0.00	0.06	6.09	1.54
8	ถั่วพู	สด	0.02	0.12	1.22	0.68
9	ถั่วลิ้นเต่า ฝัก	สุก	0.26	0.15	2.65	1.63
10	พริกชี้หนู	สด	0.04	0.12	0.17	0.17
11	พริกชี้ฟ้า	สด	0.00	0.07	0.39	0.23
12	พริกไทยอ่อน	สด	0.00	0.02	0.22	0.18
13	พริกหยวก	สุก	0.00	0.22	2.98	0.99
14	พริกหวาน	สด	0.00	0.03	1.75	1.42
15	มะเขือเทศ	สด	0.74	0.66	3.37	1.67
16	มะเขือเปราะ	สุก	0.82	1.15	7.14	2.56
17	มะเขือพวง	สุก	0.00	0.13	0.74	0.53
18	มะเขือยาว	สุก	0.22	0.40	4.02	2.05
19	มะรุม	สุก	0.10	0.30	6.10	2.91
20	มะละกอดิบ (ลาวกสุก)	สุก	0.16	0.16	4.43	1.78
21	มะละกอดิบ	สด	1.53	1.14	4.78	2.53
22	สะตอ	สด	0.04	0.08	3.48	1.28
23	ลูกเนียง	สด	0.00	0.02	1.57	1.61
24	เมล็ดกระถิน	สด	0.34	0.07	1.23	0.56
4.1.4	แดง/ผัก (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็น ปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
1	ฟักทอง	สุก	1.19	0.50	5.13	2.60
2	ฟักเขียว	สุก	1.09	0.42	6.14	2.32
3	แตงกวา แตงร้าน	สด	4.55	2.38	8.63	4.71
4	มะระ	สุก	0.06	0.31	3.36	2.30
5	น้ำเต้าก่อน แตงโมอ่อน แตงไทยอ่อน ฟักทองอ่อน ฟักข้าว ฟักแม้ว	สุก	0.51	0.22	6.79	3.49
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	0.65	0.41	4.56	2.19
4.1.5	<b>เห็ด (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	เห็ดฟาง	สุก	0.61	0.39	2.66	1.38
2	เห็ดโคน	สุก	0.06	0.08	3.59	1.66
3	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดออริจิจิ เห็ดเข็มทอง	สุก	0.75	0.37	3.90	1.63
4	เห็ดเผาะ เห็ดลม เห็ดขอน	สุก	0.04	0.11	4.35	1.33
5	เห็ดหอม	สุก	0.15	0.14	2.50	1.26
6	เห็ดหูหนู	สุก	0.17	0.16	2.74	1.16
7	เห็ดหูหนูขาว	สุก	0.02	0.04	1.56	0.59
4.1.6	<b>ยอดผัก (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ขึ้นฉ่าย	สด	0.18	0.18	1.78	0.50
2	ชะอม	สุก	0.22	0.19	1.64	0.62
3	ตำลึง	สุก	0.62	0.38	1.77	1.05
4	ยอดฟักแม้ว ยอดมะระขี้นก ยอดบวบ ยอดฟักทอง	สุก	0.06	0.12	2.24	1.49
5	ผักกูด	สุก	0.04	0.09	1.51	0.87
6	ผักชีล้อม	สุก	0.00	0.01	0.68	0.38
7	ผักปลัง	สุก	0.00	0.12	1.86	1.60
8	ผักหนาม	สุก	0.00	0.03	1.78	1.08
9	ผักหวาน	สุก	0.08	0.09	1.53	0.81



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็น ปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
10	ยอดกระถิน	สด	0.03	0.14	1.41	0.54
11	ยอดแค	สุก	0.00	0.09	0.75	0.49
12	ซีเหليل	สุก	0.00	0.20	3.22	1.52
13	สะเดา	สุก	0.00	0.11	0.99	0.56
14	ใบชะมวง	สด	0.00	0.01	0.64	0.30
15	ผักนึ่งจีน	สุก	0.83	0.54	2.70	1.46
16	ผักนึ่งไทยต้นขาว	สุก	0.52	0.38	2.52	1.38
17	ผักนึ่งไทยยอดแดง	สด	0.38	0.31	2.32	0.93
18	ผักกระเฉด	สด	0.04	0.13	1.58	1.06
19	ผักแว่น	สด	0.00	0.02	1.32	1.32
4.1.7	<b>ผักใบ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
8	ผักชี	สด	0.10	0.09	0.25	0.15
9	ผักชีฝรั่ง	สด	0.002	0.03	0.17	0.08
1	ใบกะเพรา	สุก	0.10	0.14	0.49	0.30
2	ใบโหระพา	สด	0.06	0.14	0.68	0.31
3	ใบแมงลัก	สด	0.09	0.10	0.56	0.28
4	ผักกาดขาว ผักกาดเขียว	สุก	1.28	0.72	3.09	1.84
5	ผักกาดหอม ผักสลัด	สด	0.20	0.19	1.73	0.80
6	ผักกาดแก้ว	สด	0.15	0.11	1.89	0.75
7	ผักคะน้า	สุก	0.57	0.46	2.28	1.25
8	ผักกวางตุ้ง	สุก	0.39	0.28	2.10	1.10
9	ตังโอ๋	สุก	0.00	0.04	1.77	1.03
10	ปวยเล้ง	สุก	0.00	0.00	1.98	1.05
15	ใบชะพลู	สด	0.01	0.03	0.78	0.26
16	ใบบัวบก	สด	0.00	0.03	0.46	0.29



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
17	ใบยอ	สุก	0.00	0.03	1.40	0.58
4.1.8	ผักลัดต้น/หัว (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	เซเลอริ	สด	0.00	0.01	1.66	0.65
2	ข่าอ่อน ชิงอ่อน ขมิ้นขาว	สด	0.05	0.22	1.15	1.02
3	ยอดมะพร้าว	สุก	0.03	0.05	2.76	1.32
4	ไผ่ดั้นกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	0.00	0.07	2.56	1.29
5	หน่อไม้	สุก	0.42	0.39	3.17	1.58
6	หน่อไม้ฝรั่ง	สุก	0.11	0.09	3.56	1.60
7	แครอท	สุก	0.74	0.27	2.17	1.15
8	หัวไชเท้า	สุก	0.61	0.31	4.07	1.67
4.1.9	ผักดอก (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ดอกขจร (ดอกสลิด)/ดอกโสน	สุก	0.02	0.05	2.44	1.33
2	ดอกแค	สุก	0.59	0.48	3.25	1.67
3	ปลีกล้วย	สุก	0.16	0.30	3.88	1.94
4.2	ผักแปรรูป					
4.2.1	ผักดอง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ผักกาดดอง	พร้อมบริโภค	0.18	0.22	3.54	1.19
2	ผักเสี้ยนดอง	พร้อมบริโภค	0.00	0.04	1.51	0.77
3	ผักดัม	พร้อมบริโภค	0.00	0.03	0.68	0.86
4	ผักดองกระป๋อง เช่น เกี่ยมไฉ่ ฮั้วน้ำฉาย	สำเร็จรูป	0.00	0.02	1.54	0.92
4.2.2	ผักแห้ง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	พริกขี้หนูแห้ง (คั่ว)	สุก	0.00	0.03	0.12	0.07
2	พริกขี้ฟ้าแห้ง (คั่ว)	สุก	0.00	0.02	0.13	0.10
3	ดอกไม้จีน	สุก	0.00	0.00	0.63	0.66
4	หน่อไม้จีน	สุก	0.00	0.01	2.12	1.64

ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็น ปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
5	สาหร่ายทะเล	สด	0.52	0.10	3.02	1.34
5	ผลไม้ และผลไม้แปรรูป					
5.1	ผลไม้					
5.1.1	ผลไม้: ตลอดปี (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	กล้วยน้ำว้า	สด	6.73	2.93	13.49	6.37
2	กล้วยหอม	สด	2.26	1.25	11.18	5.81
3	กล้วยเล็บมือนาง	สด	0.57	0.34	14.78	4.75
4	แอปเปิ้ล	สด	6.15	2.36	16.18	10.05
5	สาลี่	สด	2.12	0.67	21.31	10.75
6	ลูกแพร์	สด	0.00	0.00	15.00	6.75
7	ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง	สด	6.88	2.45	18.78	8.67
8	ฝรั่ง	สด	7.55	2.79	20.36	11.73
9	พุทรา	สด	0.40	0.43	15.16	7.76
10	มะละกอสุก	สด	5.41	2.40	15.00	8.65
11	สับปะรด	สด	4.15	2.22	18.61	8.95
12	แคนตาลูป เมล่อน	สด	1.12	0.54	12.33	8.76
13	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ+น้ำ)	สด	11.19	4.10	29.93	18.22
14	ข้อย (น้ำข้อย)	สด	0.82	0.42	21.50	9.43
5.1.2	ผลไม้ดัดแปลง: เดียน ม.ค.-เม.ย. (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	แตงโม	สด	11.65	4.45	22.73	13.33
2	มะม่วงสุก	สด	13.20	5.29	21.25	11.33
3	มะม่วงดิบ	สด	5.04	2.48	10.76	6.34
4	ชมพู่	สด	4.50	1.90	16.24	9.05
5	แก้วมังกร	สด	5.82	2.12	23.75	11.03



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
6	ขนุนสุก	สด	2.04	0.99	17.37	8.94
7	มะขามหวาน	สด	1.19	0.46	4.60	2.11
8	ทับทิม	สด	1.37	0.45	13.74	7.02
9	สตอร์วเบอร์รี่	สด	0.80	0.29	10.47	5.33
10	มะปราง มะยงชิด	สด	0.50	0.44	17.65	7.89
11	มะไฟ	สด	0.63	0.25	5.22	3.44
12	เชอร์รี่ไทย	สด	0.00	0.01	4.81	1.94
5.1.3	ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค.-ส.ค. (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	เงาะ	สด	4.28	1.34	10.67	6.16
2	มังคุด	สด	3.70	1.89	14.08	8.18
3	ลำไย	สด	2.28	1.20	12.17	5.57
4	ทุเรียน	สด	1.95	1.63	19.06	10.93
5	ลิ้นจี่	สด	1.36	0.79	7.92	4.75
6	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	1.03	0.53	6.67	4.29
7	สละ ระกำ	สด	0.22	0.24	9.58	4.45
8	กระท้อน	สด	0.44	0.85	15.68	9.03
9	มะยม	สด	0.19	0.18	3.76	1.86
5.1.4	ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย.-ธ.ค. (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	องุ่น	สด	2.46	0.94	9.23	5.33
2	ลองกอง ลางสาด	สด	1.69	0.78	7.50	4.14
3	กล้วยไข่	สด	2.00	0.79	14.50	5.43
4	ส้มโอ	สด	1.00	0.51	11.65	5.80
5	ละมุด	สด	1.85	0.75	17.83	6.29
6	มะเฟือง	สด	0.25	0.26	13.79	5.88



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
7	มะกอกน้ำ	สด	0.00	0.16	11.97	5.51
8	ลูกพลับ	สด	0.11	0.11	13.50	3.80
9	ส้มเขียว	สด	0.49	0.11	18.89	9.49
10	เชอร์รี่	สด	0.00	0.00	5.13	3.27
11	ลูกพุดสด	สด	0.00	0.00	9.82	3.22
12	ลูกไทร (ลูกพลัม)	สด	0.00	0.00	18.70	11.43
5.2	<b>ผลไม้แปรรูป</b>					
5.2.1	<b>ผลไม้อบแห้ง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	กล้วยตาก เช่น กล้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า	พร้อมบริโภค	0.04	0.08	3.73	1.99
2	ลำไย ลิ้นจี่ อบแห้ง	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	1.61	1.44
3	ลูกชิด	พร้อมบริโภค	0.02	0.02	4.27	2.33
4	ลูกเกด	พร้อมบริโภค	0.22	0.07	4.17	2.43
5	ลูกพุด	พร้อมบริโภค	0.13	0.07	3.91	2.73
6	ลูกพลับ	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	2.31	1.86
7	อินทผลัม	พร้อมบริโภค	0.00	0.02	4.62	2.93
5.2.2	<b>ผลไม้ปรุงรส (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ผลไม้หยี เช่น ลูกหยี มะม่วงสามรส ฝรั่งหยี	พร้อมบริโภค	0.07	0.02	4.00	2.62
2	มะขามคอก มะขามแก้ว	พร้อมบริโภค	0.27	0.10	4.96	2.16
5.2.3	<b>ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ฝรั่งแช่บ๊วย	พร้อมบริโภค	2.63	1.03	21.92	10.88
2	มะม่วงแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	0.60	0.36	5.40	3.63
3	มะดันแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	4.02	2.76
4	มะกอกน้ำ ดอง	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	3.92	4.55





ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็น ปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
5.2.4	ผลไม้กวน (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ทุเรียนกวน	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	3.60	1.78
2	กล้วยกวน	พร้อมบริโภค	0.03	0.01	4.67	2.11
3	มะม่วงกวน	พร้อมบริโภค	0.15	0.07	4.26	2.90
4	ลูกหยีกวน	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	2.46	1.50
5.2.5	ผลไม้กระป๋อง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ กระป๋อง	สำเร็จรูป	0.49	0.29	13.07	6.17
2	วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อวุ้น)	พร้อมบริโภค	0.36	0.06	4.44	2.08
5.2.6	ผลไม้ ทอด/อบกรอบ/ฉาบ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	กล้วย ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น กล้วยฉาบเค็ม/หวาน/รสบาร์บีคิว	พร้อมบริโภค	0.23	0.13	3.08	1.39
2	เผือก ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น เผือกฉาบเค็ม/หวาน	พร้อมบริโภค	0.10	0.05	2.17	1.15
3	ทุเรียน ทอด/อบกรอบ	พร้อมบริโภค	0.05	0.02	2.31	1.57
4	มัน ทอด/อบกรอบ/ฉาบ เช่น มันฉาบเค็ม/หวาน	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	1.38	1.16
5	ขนุน อบกรอบ/มะม่วง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	2.17	1.32
6	ไข่ และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ไข่ไก่	สุก	4.73	2.10	6.62	3.10
2	ไข่เป็ด	สุก	2.44	0.87	7.20	3.33
3	ไข่นกกระทา	สุก	1.08	0.20	5.29	3.05
4	ไข่ปลา	สุก	0.05	0.03	1.45	0.87
5	ไข่ปลาหมึก	สุก	0.06	0.06	2.95	2.14



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็น ปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
6	ไข่เค็ม	พร้อมบริโภค	0.40	0.20	3.55	1.53
7	ไข่เยี่ยวม้า	พร้อมบริโภค	0.04	0.10	3.78	1.89
8	เต้าหู้ไข่ไก่	สุก	2.29	0.80	7.89	3.89
7	เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์					
7.1	สัตว์ปีก และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	เนื้อไก่	สุก	2.83	1.07	5.65	2.80
2	เลือดไก่ เลือดเป็ด	สุก	0.55	0.15	3.35	1.27
3	ตับไก่	สุก	0.79	0.41	3.35	1.87
4	ก้านไก่	สุก	0.00	0.20	3.14	1.77
5	หนังไก่ทอด	พร้อมบริโภค	0.59	0.20	3.16	1.61
6	ไส้กรอกไก่ เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งยาว	พร้อมบริโภค	3.21	0.58	8.22	4.39
7	ลูกชิ้นไก่	พร้อมบริโภค	1.73	0.69	6.24	3.52
8	เนื้อเป็ด เนื้อนกก	สุก	0.04	0.07	1.97	1.31
7.2	เนื้อหมู และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	เนื้อหมู	สุก	2.24	1.11	3.36	1.69
2	เลือดหมู	สุก	0.77	0.27	4.44	1.80
3	ตับหมู	สุก	0.24	0.17	2.21	0.86
4	ไตหมู	สุก	0.00	0.03	0.70	0.43
5	ปอดหมู	สุก	0.00	0.03	0.85	0.72
6	ลำไส้หมู กระเพาะหมู	สุก	0.25	0.27	4.28	2.40
7	หมูเค็ม หมูแดดเดียว หมูฝอย	พร้อมบริโภค	0.24	0.08	2.55	1.11
8	หมูแผ่น	พร้อมบริโภค	0.03	0.01	0.88	0.63
9	หมูปิ้ง	พร้อมบริโภค	1.97	0.75	4.51	2.26



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
10	หมูสะเต๊ะ	พร้อมบริโภค	0.30	0.09	3.25	2.01
11	แหนม	พร้อมบริโภค	0.19	0.24	4.35	1.82
12	หมูยอ	พร้อมบริโภค	1.05	0.54	5.83	2.93
13	กุนเชียง	พร้อมบริโภค	0.62	0.24	3.41	1.77
14	หมูหย็อง	พร้อมบริโภค	0.16	0.03	0.80	0.40
15	แคบหมู ชนิดติดมัน และไร้มัน	พร้อมบริโภค	0.50	0.25	2.18	1.07
16	แฮม	พร้อมบริโภค	0.00	0.01	5.13	1.84
17	เบคอน	สุก	0.00	0.02	1.97	0.98
18	ไส้กรอกหมู เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแห้งสั้น/ยาว	พร้อมบริโภค	2.98	0.89	6.88	3.84
19	ไส้กรอกอีสานหมู ไส้กรอกอีสานเนื้อ	พร้อมบริโภค	0.40	0.23	3.87	2.08
20	ไส้จู้	พร้อมบริโภค	0.00	0.11	4.63	2.86
21	ลูกชิ้นหมู	พร้อมบริโภค	2.31	1.14	6.07	3.68
7.3	<b>เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	0.25	0.26	2.08	1.27
2	เครื่องในวัว (ถ้าใส่ กระเพาะ ฟ้าชีรีว)	สุก	0.00	0.14	5.16	2.67
3	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	พร้อมบริโภค	0.08	0.05	2.55	1.35
4	ลูกชิ้นเนื้อ	พร้อมบริโภค	1.51	0.85	13.82	3.44
7.4	<b>สัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	1.66	1.03	5.36	3.02
2	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาแขยง ปลากด	สุก	1.17	0.64	4.17	2.31
3	ปลาน้ำจืดลำตัวแบน มีเกล็ด	สุก	2.59	1.20	6.49	3.64



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
	เช่น ปลานิล ปลาทับทิม					
4	ปลาน้ำจืดตากแห้ง แดดเดียว เช่น ปลาช่อน ปลาสดิด	สุก	0.72	0.31	4.46	1.76
5	ปลาร้า	ดิบ	0.00	0.14	1.45	0.73
6	ปลากรอบ เช่น ปลาเนื้ออ่อนแห้งกรอบ	สุก	0.00	0.004	1.12	0.50
7	กึ่งน้ำจืด เช่น กุ้งก้ามกราม กุ้งนาง	สุก	0.91	0.29	8.16	3.95
8	กึ่งฝอย	สุก	0.04	0.04	1.93	1.18
9	กบ อึ่งอ่าง	สุก	0.12	0.21	7.85	4.56
10	เขียด	สุก	0.02	0.07	3.31	1.45
11	หอยขม	สุก	0.33	0.18	4.89	1.93
12	หอยโข่ง (เนื้อ)	สุก	0.00	0.01	2.63	2.20
13	หอยกาบ	สุก	0.00	0.00	3.68	1.65
7.5	<b>สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์</b> <b>(กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ปลาทะเล เช่น ปลาลำดี ปลาเก๋า ปลากระพง	สุก	0.46	0.29	3.40	2.13
2	ปลาหู ปลาตาโต ปลาหางแข็ง	สุก	1.86	0.85	4.80	1.83
3	ปลาทะเลแห้งเค็มตัวใหญ่แดดเดียว เช่น ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลืองปลาหัว ขาด	สุก	0.16	0.10	1.78	1.18
4	ปลากุเลา ปลาอินทรี เค็ม	สุก	0.01	0.03	2.52	0.81
5	ปลาฉิ่งฉ้างปรงรส ปลากรอบทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว (ปลาแห้งตัวเล็ก)	พร้อมบริโภค	0.00	0.02	1.32	0.89
6	หมึก (ปลาหมึก)	สุก	1.14	0.52	4.44	2.47
7	ปลาหมึกอบแห้ง	พร้อมบริโภค	0.09	0.03	0.95	0.67
8	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว)	สุก	0.10	0.03	0.65	0.45
9	กุ้งทะเล เช่น กุ้งกุลาดำ กุ้งแชบ๊วย	สุก	1.90	0.59	6.96	3.23



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็น ปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
10	กุ้งแห้ง	สุก	0.03	0.03	0.70	0.29
11	ปูม้า ปูทะเล (เฉพาะเนื้อ)	สุก	0.39	0.14	3.65	2.78
12	หอยแมลงภู่	สุก	0.32	0.15	3.76	2.23
13	หอยนางรม	ดิบ	0.00	0.06	8.35	2.87
14	หอยลาย	สุก	0.19	0.12	5.58	2.22
15	หอยแครง	สุก	0.41	0.24	5.54	3.20
16	หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	0.00	0.00	5.38	1.68
17	ปลากระป๋อง เช่น ปลาซาร์ดีน/แมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.90	0.44	3.47	2.04
18	ปลากระป๋องปรุงรส เช่น ปลาแมคเคอเรลทอดราดพริก	สำเร็จรูป	0.00	0.01	1.33	0.79
19	ปลาทูน่ากระป๋อง	สำเร็จรูป	0.00	0.01	1.74	1.46
20	ปูอัด	พร้อมบริโภค	2.00	0.60	5.23	3.40
21	ลูกชิ้นกุ้ง	พร้อมบริโภค	0.34	0.11	9.72	2.84
22	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรอกบี ปลาเส้น (ฮ้อก้วย)	พร้อมบริโภค	1.13	0.60	5.45	2.94
7.6	แมลง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ตั๊กแตนเล็ก ตั๊กแตนป่าทั้งก้าน ตั๊กแตนอ่อน	สุก	0.00	0.04	2.24	1.53
2	จิ้งหรีด แมลงกระซอน	สุก	0.09	0.11	2.14	1.22
3	แมลงกิ้งกือ แมลงตับเต่า	สุก	0.00	0.005	2.09	3.04
4	แมลงดานา	สุก	0.00	0.004	0.51	0.52
5	ดักแด้ (หนอนไหม)	สุก	0.17	0.06	4.48	2.26
6	หนอนไม้ไผ่ (รอด่วน)	สุก	0.00	0.00	1.27	0.72
8	นม และผลิตภัณฑ์ (มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	นมสด รสจืด (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์)	พร้อมดื่ม	62.50	8.82	68.85	18.29



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
	เช่น โฟร์โมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ					
2	นมสด รสหวาน รสอื่น ๆ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โฟร์โมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	27.03	3.79	48.91	13.44
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	0.14	0.14	3.95	1.23
4	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลไม้ (พาสเจอร์ไรส์) เช่น ยาคูลท์ บีทาเกิน	พร้อมดื่ม	11.03	2.69	19.20	8.96
5	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของน้ำตาลไม้ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์) เช่น ดัมมิลล์ ไทย-เดนมาร์ค	พร้อมดื่ม	19.16	3.44	31.30	10.40
6	ไมโล โอวัลติน พร้อมดื่ม (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์)	พร้อมดื่ม	13.37	3.69	21.03	14.18
7	โยเกิร์ต (กรัม)	สำเร็จรูป	5.08	1.19	11.29	8.59
8	เนยแข็ง (กรัม)	สำเร็จรูป	0.00	0.00	2.67	1.17
9	นมอัดเม็ด (กรัม)	สำเร็จรูป	0.38	0.03	2.10	1.67
9	<b>ไอศกรีม (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ไอศกรีมผสมนม	พร้อมบริโภค	3.04	0.87	5.95	4.06
2	ไอศกรีมกะทิ	พร้อมบริโภค	1.46	0.45	6.55	3.33
3	ไอศกรีมหวานเย็น	พร้อมบริโภค	1.79	0.23	8.59	4.62
10	<b>เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์ (มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	เบียร์	พร้อมดื่ม	0.00	5.20	0.00	33.64
2	ไวน์	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	0.00	14.65
3	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5% เช่น สปาย	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	0.00	27.58
11	<b>เครื่องดื่ม (มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ไมโล โอวัลติน โกโก้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	1.97	1.59	16.82	10.82



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
2	โมโล โอวัลติน แบบผง (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	0.16	0.07	1.31	0.48
3	โมโล โอวัลติน 3 in 1 (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	2.26	0.62	3.04	2.15
4	โกโก้ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนสท์เล่ เนเจอร์กิฟ	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.00	0.46	0.58
5	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เช่น ไวตามิลค์ แลคตาซอย ดีน่า	พร้อมดื่ม	14.79	4.78	34.92	10.46
6	น้ำเต้าหู้ 3 in 1 (กรัม) เช่น เนสท์เล่ โอวัลตินชอย	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.00	2.06	1.32
7	เครื่องดื่มธัญพืชพร้อมดื่ม เช่น น้ำลูกเดือย น้ำข้าวกล้องงอก	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	14.84	10.09
8	เครื่องดื่มธัญพืชกึ่งสำเร็จรูป (กรัม) เช่น เนสท์เล่ คาร์เนชั่น	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.00	1.71	1.31
9	น้ำผลไม้คั้นสด เช่น น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	4.38	1.43	22.33	11.11
10	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% เช่น น้ำส้ม น้ำองุ่น (ตรา ทิปโก้ มาลี)	พร้อมดื่ม	4.05	1.36	14.81	10.05
11	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ (น้ำผลไม้ 10-25%) เช่น สแปลช ดีได้	พร้อมดื่ม	7.89	2.97	27.61	15.85
12	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	9.58	2.55	17.78	12.00
13	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี เช่น น้ำส้ม น้ำแดง น้ำเขียว	พร้อมดื่ม	12.50	3.91	36.23	16.33
14	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี (เครื่องกด น้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	4.66	1.41	17.78	12.90
15	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	16.23	8.98	31.06	17.67
16	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	21.38	15.20



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
	ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล					
17	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) (เครื่องดมน้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	6.35	1.75	17.14	11.61
18	เครื่องดื่มชาเขียว ชาดำ เช่น โออิชิ อิชิตัน ลิปตัน	พร้อมดื่ม	16.23	6.16	32.05	17.92
19	ชาชงต่าง ๆ พร้อมดื่ม (น้ำชา + ส่วนผสมอย่างอื่น ไม่รวมน้ำแข็ง) เช่น ชาเย็น ชาเขียวเย็น ชาดำเย็น	พร้อมดื่ม	2.27	2.15	16.84	8.49
20	ชาจีน/ชาผงชนิดชง (น้ำชาไม่มีส่วนผสมอย่างอื่น ไม่รวมน้ำแข็ง) เช่น ใบชา ตรา สามม้า ลิปตัน เรนองที	พร้อมดื่ม	0.00	0.19	8.93	7.85
21	ชา 3 in 1 (กรัม) เช่น ลิปตัน เนสที	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.00	1.17	0.96
22	ชา 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนสที	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.00	0.50	0.38
23	เครื่องดื่มกาแฟ เช่น ไอวี เบอร์ดี้	พร้อมดื่ม	0.00	1.36	5.73	5.71
24	เครื่องดื่มกาแฟ ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น เฟรียว เบอร์ดี้	พร้อมดื่ม	0.00	0.00	5.45	4.33
25	เครื่องดื่มกาแฟ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	0.00	1.86	7.64	6.82
26	ผงกาแฟสำเร็จรูป (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.04	0.06	0.10
27	กาแฟ 3 in 1 (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.54	1.41	0.92
28	กาแฟ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (กรัม) เช่น เนเจอร์กัฟ	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.00	0.18	0.34
29	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	0.13	2.60	18.36	8.24
30	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	0.00	2.06	5.86	4.26
12	<b>ขนมขบเคี้ยว</b>					





ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
	<b>(กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบโดโซะ ชินมัย	สำเร็จรูป	0.55	0.14	2.67	1.34
2	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี เช่น ฮานามิ คาลบี้	สำเร็จรูป	0.77	0.21	2.50	1.42
3	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลีผสม เช่น ฟูไทย ไก่ย่าง	สำเร็จรูป	1.05	0.20	2.36	1.72
4	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพดคูกุน้ำตาลและเนย	สำเร็จรูป	0.43	0.16	4.65	2.43
5	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอนเน่ ตูมตาม คอร์นพัพฟิ	สำเร็จรูป	0.69	0.14	3.18	1.41
6	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพดผสม เช่น ทวิสตี คาราต้า	สำเร็จรูป	0.70	0.19	3.09	2.36
7	ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	1.18	0.59	2.26	1.41
8	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า ไปเต้	สำเร็จรูป	0.97	0.24	2.42	1.69
9	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบปลาชนิดแผ่น มโนราห์	สำเร็จรูป	0.25	0.03	2.46	1.50
10	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลังผสม เช่น ตะวัน เอสบี	สำเร็จรูป	1.07	0.40	3.98	2.46
11	ผลิตภัณฑ์จากเน้อปลา เช่น ทาโร่ พิซโซ่	สำเร็จรูป	0.39	0.18	1.32	0.81
12	สาหร่ายทะเลปรุงรส (อบกรอบ/ทอด/ย่าง) เช่น สาหร่ายถั่วแฉะ	สำเร็จรูป	0.56	0.13	1.04	0.63
13	<b>ขนมไทย</b>					
13.1	<b>ขนมกวน (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	8.04	3.14



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
2	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	7.09	3.64
3	ถั่วตัด ถั่วกระจก ขนมดื่บดื่บ	พร้อมบริโภค	0.06	0.06	2.60	1.95
4	กระยาสารท	พร้อมบริโภค	0.03	0.01	2.93	1.69
13.2	<b>ขนมทอด (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	กล้วยทอด (กล้วยแขก)	พร้อมบริโภค	0.78	0.54	5.24	2.76
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	0.00	0.06	5.66	2.99
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	0.17	0.11	5.24	1.96
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	0.32	0.22	3.86	1.81
13.3	<b>ขนมเชื่อม (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	0.29	0.14	6.52	3.40
2	จาวตาลเชื่อม สาเกเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	2.89	1.85
3	ฟักทองเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.29	0.15	9.00	4.24
4	เผือกเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	5.81	3.51
5	มันสำปะหลังเชื่อม มันสำปะหลังเผาเชื่อม	พร้อมบริโภค	0.19	0.13	7.50	4.79
13.4	<b>ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ข้าวเหนียวหมูหน้าต่าง ๆ เช่น สังขยา กุ้ง ปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	1.18	0.52	8.55	4.80
13.5	<b>ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง	พร้อมบริโภค	0.41	0.28	4.83	2.51
2	เม็ดขนุน	พร้อมบริโภค	0.35	0.19	3.65	2.08
3	สังขยาฟักทอง	พร้อมบริโภค	0.30	0.15	6.50	3.11
4	ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	0.29	0.22	5.38	2.63
13.6	<b>แป้งนึ่ง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	ขนมกล้วย	พร้อมบริโภค	0.12	0.13	4.10	2.65



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
2	ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	1.29	0.54	10.32	5.03
3	ขนมตาล	พร้อมบริโภค	0.34	0.27	7.57	3.11
4	ขนมถั่ว	พร้อมบริโภค	0.42	0.15	6.57	3.32
5	ขนมสาเลี	พร้อมบริโภค	0.08	0.01	4.17	2.38
6	ข้าวต้มมัด	พร้อมบริโภค	1.32	0.72	8.33	4.56
7	ซีสหุทราย	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	5.24	5.24
8	ต้มแดง ต้มขาว	พร้อมบริโภค	0.00	0.04	4.80	2.14
9	ถั่วแปบ	พร้อมบริโภค	0.05	0.05	5.09	2.30
10	น้ำดอกไม้	พร้อมบริโภค	0.09	0.01	2.22	1.72
11	ปุยฝ้าย	พร้อมบริโภค	0.21	0.03	3.80	2.39
12	สอดไส้	พร้อมบริโภค	0.70	0.35	4.66	2.72
13.7	<b>ขนมแป้งทอด (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	กรอบเค็ม	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	1.42	0.89
2	โรตีสี	พร้อมบริโภค	1.18	0.30	5.13	3.08
3	ขนมไข่นกกระทา	พร้อมบริโภค	0.46	0.16	7.27	2.70
4	ไข่หงส์	พร้อมบริโภค	0.09	0.10	4.58	2.44
5	ขนมฝักบัว	พร้อมบริโภค	0.54	0.24	7.14	5.76
6	ขนมลา (ใต้)	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	0.88	0.46
13.8	<b>อบผิง (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	กลีบลำดวน	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	4.74	2.32
2	ขนมผิง	พร้อมบริโภค	0.25	0.02	2.48	1.99
3	บ้ำบั้น	พร้อมบริโภค	0.00	0.02	4.96	1.77
4	ทองม้วน ทองพับ	พร้อมบริโภค	0.27	0.06	3.39	1.68
5	สาเลีกรอบ	พร้อมบริโภค	0.02	0.00	4.00	1.37
6	ขนมไข่	พร้อมบริโภค	0.37	0.13	3.22	1.97



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
13.9	<b>แป้งกวนมีกะทิ</b> (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ขนมครก	พร้อมบริโภค	1.18	0.45	6.48	3.71
2	ตะโก้	พร้อมบริโภค	0.55	0.29	6.56	3.28
3	เปียกปูน	พร้อมบริโภค	0.30	0.14	5.43	2.62
4	กะละแม	พร้อมบริโภค	0.05	0.03	3.73	3.86
14	<b>น้ำตาล และผลิตภัณฑ์</b> (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	0.42	0.26	0.64	0.38
2	น้ำตาลมะพร้าว	พร้อมบริโภค	0.00	0.01	0.92	0.61
3	น้ำผึ้ง	พร้อมบริโภค	0.03	0.04	1.45	0.58
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	0.96	0.32	2.22	1.14
5	เยลลี่ รสต่าง ๆ เช่น ปีโป้ เจลลี่	สำเร็จรูป	3.77	0.93	10.61	7.78
6	แยม สตรอว์เบอร์รี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	0.41	0.07	1.97	0.97
7	ลูกอม ทอฟฟี่ เช่น ฮอลล์ ชูกัส ฮาร์ทบีท	สำเร็จรูป	0.48	0.13	2.21	1.15
8	ขนมกัมมี่ เช่น จอลลี่แบร์	สำเร็จรูป	0.26	0.00	3.62	2.49
9	ขนมทำจากช็อกโกแลต เช่น ไมโล เอ็มแอนด์ เอ็ม	สำเร็จรูป	0.73	0.10	3.12	2.07
10	สังขยา ทาขนมปัง	พร้อมบริโภค	0.22	0.06	1.71	0.87
15	<b>สารให้ความหวานแทนน้ำตาล</b> (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล sucralose เช่น D-et	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.01
2	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล aspartame เช่น Equal	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.01
3	น้ำตาล (95 %) ผสมสารให้ความหวานแทนน้ำตาล sucralose เช่น มิตรผล	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.09



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
16	น้ำมัน ไขมัน และผลิตภัณฑ์ (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	เนยเทียม (มาร์การีน)	สำเร็จรูป	0.01	0.01	0.67	0.43
2	เนยสด	สำเร็จรูป	0.00	0.00	1.34	0.54
3	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	0.00	0.08	0.37	0.22
4	น้ำตาลดีกรี	พร้อมบริโภค	0.00	0.03	2.03	1.47
5	แซนดีวิซสเปรด	พร้อมบริโภค	0.00	0.00	1.94	0.71
6	มายองเนส	สำเร็จรูป	0.00	0.00	1.38	0.61
7	หัวกะทิ	สด	0.20	0.13	1.47	0.71
8	น้ำมันงา	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.23
9	น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	0.38	0.22	1.51	0.58
10	น้ำมันปาล์มโพลีออล	สำเร็จรูป	1.29	0.61	1.37	0.70
11	น้ำมันมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.07	0.47
12	น้ำมันหมู (Fat 100%)	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.62	0.54
13	น้ำมันข้าวโพด ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.21
14	น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.37	0.38
15	น้ำมันมะกอก	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.62	0.57
16	น้ำมันรำข้าว	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.69	0.81
17	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.36	0.36
17	เครื่องปรุงรส (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	0.57	0.19	0.80	0.27
2	น้ำปลา	สำเร็จรูป	0.80	0.33	0.90	0.37
3	ซอสปรุงรส	สำเร็จรูป	0.45	0.22	0.56	0.29
4	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	0.07	0.12	0.45	0.36
5	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.55	0.22	1.84	0.95



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็น ปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
6	ซอสพริก/ซอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.40	0.18	1.37	0.85
7	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	0.18	0.13	1.43	0.90
8	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	0.21	0.19	2.39	1.35
9	น้ำปลา	พร้อมบริโภค	0.30	0.30	0.88	0.52
10	กะปิ	พร้อมบริโภค	0.09	0.14	0.80	0.40
11	เกลือ	พร้อมบริโภค	0.24	0.10	0.37	0.18
12	พริกไทยป่น	พร้อมบริโภค	0.003	0.003	0.02	0.01
13	พริกขี้หนูป่น	พร้อมบริโภค	0.03	0.05	0.08	0.08
14	ถั่วลิสงป่น	พร้อมบริโภค	0.09	0.06	0.68	0.23
18	<b>น้ำพริก (กรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)</b>					
1	น้ำพริก ชนิดร่วนแห้ง เช่น น้ำพริกปลาชุกฟู	พร้อมบริโภค	0.00	0.03	0.43	0.49
2	น้ำพริก ชนิดเปียก เช่น น้ำพริกตาแดง	พร้อมบริโภค	0.00	0.05	1.07	0.71
19	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>					
1	ผลิตภัณฑ์ซูปลั๊กสกัด เห็ดสกัด (มล.)	พร้อมดื่ม	1.44	0.43	3.62	2.08
2	ผลิตภัณฑ์รังนก (มล.)	พร้อมดื่ม	0.00	0.07	4.84	1.98
3	น้ำผลไม้ (พ룬 เบอร์รี่ มะเขือเทศ) สกัดเข้มข้น (มล.) เช่น แบรินดิวตี้พ룬สกัดเข้มข้น	พร้อมดื่ม	0.18	0.15	3.23	1.76
4	ผลิตภัณฑ์คอลลาเจน (มก.) เช่น วิสทราคอลลาเจนเปปไทด์-1200	สำเร็จรูป	0.00	1.48	131.87	125.98
5	ผลิตภัณฑ์โคเอนไซม์คิวเทน (มก.) เช่น ไอ-เฮลตีคิวเทน	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.80	1.25
6	ผลิตภัณฑ์กลูตาไธโอน (มก.) เช่น วิสทราดริงค์กลูต้าคอมเพล็กซ์-800	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	18.12
7	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดพลัส (กรัม) เช่น นิวทริไลท์กรีนที่นิวทริ-โปรตีน	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.00	0.00	0.49
8	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดเข้มข้น 70-90% (กรัม)	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.00	0.89	0.80



ตารางที่ 4. 14 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-5.9 ปี	3 ปีขึ้นไป
	เช่น นิวทริไลต์ฮอลแพลนท์โปรตีน					
9	วิตามินซีสำหรับเด็ก (มก.) เช่น ทาเคตา สก็อต	สำเร็จรูป	9.85	1.58	36.73	25.81
10	วิตามินซีสำหรับผู้ใหญ่ (มก.) เช่น เมก้าวีแคร์แนทซี-100	สำเร็จรูป	0.00	8.22	145.99	34.78
11	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เปอริวิทไทร์ป	สำเร็จรูป	0.00	0.00	0.51	0.53
12	วิตามินบีรวมแบบผง (มก.) เช่น นิวทริไลต์แอดทิฟ 8 (ใช้สัดส่วนปริมาณผง 20.2 กรัม : น้ำ 200 มล.)	กึ่งสำเร็จรูป	0.00	0.00	0.58	0.64
13	วิตามินรวมแบบน้ำเชื่อม (มล.) เช่น เซเวนซีส์ เฮโม-วิต	สำเร็จรูป	0.17	0.00	0.66	0.51
14	ผลิตภัณฑ์แคลเซียมพลัส (มก.) เช่น แคลเทรตพลัส	สำเร็จรูป	0.00	0.00	20.83	21.43
15	ผลิตภัณฑ์น้ำมันปลา (มก.) เช่น แบลคมอร์สฟิชออยล์	สำเร็จรูป	0.00	0.00	72.99	37.38
20	น้ำดื่ม (มิลลิลิตร/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน)					
1	น้ำเปล่า	พร้อมดื่ม	88.48	53.92	88.48	54.07



## ตารางที่ 4. 15 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	<b>นม และผลิตภัณฑ์</b>				
1	นมดัดแปลงสำหรับทารกแรกเกิด ถึง 1 ปี (สูตร 1)	สำเร็จรูป	18.2	20.3	19.2
2	นมดัดแปลงสูตรต่อเนื่อง 6 เดือน ถึง 3 ปี (สูตร 2)	สำเร็จรูป	19.2	20.2	19.7
3	นมผงครบสูตรสำหรับเด็ก 1 ปี ถึง 3 ปี (สูตร 3 และ 1 พลัส)	สำเร็จรูป	22.5	21.6	22.1
4	นมสด รสจืด (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โฟร์โมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	44.9	38.0	41.5
5	นมสด รสหวาน รสอื่น ๆ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โฟร์โมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	23.4	14.7	19.2
6	ไมโด โอวัลติน พร้อมดื่ม (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์)	พร้อมดื่ม	23.0	18.2	20.6
7	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลไม้ (พาสเจอร์ไรส์) เช่น ยาคูลท์ บีทาแกน	พร้อมดื่ม	40.7	40.7	40.7
8	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของน้ำตาลไม้ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์) เช่น ดัชมิลล์ ไทย-เดนมาร์ค	พร้อมดื่ม	33.7	36.6	35.1
9	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	20.0	19.2	19.6
10	นมอัดเม็ด	สำเร็จรูป	5.3	6.0	5.6
11	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	0.4	0.3	0.4
2	<b>ธัญพืช และผลิตภัณฑ์</b>				
2.1	<b>ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์</b>				
1	ข้าวเจ้าขัดขาวนึ่ง	สุก	74.3	74.1	74.2
2	ข้าวเจ้ากล้องนึ่ง	สุก	5.8	5.9	5.9
3	ข้าวเหนียวนึ่ง	สุก	66.4	60.4	63.5
4	ข้าวต้ม	สุก	57.3	49.8	53.6
5	โจ๊ก	สุก	46.9	42.2	44.6
6	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	สด	28.5	24.9	26.7
7	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นจันท์ เส้นหมี่โคราช	สุก	23.9	28.2	26.0
8	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่	สุก	5.4	9.4	7.4





## ตารางที่ 4. 15 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
9	เกี๊ยมฉี่	สุก	1.8	1.6	1.7
10	ขนมจีน	สุก	26.7	27.9	27.3
11	วุ้นเส้น	สุก	22.3	23.7	23.0
12	มะกะโรนี	สุก	3.0	2.5	2.7
13	บะหมี่เหลือง	สุก	12.9	16.7	14.7
14	อาหารเสริมจากถั่วพืชประเภทผง (ซีรีแล็ค)	สำเร็จรูป	12.0	15.3	13.6
15	อาหารเข้าถั่วพืชชอกรอบ เช่น เคลลือกส์ โกโก้รันช์	สำเร็จรูป	13.0	13.6	13.3
16	ขนมปังขาว	สำเร็จรูป	37.4	36.3	36.8
17	ข้าวโพด	สุก	54.7	59.4	57.0
2.2	<b>เบเกอรี่ และอาหารว่าง</b>				
1	ขนมปังไส้เค็ม เช่น ได้กรอก ได้หมูหย็อง	สำเร็จรูป	10.4	11.0	10.7
2	ขนมปังไส้หวาน เช่น ไข่ต้่วแดง ไข่สังขยา ไข่เผือก ไข่ฟักทอง	สำเร็จรูป	12.7	16.3	14.4
3	ซาลาเปาไส้หวาน เช่น ไข่ครีม	สำเร็จรูป	10.8	10.9	10.8
4	ซาลาเปาไส้เค็ม เช่น ไข่หมูสับ	สำเร็จรูป	11.2	11.7	11.5
5	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)/ขนมปังกรอบแบบแท่ง (ขนมปังบุหรี)/ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	สำเร็จรูป	7.3	10.2	8.7
6	ขนมปังขาไก่ (ขนมปังปิ้ง)/ขนมปังไม้ขีด	สำเร็จรูป	19.4	18.1	18.7
7	ขนมปังกรอบแซนดิวิช (ไส้ครีม/ผลไม้) เช่น ไข่สับปะรด	สำเร็จรูป	12.8	14.3	13.5
8	เวเฟอร์ชนิดแท่ง สอดไส้ครีมรสต่าง ๆ เช่น โอใจ สติ๊กโก้	สำเร็จรูป	12.9	15.3	14.0
9	เวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบช็อกโกแลต เช่น เชียงไฮ้ ทิวลี่	สำเร็จรูป	15.4	18.7	17.0
10	ขนมปังกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ แบบแท่ง (ปีกอกกี้)	สำเร็จรูป	21.4	24.4	22.8
11	ปาฟองโก้	พร้อมบริโภค	21.4	18.5	20.0
12	เอแคลร์	สำเร็จรูป	4.5	2.1	3.4
13	เค้กกล้วยหอม	สำเร็จรูป	9.8	9.2	9.5
2.3	<b>ฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก</b>				
1	มันฝรั่งบด	สำเร็จรูป	1.5	1.5	1.5



## ตารางที่ 4. 15 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	18.3	21.1	19.7
3	<b>พืชหัว</b>				
1	มันฝรั่ง	สุก	6.3	7.1	6.7
4	<b>ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืชและผลิตภัณฑ์</b>				
1	ถั่วลิสง	สุก	23.1	34.4	28.6
2	ถั่วดำ	สุก	3.0	5.3	4.1
3	ถั่วแดง	สุก	3.3	5.2	4.2
4	ถั่วเขียว	สุก	4.5	5.9	5.2
5	เต้าหู้ขาว หลอด	ดิบ	2.2	3.0	2.6
6	เต้าหู้เหลือง ชนิดแข็งและนุ่ม	ดิบ	3.6	4.5	4.0
7	เต้าหู้ขาว ชนิดแข็งและนุ่ม	ดิบ	2.6	3.3	2.9
5	<b>ผัก</b>				
5.1	<b>แตง/พริก</b>				
1	พริกทอง	สุก	55.0	53.3	54.2
2	พริกเขียว	สุก	29.1	27.1	28.1
3	แตงกวา แตงร้าน	ดิบ/สุก	53.0	53.7	53.3
5.2	<b>ผักผล/หัว</b>				
1	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	16.4	19.5	17.9
2	มะเขือเทศ	ดิบ	17.5	16.3	16.9
3	ถั่วฝักยาว	สุก	30.9	30.4	30.6
4	ถั่วแขก	สุก	0.7	0.7	0.7
5	ถั่วลันเตา	สุก	3.6	6.0	4.8
6	ถั่วงอก	สุก	21.0	22.8	21.9
7	ข้าวโพดอ่อน	สุก	13.7	21.3	17.4
8	แครอท	สุก	55.2	49.3	52.4
5.3	<b>ผักยอด/ใบ</b>				



## ตารางที่ 4. 15 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	ผักกาดขาว	สุก	46.1	48.8	47.4
2	ผักตงโด้	สุก	1.2	3.3	2.2
3	ผักกวาดตุ้ง	สุก	11.3	16.0	13.6
4	ผักคะน้า	สุก	17.7	18.0	17.8
5	ผักโขม	สุก	3.9	4.3	4.1
6	ผักหวาน	สุก	9.6	6.7	8.2
7	ผักตำลึง	สุก	47.0	48.0	47.5
8	ต้นหอม	ดิบ	20.2	18.5	19.4
5.4	<b>หัวกะหล่ำ</b>				
1	กะหล่ำปลี	สุก	31.2	35.7	33.4
2	กะหล่ำดอก	สุก	15.3	18.8	17.0
5.5	<b>เห็ด และสาหร่ายทะเล</b>				
1	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดออริจินิ เห็ดเข็มทอง	สุก	21.2	21.6	21.4
2	เห็ดฟาง	สุก	11.5	15.3	13.4
3	สาหร่ายทะเล	สุก	8.8	14.0	11.3
6	<b>ผลไม้ และผลไม้แปรรูป</b>				
6.1	<b>ผลไม้</b>				
6.1.1	<b>ผลไม้: ผลสดปี</b>				
1	กล้วยน้ำว้า	สด	71.9	74.0	72.9
2	กล้วยหอม	สด	15.7	15.5	15.6
3	กล้วยเล็บมือนาง	สด	3.6	4.4	4.0
4	มะละกอสุก	สด	50.9	50.4	50.7
5	สับปะรด	สด	13.6	17.5	15.5
6	ฝรั่ง	สด	26.3	27.4	26.8
7	แอปเปิ้ล	สด	48.4	47.7	48.1
8	สาลี่	สด	5.7	11.4	8.5
9	ลูกแพร์	สด	0.5	0.3	0.4



## ตารางที่ 4. 15 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
10	ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง	สด	59.8	55.7	57.8
6.1.2	ผลไม้ต้นปี: เดือน ม.ค.-เม.ย.				
1	แตงโม	สด	45.1	49.3	47.2
2	มะม่วงสุก	สด	37.8	37.4	37.6
3	มะม่วงดิบ	สด	18.3	18.1	18.2
4	ขนุนสุก	สด	11.7	13.9	12.8
6.1.3	ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค.-ส.ค.				
1	ทุเรียน	สด	7.8	9.4	8.6
2	มังคุด	สด	17.6	18.5	18.1
3	เงาะ	สด	27.5	30.4	28.9
6.1.4	ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย.-ธ.ค.				
1	กล้วยไข่	สด	12.4	13.9	13.2
2	ลองกอง ฝรั่ง	สด	16.1	19.1	17.6
3	อุนง	สด	31.6	35.9	33.7
6.2	ผลไม้แปรรูป				
1	กล้วยตาก เช่น กล้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า	อบแห้ง	1.6	3.3	2.4
7	ไข่ และผลิตภัณฑ์				
1	ไข่ไก่	สุก	85.0	81.8	83.4
2	ไข่เป็ด	สุก	17.6	17.9	17.7
3	ไข่นกกระทา	สุก	20.9	18.2	19.6
4	ไข่เค็ม	สุก	5.9	9.9	7.8
5	เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	62.9	59.5	61.3
8	เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์				
8.1	เนื้อหมู เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์				
1	เนื้อหมู	สุก	70.5	69.9	70.2
2	เลือดหมู	สุก	22.7	20.8	21.7



## ตารางที่ 4. 15 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
3	หมูปิ้ง	สุก	36.1	32.3	34.3
4	หมูหย็อง	สุก	17.2	18.1	17.7
5	หมูแผ่น	สุก	1.8	5.1	3.4
6	หมูยอ	สุก	13.6	15.6	14.6
7	ไส้กรอกหมู เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งยาว	สุก	37.3	34.7	36.1
8	ลูกชิ้นหมู	สุก	36.7	41.0	38.8
9	แคบหมู ชนิดติดมัน และไร้มัน	สุก	13.3	10.0	11.7
10	เนื้อวัว	สุก	8.1	6.1	7.1
8.2	<b>เนื้อไก่ และผลิตภัณฑ์</b>				
1	เนื้อไก่	สุก	60.4	59.1	59.8
2	เลือดไก่	สุก	12.3	14.3	13.3
3	ตับไก่	สุก	41.2	41.8	41.5
4	ไส้กรอกไก่ เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งยาว	สุก	27.2	26.4	26.8
8.3	<b>สัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์</b>				
1	ปลาน้ำจืดลำตัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาทับทิม	สุก	54.9	58.6	56.7
2	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	22.9	17.4	20.2
3	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาตุ๊ก ปลาแขยง	สุก	26.5	22.4	24.5
4	กุ้งน้ำจืด เช่น กุ้งก้ามกราม กุ้งนาง	สุก	7.7	9.8	8.7
8.4	<b>สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์</b>				
1	ปลาทะเล เช่น ปลาสำลี ปลาเก๋า ปลากระพง	สุก	11.4	9.3	10.4
2	ปลาทู ปลาตาโต ปลาหางแข็ง	สุก	72.5	69.1	70.8
3	ปลาหมึก	สุก	20.5	28.8	24.5
4	กุ้งทะเล เช่น กุ้งกุลาดำ กุ้งแชบ๊วย	สุก	33.3	31.8	32.6
5	ปลากระป๋อง เช่น ปลาซาร์ดีน/แมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	21.0	27.2	24.0
6	ปลาทูนกระป๋อง	สำเร็จรูป	1.2	1.5	1.4
7	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรอกบี้ ปลาเส้น (สือก้วย)	สุก	13.9	15.6	14.7



## ตารางที่ 4. 15 ร้อยละของผู้บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
8	ปูอัด	สุก	32.5	28.1	30.4
9	<b>เครื่องดื่ม</b>				
1	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% เช่น ทิปโก้ มาลี	พร้อมดื่ม	10.6	10.0	10.3
2	น้ำผลไม้คั้นสด เช่น น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	13.8	12.8	13.3
3	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ (น้ำผลไม้ 10-25%) เช่น ดีได้ สแปลช	พร้อมดื่ม	22.7	19.9	21.4
4	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	24.9	25.7	25.3
5	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล	พร้อมดื่ม	0.3	0.05	0.2
6	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี เช่น น้ำส้ม น้ำแดง น้ำเขียว	พร้อมดื่ม	9.1	4.5	6.9
7	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เช่น ไวต้ามิลค์ แลคตาซอย ดีน่า	พร้อมดื่ม	18.4	23.0	20.6
8	ไมโล โอวัลติน แบบผง	สำเร็จรูป	2.8	2.7	2.8
9	ไมโล โอวัลติน 3 in 1	สำเร็จรูป	10.2	7.2	8.8
10	<b>ไอศกรีม</b>				
1	ไอศกรีมผสมนม	สำเร็จรูป	28.2	26.3	27.2
2	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	6.9	7.7	7.3
11	<b>ขนมขบเคี้ยว</b>				
1	ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	41.3	36.9	39.2
2	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า โปเต้	สำเร็จรูป	32.4	32.2	32.3
3	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี เช่น ฮานามิ คาลบี้	สำเร็จรูป	22.9	24.0	23.4
4	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอนเน่ ตูมตาม	สำเร็จรูป	8.9	9.4	9.2
5	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบปลาชนิดแผ่น มโนราห์	สำเร็จรูป	4.1	4.4	4.2
6	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพดคลุกน้ำตาลและเนย	สำเร็จรูป	4.0	6.9	5.4
7	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบโตไซะ ซินมัย	สำเร็จรูป	11.5	13.7	12.6
8	ผลิตภัณฑ์จากเนือปลา เช่น ทาโร่ พิซโซ่	สำเร็จรูป	17.3	20.7	18.9
9	สาหร่ายทะเลปรุงรส (อบกรอบ/ทอด/ย่าง) เช่น สาหร่ายถั่วแฉะ	สำเร็จรูป	26.5	25.8	26.2



## ตารางที่ 4. 15 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
12	<b>ขนมหวาน</b>				
1	ขนมไข่	พร้อมบริโภค	17.7	17.3	17.5
2	ขนมสาลี	พร้อมบริโภค	4.1	3.8	4.0
3	ขนมตาล	พร้อมบริโภค	6.8	9.1	7.9
4	ข้าวเหนียวมูนหน้าต่าง ๆ เช่น สังขยา กุ้ง ปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	12.4	15.8	14.0
5	ข้าวต้มมัด	พร้อมบริโภค	30.7	31.7	31.2
6	ขนมครก	พร้อมบริโภค	22.0	21.3	21.7
7	ขนมผิง	พร้อมบริโภค	8.5	6.5	7.5
8	กล้วยทอด (กล้วยแขก) มันทอด เผือกทอด	พร้อมบริโภค	15.6	17.7	16.6
9	โรตีสี่	พร้อมบริโภค	11.8	13.3	12.5
10	ขนมไข่นกกระทา (ขนมไข่เต่า)	พร้อมบริโภค	4.3	5.0	4.6
13	<b>น้ำตาล และผลิตภัณฑ์</b>				
1	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	28.5	27.1	27.8
2	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	16.3	12.6	14.5
3	น้ำผึ้ง	สำเร็จรูป	2.1	4.0	3.0
4	ขนมทำจากช็อกโกแลต เช่น ไมโล เอ็มแอนด์เอ็ม	สำเร็จรูป	11.4	9.9	10.7
5	ลูกอม ทอฟฟี่ เช่น ฮอลล์ ฮาร์ทบีท ชูกัส	สำเร็จรูป	13.6	9.0	11.4
6	เยลลี่ รสต่าง ๆ เช่น ป๊อปปี้	สำเร็จรูป	39.7	38.3	39.0
7	ขนมกัมมี่ เช่น จอลลี่แบร์	สำเร็จรูป	3.9	6.3	5.1
14	<b>เครื่องดื่ม</b>				
1	น้ำปลา	สำเร็จรูป	38.4	41.8	40.1
2	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	38.4	35.6	37.1
3	ซอสปรุงรส	สำเร็จรูป	33.0	35.6	34.3
4	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	16.6	14.0	15.3
5	เกลือ	สำเร็จรูป	38.8	34.5	36.7
15	<b>น้ำมัน</b>				

ตารางที่ 4. 15 ร้อยละของผู้บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-2.9 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	น้ำมันงา	สำเร็จรูป	0.0	0.0	0.0
2	น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	5.3	6.4	5.8
3	น้ำมันปาล์มโอดีอิน	สำเร็จรูป	48.4	45.6	47.0
4	น้ำมันมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.0	0.0	0.0
5	น้ำมันหมู (Fat 100%)	สำเร็จรูป	0.1	0.7	0.4
6	น้ำมันข้าวโพด ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.0	0.0	0.0
7	น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.1	0.1	0.1
8	น้ำมันมะกอก	สำเร็จรูป	0.1	0.0	0.1
9	น้ำมันรำข้าว	สำเร็จรูป	0.0	0.5	0.2
10	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.0	0.0	0.0
16	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>				
1	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดเข้มข้น 70-90% เช่น นิวทริไลท์ออกพลอนท์โปรตีน	สำเร็จรูป	0.6	1.3	0.9
2	วิตามินซีสำหรับเด็ก เช่น ทาเคดา สก็อต	สำเร็จรูป	21.0	24.7	22.8
3	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม เช่น เซเวนซีส์ เปอริวิต	สำเร็จรูป	1.5	2.0	1.8
4	วิตามินรวมแบบน้ำเชื่อม เช่น เซเวนซีส์ เฮโม-วิต	สำเร็จรูป	10.6	10.4	10.5
17	<b>น้ำดื่ม</b>				
1	น้ำเปล่า	พร้อมดื่ม	89.4	88.4	88.9



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์							
1.1	ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์							
1	ข้าวเจ้าขัดขาวหนึ่ง	สุก	94.6	96.0	94.8	94.9	90.9	90.4
2	ข้าวเจ้ากลั่นหนึ่ง	สุก	6.8	5.4	6.3	9.8	12.9	11.2
3	ข้าวเหนียวหนึ่ง	สุก	82.9	78.1	68.5	75.4	69.8	62.5
4	ข้าวต้ม	สุก	50.5	42.1	28.8	32.9	32.4	38.7
5	โจ๊ก	สุก	36.4	30.1	21.8	17.6	14.9	13.8
6	ขนมจีน	สุก	59.6	56.5	56.2	59.6	61.8	48.8
7	วุ้นเส้น	สุก	43.8	40.3	46.0	46.5	39.0	28.6
8	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	สด	28.3	19.6	17.7	20.1	19.5	21.0
9	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นจันท์ เส้นหมี่โคราช	สุก	42.2	43.4	46.8	56.2	46.7	34.1
10	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่	สุก	16.9	22.5	27.6	26.3	24.1	9.8
11	เกี๊ยมอี	สุก	0.4	2.3	0.7	1.3	0.8	0.5
12	บะหมี่เหลือง	สุก	29.4	33.1	35.9	33.8	19.2	6.5
13	หมี่ซั่ว หมี่เตี๋ย	สุก	2.2	3.9	2.5	3.3	2.6	1.0
14	มะกะโรนี	สุก	2.6	2.0	2.0	3.6	0.9	0.5
15	สปาเก็ตตี้	สุก	2.1	3.1	3.1	6.1	1.8	0.4
16	ขนมปังขาว	สำเร็จรูป	55.0	53.8	50.3	39.0	38.9	38.6
17	ขนมปังโฮลวีต	สำเร็จรูป	6.5	6.4	8.9	11.7	8.3	4.2
18	โจ๊ก/ข้าวต้ม กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่าโจ๊กคัพ คนอร์คัพโจ๊ก	สำเร็จรูป	19.4	12.5	16.1	10.1	3.5	2.1
19	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ยำยำ	สำเร็จรูป	74.6	78.5	79.3	69.5	48.6	28.4
20	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นหมี่ เส้น ใหญ่ เส้นเล็ก เช่น มาม่าเส้นเล็กต้มยำ ไวไวเส้นหมี่	สำเร็จรูป	3.8	7.8	8.9	7.5	3.7	2.4



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
21	อาหารเข้าประเภทธัญพืชขอบกรอบ เช่น คอร์นเฟลก โกโก้ครั้นช์	สำเร็จรูป	16.5	13.2	8.4	5.2	1.3	0.3
22	ข้าวโพด	สุก	84.2	76.6	67.9	70.0	75.6	61.0
1.2	<b>เบเกอรี่ และอาหารว่าง</b>							
1	ขนมปังไส้เค็ม เช่น ไส้กรอก ไส้หมูหย็อง	สำเร็จรูป	16.0	16.8	19.8	21.6	12.7	9.6
2	ขนมปังไส้หวาน เช่น ไส้ถั่วแดง สังขยา เผือก พักทอง	สำเร็จรูป	17.5	13.2	16.4	19.0	20.4	18.6
3	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)/ขนมปังกรอบแบบแท่ง (ขนมปังบุหรี)/ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	สำเร็จรูป	7.0	6.4	4.1	4.9	4.9	4.1
4	ขนมปังขาไก่ (ขนมปังปิ้ง)/ขนมปังไม้ขีด	สำเร็จรูป	37.0	45.5	35.6	18.6	5.8	1.6
5	เค้กหน้าครีม เค้กโรลครีม เช่น เค้กเนย เค้กกาแฟ	สำเร็จรูป	18.5	15.1	13.7	14.7	5.7	2.4
6	เค้กไม่มีหน้า ซอฟท์เค้ก เช่น บัตเตอร์เค้ก	สำเร็จรูป	13.8	13.7	10.3	13.9	10.7	3.2
7	พัฟ พาย	สำเร็จรูป	4.1	5.0	7.3	9.0	5.1	1.6
8	ครัวซองต์	สำเร็จรูป	3.2	4.6	7.8	7.8	4.5	1.0
9	โดนัท เช่น โดนัทคลูกน้ำตาล โดนัทหน้าช็อกโกแลต โดนัทมีไส้	สำเร็จรูป	39.4	32.1	34.9	25.0	13.6	5.7
10	ขนมปังกรอบแซนวิช (ไส้ครีม/ผลไม้) เช่น ไส้สับปะรด	สำเร็จรูป	15.3	13.7	8.9	8.8	17.4	15.8
11	วาฟเฟิล แพนเค้ก ริงมิ่ง	สำเร็จรูป	10.3	12.9	7.5	4.2	1.3	0.5
12	ขนมโตเกียว	สำเร็จรูป	13.1	15.5	15.0	10.5	4.2	2.4
13	เอแคลร์	สำเร็จรูป	1.8	2.0	2.5	3.7	2.0	0.8
14	เค้กกล้วยหอม	สำเร็จรูป	8.1	11.5	13.1	15.6	10.5	6.4
15	เวเฟอร์สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น กัสเซน โดซาน	สำเร็จรูป	10.1	9.1	11.0	11.2	2.8	0.6

ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
16	เวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบช็อกโกแลต เช่น เชียงไฮ้ ทิวลี่	สำเร็จรูป	16.6	15.5	13.9	8.9	2.2	0.7
17	ขนมปังกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ แบบแห้ง (ป๊อปปี้)	สำเร็จรูป	34.8	26.3	29.0	20.3	4.3	0.7
18	เวเฟอร์ชนิดแห้ง สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น โอใจ้ สติกโก้	สำเร็จรูป	17.5	21.7	14.3	6.6	2.2	1.0
19	คุกกี้ เช่น คุกกี้ลิ่งคอปเปอร์ คุกกี้เนย เดนมาร์กคุกกี้	สำเร็จรูป	5.4	5.8	4.6	4.4	2.2	1.1
20	คุกกี้แซนตวิชสอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น ฟันโอ โอรีโอ	สำเร็จรูป	38.9	41.0	37.5	24.4	9.1	2.0
21	พัฟเค้กสอดไส้ครีมคัสตาร์ด เช่น ยูโร่ ฟันโอ	สำเร็จรูป	41.8	40.4	33.8	30.3	15.1	4.6
22	ซาลาเปาไส้หวาน เช่น ไส้ครีม	สำเร็จรูป	24.5	17.1	15.2	13.0	12.2	12.2
23	ซาลาเปาไส้เค็ม เช่น ไส้หมูสับ	สำเร็จรูป	30.6	35.2	28.3	31.3	27.3	19.2
24	ขนมจีบ	สำเร็จรูป	26.6	33.2	28.7	28.9	18.7	12.8
25	เครป ไส้ต่าง ๆ	สำเร็จรูป	15.0	20.0	14.3	10.5	2.2	0.3
26	ปาฟองโก้	พร้อมบริโภค	19.2	23.2	22.6	21.3	25.1	17.1
1.3	<b>ฟาสต์ฟู้ดส์แบบตะวันตก</b>							
1	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	สำเร็จรูป	10.5	17.2	17.8	14.0	6.0	1.0
2	ฮอทดอก	สำเร็จรูป	6.3	6.9	8.3	6.5	2.3	1.7
3	แซนตวิช	สำเร็จรูป	21.3	23.6	26.6	29.3	13.7	3.3
4	พิซซ่า	สำเร็จรูป	10.7	9.6	6.6	9.4	4.4	0.6
5	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	32.2	30.6	23.2	27.1	7.8	1.3
6	มันฝรั่งบด	สำเร็จรูป	1.0	1.7	2.4	1.7	0.5	0.0
2	<b>พิชหัว และผลิตภัณฑ์</b>							
1	มันเทศ มันต่อเผือก มันมือเสือ มันขี้หนู	สุก	9.4	9.8	7.5	14.6	20.0	20.4



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
2	มันแกว	ดิบ	14.0	17.9	16.4	12.5	15.0	13.4
3	มันฝรั่ง	สุก	5.2	5.1	6.4	8.6	5.8	3.2
4	เผือก	สุก	7.5	6.9	6.2	14.9	18.8	14.0
5	มันสำปะหลัง	สุก	2.3	2.3	2.6	3.0	5.5	5.7
6	แห้ว	สุก	3.1	4.0	5.4	8.6	5.9	1.7
7	สาकुเม็ดเล็ก	สุก	10.1	16.0	12.2	7.9	11.4	10.3
8	สาकुเม็ดใหญ่	สุก	4.1	4.9	5.3	3.4	3.1	2.1
3	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์							
1	ถั่วลิสงต้ม	สุก	45.9	39.7	31.4	37.8	50.5	41.4
2	ถั่วลิสง คั่ว/อบกรอบ เช่น เจดีย์คู่ ทองการ์เด็น	สำเร็จรูป	11.9	10.4	9.8	17.1	12.5	5.4
3	ถั่วลิสง อบกรอบเคลือบรสต่าง ๆ เช่น โกโก้	สำเร็จรูป	22.8	22.5	23.0	16.8	8.2	1.8
4	ถั่วลิสง ทอด เช่น ถั่วลิสงทอดแผ่น	พร้อมบริโภค	4.7	5.0	7.3	7.9	8.5	5.6
5	ถั่วปากอ้า ทอด	พร้อมบริโภค	4.8	4.7	5.7	5.9	6.1	3.0
6	ถั่วเหลือง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	0.9	1.3	1.6	0.7	1.1	0.4
7	ถั่วทอง ทอด	พร้อมบริโภค	4.9	4.0	6.3	6.1	4.1	1.4
8	ถั่วลันเตา ทอด/อบกรอบ	สำเร็จรูป	5.3	7.4	9.5	7.9	3.5	1.1
9	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ทอด/คั่ว/อบกรอบ	สำเร็จรูป	9.0	8.3	9.7	15.9	8.1	3.3
10	เมล็ดพืชของ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	สำเร็จรูป	13.2	17.3	18.7	18.5	6.5	0.9
11	ถั่วแดง	สุก	9.3	8.8	12.5	17.9	18.7	12.8
12	ถั่วดำ	สุก	12.5	11.8	11.9	14.7	20.6	18.1
13	ถั่วเขียว	สุก	14.4	14.5	15.2	17.4	24.5	17.6
14	ถั่วแระ (ถั่วเหลืองฝักอ่อน)/ ถั่วแระญี่ปุ่น	สุก	6.9	8.3	5.0	7.8	9.9	6.3



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
15	เม็ดแมงลัก แขน้ำ	ดิบ	8.5	12.0	11.1	13.0	12.2	5.2
16	ลูกเดี๋ย	สุก	7.1	6.6	9.6	14.8	14.7	8.8
17	แปะก๊วย	สุก	2.3	2.6	2.3	6.7	10.8	3.7
18	เกาลัด	สุก	7.9	11.6	9.7	10.1	8.1	3.0
19	เมล็ดขนุน	สุก	1.5	3.0	2.3	3.5	4.1	4.1
20	งาดำ งาขาว	สำเร็จรูป	2.9	2.2	3.3	8.0	5.9	6.2
21	เต้าหู้ขาว หลอด	ดิบ	2.7	2.5	2.0	3.2	5.5	4.4
22	เต้าหู้เหลือง ชนิดแข็งและนิ่ม	ดิบ	4.5	5.4	3.7	9.7	11.5	9.0
23	เต้าหู้ขาว ชนิดแข็งและนิ่ม	ดิบ	2.9	1.4	2.5	6.4	8.0	6.0
24	ฟองเต้าหู้	ดิบ แขน้ำ	1.9	0.8	1.0	2.7	3.7	1.1
25	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	0.3	1.8	1.1	3.4	2.6	0.9
26	โปรตีนเกษตร	สุก	0.3	0.1	0.7	0.9	0.9	0.3
4	ผัก และผักแปรรูป							
4.1	ผัก							
4.1.1	หัวหอม กระเทียม							
1	กระเทียม	ดิบ	28.1	41.1	55.1	81.5	88.9	81.7
2	ต้นกระเทียม	สุก	1.0	2.2	5.1	9.1	10.0	6.8
3	หอมแดง	ดิบ	20.9	34.4	51.3	71.1	84.8	79.6
4	หอมหัวใหญ่	ดิบ/สุก	20.4	25.5	35.8	54.6	55.7	39.2
5	ดอกหอม	สุก	7.3	8.9	8.4	14.2	15.6	10.1
6	ต้นหอม	ดิบ	45.4	49.2	64.6	83.9	92.4	85.9
7	ดอกกุยช่าย	สุก	4.6	4.4	6.0	12.7	15.8	8.6
8	ใบกุยช่าย	ดิบ/สุก	3.8	3.3	3.5	9.9	14.6	9.8
4.1.2	หัวกะหล่ำ							
1	แขนงกะหล่ำ	สุก	2.8	4.2	6.8	12.6	12.4	6.0
2	กะหล่ำปลี	ดิบ/สุก	49.4	60.9	70.0	75.4	70.4	57.5
3	กะหล่ำดอก	สุก	25.3	30.3	29.2	39.9	41.6	33.2



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
4	บรอกโคลี่	สุก	20.1	21.1	18.7	25.0	22.1	14.1
4.1.3	ผักผล							
1	กระเจี๊ยบมอญ	ดิบ/สุก	1.7	2.0	2.1	9.1	19.5	14.8
2	ขุ่นอ่อน	สุก	3.1	2.6	3.4	7.6	14.6	16.1
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	35.9	35.3	34.2	46.0	43.7	33.4
4	ถั่วแขก	ดิบ/สุก	0.9	0.4	1.0	1.1	4.5	2.5
5	ถั่วงอก	ดิบ/สุก	54.1	68.6	71.9	77.5	72.3	56.2
6	ถั้วฝักยาว	ดิบ/สุก	57.0	72.0	71.9	84.8	85.1	72.4
7	ถั้วพุ่ม (ถั้วปี่)	ดิบ/สุก	1.4	1.8	0.5	3.0	5.8	3.1
8	ถั้วพู	ดิบ/สุก	3.1	6.5	9.2	18.7	30.9	18.9
9	ถั้วลันเตา ผัก	สุก	7.1	10.3	8.0	13.1	16.4	12.3
10	พริกขี้หนู	ดิบ	9.8	34.5	60.5	81.5	82.4	64.7
11	พริกขี้ฟ้า	ดิบ	2.2	4.2	9.5	17.9	27.7	15.6
12	พริกไทยอ่อน	ดิบ	0.4	1.9	4.0	17.9	22.2	6.8
13	พริกหยวก	สุก	1.3	9.6	9.7	23.1	30.3	20.9
14	พริกหวาน	ดิบ	1.2	1.2	3.7	6.3	5.3	2.1
15	มะเขือเทศ	ดิบ	27.1	34.1	40.7	56.8	66.3	51.0
16	มะเขือเปราะ	ดิบ/สุก	7.8	23.8	28.9	51.7	73.2	64.1
17	มะเขือพวง	ดิบ/สุก	2.4	5.5	4.7	20.9	42.4	30.4
18	มะเขือยาว	สุก	6.4	9.9	9.0	25.9	45.6	47.6
19	มะรุม	สุก	3.2	7.6	9.1	15.5	28.7	30.4
20	มะละกอดิบ (ลาวกสุก)	สุก	6.1	7.8	9.9	10.2	19.5	18.7
21	มะละกอดิบ	ดิบ	38.8	61.5	55.5	65.9	63.8	43.6
22	สะตอ	ดิบ	4.2	6.4	4.9	10.9	15.7	10.7
23	ลูกเนียง	ดิบ	1.8	1.4	1.0	3.0	5.5	4.0
24	เมล็ดกระถิน	ดิบ	13.4	13.6	6.2	8.8	14.6	12.5
4.1.4	แตง/ฟัก							



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	ผักทอง	สุก	49.8	45.0	37.2	49.5	65.3	68.6
2	ผักเขียว	สุก	26.4	17.7	13.0	26.5	41.3	38.2
3	แตงกวา แตงร้าน	ดิบ/สุก	72.5	71.1	67.0	78.9	80.4	72.7
4	มะระ	ดิบ/สุก	3.4	6.9	6.5	17.3	37.1	31.4
5	น้ำเต้าอ้อน แตงโมอ่อน แตงไทยอ่อน ผักทองอ่อน พักข้าว พักแม้ว	ดิบ/สุก	5.3	4.0	2.6	8.3	12.2	9.8
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	17.9	12.8	6.6	20.1	41.7	45.6
4.1.5	<b>เห็ด</b>							
1	เห็ดฟาง	สุก	32.1	33.5	32.7	53.9	59.2	43.2
2	เห็ดโคน	สุก	3.4	3.9	5.7	6.6	6.9	6.0
3	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดออริจัน เห็ดเข็มทอง	สุก	36.2	36.3	36.2	47.4	47.1	38.0
4	เห็ดเผาะ เห็ดลม เห็ดขอน	สุก	3.1	4.7	7.2	7.1	11.1	9.7
5	เห็ดหอม	สุก	8.7	8.4	12.8	21.4	25.2	15.5
6	เห็ดหูหนู	สุก	10.3	17.5	18.1	25.2	26.4	17.2
7	เห็ดหูหนูขาว	สุก	3.1	8.0	9.4	12.7	9.3	3.9
4.1.6	<b>ยอดผัก</b>							
1	ขึ้นฉ่าย	ดิบ/สุก	14.8	14.6	22.8	43.9	51.9	35.7
2	ชะอม	สุก	18.6	32.6	36.6	52.7	62.3	50.7
3	ตำลึง	สุก	39.8	35.4	33.3	44.9	62.1	59.8
4	ยอดผักแม้ว ยอดมะระขี้นก ยอดบวบ ยอดผักทอง	สุก	3.1	2.7	1.8	5.4	13.4	9.2
5	ผักกูด	สุก	4.7	5.0	5.1	10.4	17.3	11.9
6	ผักชีล้อม	สุก	0.3	1.0	1.4	2.6	6.1	3.1
7	ผักปลัง	สุก	1.9	2.4	3.1	6.5	12.5	14.7
8	ผักหนาม	สุก	1.1	0.9	1.7	3.1	7.6	5.1
9	ผักหวาน	สุก	6.1	9.9	9.9	17.4	27.1	27.1
10	ยอดกระถิน	ดิบ	4.0	6.9	2.7	15.0	31.9	28.6



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
11	ยอดแค	สุก	1.4	1.9	3.1	11.3	23.1	27.0
12	ซีเหليل	สุก	2.4	8.1	8.2	16.0	35.9	43.3
13	สะเดา	สุก	2.0	2.5	4.8	11.6	32.6	36.2
14	ใบชะมวง	ดิบ/สุก	1.1	1.7	1.5	4.1	7.3	6.1
15	ผักบุ้งจีน	ดิบ/สุก	45.2	47.9	61.9	64.9	55.1	41.0
16	ผักบุ้งไทยต้นขาว	สุก	15.8	18.5	20.6	26.6	34.6	30.7
17	ผักบุ้งไทยยอดแดง	ดิบ/สุก	11.2	23.1	24.5	28.7	42.5	44.7
18	ผักกระเฉด	ดิบ/สุก	4.4	4.3	8.6	17.8	22.3	12.2
19	ผักแว่น	ดิบ	0.3	1.8	1.6	4.4	5.9	6.1
4.1.7	ผักใบ							
8	ผักชี	ดิบ	47.8	54.2	73.6	86.1	91.8	83.6
9	ผักชีฝรั่ง	ดิบ	2.6	6.2	11.8	24.2	34.2	17.9
1	ใบกะเพรา	สุก	13.2	45.5	60.2	79.0	80.7	75.3
2	ใบโหระพา	ดิบ/สุก	9.5	28.5	41.2	66.6	75.4	68.0
3	ใบแมงลัก	ดิบ/สุก	6.3	8.2	12.7	29.2	47.2	42.6
4	ผักกาดขาว ผักกาดเขียว	ดิบ/สุก	70.5	75.3	77.9	80.1	79.0	75.6
5	ผักกาดหอม ผักสลัด	ดิบ/สุก	10.0	15.6	19.4	29.5	33.0	17.4
6	ผักกาดแก้ว	ดิบ	7.1	14.2	19.6	21.0	15.4	7.4
7	ผักคะน้า	ดิบ/สุก	35.2	50.9	58.5	73.4	70.2	55.8
8	ผักกวาดตุ้ง	สุก	15.9	14.5	16.8	32.5	44.9	33.6
9	ตั้งโอ๋	สุก	1.3	2.8	3.3	6.7	7.1	2.7
10	ปวยเล้ง	สุก	0.4	1.0	1.8	2.0	2.9	1.3
15	ใบชะพลู	ดิบ/สุก	2.6	3.7	4.0	11.7	24.7	14.4
16	ใบบัวบก	ดิบ	1.0	2.5	3.0	7.4	18.2	13.9
17	ใบยอ	สุก	0.6	2.4	3.1	7.3	15.8	16.7
4.1.8	ผักลำต้น/หัว							
1	เซเลอริ	ดิบ	0.7	0.9	2.8	3.7	4.3	0.7





ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
2	ข้าวอ่อน ชিংอ่อน ขมั้นขาว	ดิบ	3.2	4.0	9.9	28.8	44.4	30.8
3	ยอดมะพร้าว	สุก	3.0	3.6	4.4	8.0	10.9	5.0
4	ไส้ตันกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	2.1	2.9	2.4	6.8	14.3	15.9
5	หน่อไม้	สุก	12.2	19.4	15.9	29.9	40.7	35.5
6	หน่อไม้ฝรั่ง	สุก	4.6	5.8	7.0	11.2	11.5	4.4
7	แครอท	ดิบ/สุก	59.5	53.6	43.1	45.2	43.5	30.8
8	หัวไชเท้า	ดิบ/สุก	20.4	16.7	15.2	26.5	34.0	20.9
4.1.9	<b>ผักดอก</b>							
1	ดอกขจร (ดอกสลิด)/ดอกโสน	สุก	2.6	3.0	2.3	7.4	9.4	7.4
2	ดอกแค	สุก	9.0	14.3	16.9	30.3	52.1	49.6
3	ปลีกล้วย	ดิบ/สุก	9.3	12.6	13.9	24.9	48.3	47.1
4.2	<b>ผักแปรรูป</b>							
4.2.1	<b>ผักดอง</b>							
1	ผักกาดดอง	ดิบ	9.1	17.8	20.9	34.4	36.7	20.3
2	ผักเสี้ยนดอง	ดิบ	2.4	3.5	2.1	7.1	10.2	9.1
3	ผักส้ม	ดิบ	2.0	3.3	1.6	3.1	7.9	4.3
4	ผักดองกระป๋อง เช่น เกี่ยมไฉ่ ฮ้วนน้ำฉ่าย	สำเร็จรูป	1.8	5.2	4.4	7.4	7.8	2.5
4.2.2	<b>ผักแห้ง</b>							
1	พริกขี้หนูแห้ง	ทอด	0.7	9.2	15.0	28.7	28.9	21.3
2	พริกขี้ฟ้าแห้ง	ทอด	0.6	1.1	3.8	9.8	13.8	6.1
3	ดอกไม้จีน	สุก	0.7	0.6	0.4	1.6	2.8	1.7
4	หน่อไม้จีน	สุก	0.7	1.8	3.3	2.7	2.9	1.4
5	สาหร่ายทะเล	สุก	14.7	11.1	10.7	14.7	11.0	3.6
5	<b>ผลไม้ และผลไม้แปรรูป</b>							
5.1	<b>ผลไม้</b>							
5.1.1	<b>ผลไม้: ตลอดปี</b>							



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	กล้วยน้ำว้า	สด	74.9	60.2	52.6	57.8	74.5	80.2
2	กล้วยหอม	สด	16.8	24.5	25.6	28.4	24.3	19.7
3	กล้วยเล็บมือนาง	สด	8.1	9.1	9.8	9.9	10.4	8.6
4	แอปเปิ้ล	สด	69.2	61.6	56.4	52.0	45.3	34.3
5	สาลี่	สด	12.7	13.4	11.8	14.0	13.7	10.7
6	ลูกแพร์	สด	1.1	0.9	1.0	1.2	1.3	0.7
7	ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง	สด	56.8	44.2	48.0	46.6	54.1	46.0
8	ฝรั่ง	สด	48.2	44.6	43.2	51.7	48.8	28.0
9	พุทรา	สด	6.9	8.7	8.9	13.0	12.5	9.7
10	มะละกอสุก	สด	51.4	41.0	39.6	43.1	60.9	65.6
11	สับปะรด	สด	34.3	36.1	38.0	46.3	51.9	48.1
12	แคนตาลูป เมล่อน	สด	7.2	7.6	7.6	12.6	11.3	5.8
13	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ+น้ำ)	สด	34.8	40.6	42.0	43.7	38.8	31.1
14	อ้อย (ปริมาณคิดเป็นน้ำอ้อย)	สด	6.1	6.2	5.8	7.0	7.4	5.8
5.1.2	ผลไม้ต้นปี: เดือน ม.ค.-เม.ย.							
1	แตงโม	สด	76.9	71.2	67.3	71.5	72.2	66.0
2	มะม่วงสุก	สด	51.2	46.4	43.4	47.4	51.5	59.2
3	มะม่วงดิบ	สด	35.2	45.8	50.7	55.1	49.9	31.0
4	ชมพู่	สด	42.1	39.7	31.5	34.4	40.1	34.2
5	แก้วมังกร	สด	29.2	24.4	16.3	24.2	33.1	26.3
6	ขนุนสุก	สด	23.3	20.9	19.7	27.6	28.4	21.6
7	มะขามหวาน	สด	25.8	23.8	22.6	24.3	33.8	33.6
8	ทับทิม	สด	16.2	20.5	15.7	13.8	15.5	10.3
9	สตอร์ว์เบอร์รี่	สด	14.6	14.8	12.8	17.5	10.0	3.6
10	มะปราง มะยงชิด	สด	9.0	10.8	9.9	12.9	15.4	12.1
11	มะไฟ	สด	10.9	11.6	8.7	12.7	15.6	11.4
12	เชอร์รี่ไทย	สด	1.9	3.2	1.8	4.4	2.7	1.6



## ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
5.1.3	ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค.-ส.ค.							
1	เงาะ	สด	56.2	48.8	43.2	49.0	50.8	45.7
2	มังคุด	สด	39.4	33.6	28.4	41.2	45.4	44.1
3	ลำไย	สด	39.8	44.5	43.0	42.0	41.7	37.5
4	ทุเรียน	สด	25.0	33.6	33.6	37.4	33.8	27.9
5	ลิ้นจี่	สด	31.0	33.1	31.1	32.3	35.2	31.4
6	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	13.7	14.6	13.6	16.4	19.5	20.6
7	สละ ระกำ	สด	6.6	10.0	8.7	17.1	16.2	9.4
8	กระท้อน	สด	5.8	7.8	10.4	15.0	16.6	10.4
9	มะยม	สด	7.7	15.7	13.0	15.0	15.0	7.2
5.1.4	ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย.-ธ.ค.							
1	อู่นุ่น	สด	63.2	54.3	51.8	52.1	52.3	44.3
2	ลองกอง ลางสาด	สด	34.5	27.0	24.3	36.7	41.5	31.7
3	กล้วยไข่	สด	22.6	23.5	22.1	24.8	28.3	20.6
4	ส้มโอ	สด	17.3	17.0	16.3	22.3	25.4	18.4
5	ละมุด	สด	21.9	15.9	16.1	20.9	25.9	24.9
6	มะเฟือง	สด	4.7	13.0	8.0	8.7	10.7	7.6
7	มะกอกน้ำ	สด	2.4	4.4	6.5	9.7	7.6	4.2
8	ลูกพลับ	สด	4.2	1.9	1.3	5.5	7.7	3.5
9	ส้มเข็ง	สด	3.2	3.2	2.4	4.5	4.9	3.5
10	เชอร์รี่	สด	2.2	2.2	1.7	2.9	2.5	0.5
11	ลูกพรุนสด	สด	0.7	1.0	0.4	0.7	1.3	0.4
12	ลูกโหนด (ลูกพลัม)	สด	0.4	0.7	0.6	1.8	1.4	0.1
5.2	ผลไม้แปรรูป							
5.2.1	ผลไม้อบแห้ง							
1	กล้วยตาก เช่น กล้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า	อบแห้ง	4.1	4.2	6.1	8.6	6.1	6.5
2	ลำไย ลิ้นจี่ อบแห้ง	อบแห้ง	1.2	1.4	1.0	1.2	1.5	0.8



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
3	ลูกชิต	อบแห้ง	2.6	4.1	2.8	2.6	3.3	1.5
4	ลูกเกด	อบแห้ง	9.0	7.3	9.9	8.0	4.7	2.7
5	ลูกพ룬	อบแห้ง	6.9	8.4	6.2	6.0	4.9	2.0
6	ลูกพลับ	อบแห้ง	0.1	0.6	0.7	0.7	0.8	0.4
7	อินทผลัม	อบแห้ง	2.1	1.6	1.8	4.5	3.2	2.9
5.2.2	<b>ผลไม้ปรุงรส</b>							
1	ผลไม้หยี เช่น ลูกหยี มะม่วงสามรส ฝรั่งหยี	พร้อมบริโภค	3.6	5.8	5.9	4.2	2.0	1.2
2	มะขามคลูก มะขามแก้ว	พร้อมบริโภค	7.6	12.7	12.7	9.1	8.4	6.4
5.2.3	<b>ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม</b>							
1	ฝรั่งแช่บ๊วย	พร้อมบริโภค	16.1	28.0	31.3	18.2	8.1	2.0
2	มะม่วงแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	13.3	24.6	24.4	21.5	13.3	3.8
3	มะดันแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	0.4	0.7	2.5	1.7	1.8	0.6
4	มะกอกน้ำ ดอง	พร้อมบริโภค	0.2	0.6	1.9	2.2	1.0	0.4
5.2.4	<b>ผลไม้กวน</b>							
1	ทุเรียนกวน	สำเร็จรูป	1.4	2.4	2.1	3.2	2.0	1.4
2	กล้วยกวน	สำเร็จรูป	3.0	5.8	6.8	3.1	1.8	1.3
3	มะม่วงกวน	สำเร็จรูป	5.9	10.2	11.7	7.7	6.2	2.4
4	ลูกหยีกวน	สำเร็จรูป	0.5	2.4	2.3	1.3	1.0	0.5
5.2.5	<b>ผลไม้กระป๋อง</b>							
1	เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ กระป๋อง	สำเร็จรูป	12.6	18.7	16.4	14.3	6.5	4.3
2	วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อวุ้น)	สำเร็จรูป	8.5	9.7	7.7	6.8	4.8	2.4
5.2.6	<b>ผลไม้ ทอด/อบกรอบ/ฉาบ</b>							
1	กล้วย ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น กล้วยฉาบเค็ม/หวาน/รสบาร์บีคิว	สำเร็จรูป	16.0	15.1	19.8	16.0	18.5	13.0



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
2	เผือก ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น เผือกฉาบเค็ม/หวาน	สำเร็จรูป	6.3	8.1	11.7	9.5	6.0	2.4
3	ทุเรียน ทอด/อบกรอบ	สำเร็จรูป	3.9	5.3	6.1	5.5	3.0	0.8
4	มัน ทอด/อบกรอบ/ฉาบ เช่น มันฉาบเค็ม/หวาน	สำเร็จรูป	2.5	2.4	2.1	1.9	2.3	3.5
5	ขนุน อบกรอบ/มะม่วง อบกรอบ	สำเร็จรูป	0.9	1.9	1.9	1.0	0.7	0.6
6	<b>ไข่ และผลิตภัณฑ์</b>							
1	ไข่ไก่	สุก	96.1	95.8	96.1	96.8	94.1	90.0
2	ไข่เป็ด	สุก	31.1	28.3	25.8	32.5	34.5	30.3
3	ไข่นกกระทา	สุก	29.8	24.7	14.5	15.5	8.8	5.2
4	ไข่ปลา	สุก	5.7	10.3	7.4	8.9	9.3	5.8
5	ไข่ปลาหมึก	สุก	4.2	5.8	6.8	10.6	5.5	1.5
6	ไข่เค็ม	สุก	16.4	16.6	18.4	30.0	30.4	19.9
7	ไข่เยี่ยวม้า	สุก	2.8	6.2	6.7	12.3	11.1	4.4
8	เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	62.9	47.9	41.4	53.4	50.7	35.3
7	<b>เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์</b>							
7.1	<b>สัตว์ปีก และผลิตภัณฑ์</b>							
1	เนื้อไก่	สุก	85.5	85.0	84.6	88.7	78.7	61.0
2	เลือดไก่ เลือดเป็ด	สุก	18.0	15.9	18.2	21.0	20.3	11.3
3	ตับไก่	สุก	41.1	35.6	37.1	44.8	35.9	19.8
4	ก้านไก่	สุก	2.4	6.7	7.0	15.7	14.0	3.3
5	หนังไก่ทอด	สุก	20.5	31.1	33.4	31.8	11.2	3.4
6	ไส้กรอกไก่ เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งยาว	สุก	30.9	32.7	26.9	28.3	11.9	5.3
7	ลูกชิ้นไก่	สุก	23.8	21.0	25.3	26.9	15.5	5.3
8	เนื้อเป็ด เนื้อนก	สุก	4.7	6.8	8.8	13.7	15.3	5.7
7.2	<b>เนื้อหมู และผลิตภัณฑ์</b>							
1	เนื้อหมู	สุก	86.4	87.5	92.0	91.7	91.4	89.4



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
2	เลือดหมู	สุก	24.2	26.1	29.0	34.8	31.4	17.1
3	ตับหมู	สุก	21.0	23.0	27.5	37.3	34.9	19.4
4	ไตหมู	สุก	1.4	3.6	3.6	9.5	10.1	3.3
5	ปอดหมู	สุก	1.6	3.5	4.8	9.4	11.8	4.3
6	ลำไส้หมู กระเพาะหมู	สุก	6.1	7.8	10.8	22.3	24.2	12.5
7	หมูเค็ม หมูแดดเดียว หมูฝอย	สุก	10.7	10.0	11.5	13.1	14.2	9.9
8	หมูแผ่น	สุก	6.1	7.6	5.4	7.2	5.4	2.6
9	หมูปิ้ง	สุก	73.0	74.6	69.3	69.8	50.6	35.3
10	หมูสะเต๊ะ	สุก	11.1	13.9	15.6	15.7	10.5	4.3
11	แหนม	สุก	8.1	14.3	16.2	25.0	26.2	13.9
12	หมูยอ	สุก	29.6	34.3	34.4	40.6	32.5	25.1
13	กุนเชียง	สุก	36.0	31.0	26.2	32.9	31.2	22.5
14	หมูหย็อง	สุก	26.5	23.0	16.2	16.2	11.6	11.7
15	แคบหมู ชนิดติดมัน และไร้มัน	สุก	23.4	27.8	27.2	34.1	30.0	16.2
16	แฮม	สุก	2.2	4.2	4.8	3.5	2.6	0.2
17	เบคอน	สุก	1.9	4.3	8.0	8.5	2.4	0.4
18	ไส้กรอกหมู เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งสั้น/ยาว	สุก	54.3	41.6	42.7	45.2	28.2	13.7
19	ไส้กรอกอีสานหมู ไส้กรอกอีสานเนื้อ	สุก	11.2	13.3	13.4	19.0	16.2	9.8
20	ไส้อ้ว	สุก	1.9	2.6	6.0	6.3	6.5	4.9
21	ลูกชิ้นหมู	สุก	62.6	61.4	68.4	66.3	50.7	33.6
7.3	เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์							
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	15.0	14.2	21.6	34.6	31.7	18.8
2	เครื่องในวัว (ลำไส้ กระเพาะ ผ้าชีรี้ว)	สุก	2.1	3.5	3.9	10.4	12.3	5.4
3	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	สุก	5.3	3.5	4.0	8.1	8.7	4.7
4	ลูกชิ้นเนื้อ	สุก	15.5	21.3	35.1	31.9	26.0	12.8
7.4	สัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์							



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
1	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	26.9	25.8	25.5	33.6	45.2	48.6
2	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาแขยง ปลากด	สุก	36.1	35.1	31.1	43.3	51.1	51.2
3	ปลาน้ำจืดลำตัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาทับทิม	สุก	67.9	63.6	57.3	67.8	70.6	69.3
4	ปลาน้ำจืดตากแห้ง แดกเดียว เช่น ปลาช่อน ปลาสลิด	สุก	19.0	16.6	18.1	23.7	31.0	31.1
5	ปลาร้า	ดิบ	1.0	3.8	3.4	8.8	13.0	9.1
6	ปลากรอบ	สุก	1.1	2.5	3.1	3.0	2.8	2.0
7	กุ้งน้ำจืด เช่น กุ้งก้ามกราม กุ้งนาง	สุก	24.0	29.8	22.0	26.7	22.5	14.7
8	กุ้งฝอย	สุก	4.2	7.8	8.0	9.5	10.4	9.4
9	กบ อึ่งอ่าง	สุก	3.7	4.9	7.2	9.4	12.8	13.7
10	เขียด	สุก	3.1	6.4	2.2	4.0	10.6	11.1
11	หอยขม	สุก	18.5	21.1	14.0	19.3	26.9	23.5
12	หอยโข่ง (เนื้อ)	สุก	1.4	2.9	2.9	3.0	3.7	1.3
13	หอยกาบ	สุก	0.9	3.2	1.7	2.3	1.8	1.8
7.5	<b>สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์</b>							
1	ปลาทะเล เช่น ปลาสลิด ปลาเก๋า ปลากะพง	สุก	9.6	9.7	9.4	14.6	16.4	10.8
2	ปลาหู ปลาตาโต ปลาหางแข็ง	สุก	90.5	85.2	78.9	83.6	87.9	79.1
3	ปลาทะเลแห้งเค็มตัวใหญ่ แดกเดียว เช่น ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้าง เหลืองปลาหัวขาด	สุก	9.3	10.9	7.1	12.8	13.1	8.2
4	ปลากุเลา ปลาอินทรี เค็ม	สุก	2.9	4.6	4.6	5.8	10.7	7.9
5	ปลาล้างจิ้งปรงรส ปลากรอบพิพม์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว (ปลาแห้งตัวเล็ก)	อบ/ทอด	2.4	5.8	3.5	5.5	6.9	2.7

ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
6	ปลาหมึก	สุก	50.5	55.5	56.9	65.2	52.0	27.3
7	ปลาหมึกอบแห้ง	สำเร็จรูป	12.4	22.1	16.1	12.3	5.4	0.5
8	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว)	คั่ว/ทอด	9.8	10.9	9.2	12.9	14.5	5.6
9	กุ้งทะเล เช่น กุ้งกุลาดำ กุ้งแชบ๊วย	สุก	50.3	44.4	44.3	42.4	37.9	26.8
10	กุ้งแห้ง	สุก	7.1	11.5	13.4	17.8	15.9	8.0
11	ปูม้า ปูทะเล (เฉพาะเนื้อ)	สุก	17.4	17.5	14.1	17.5	17.7	9.6
12	หอยแมลงภู่	สุก	21.1	21.1	18.4	25.7	24.3	11.2
13	หอยนางรม	ดิบ	1.1	2.0	6.2	11.3	5.7	1.8
14	หอยลาย	สุก	7.0	9.9	9.8	13.3	13.1	6.5
15	หอยแครง	สุก	21.4	27.1	26.2	33.4	24.7	10.1
16	หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	0.7	0.5	0.5	1.3	0.9	0.4
17	ปลาคะป๋อง เช่น ปลาชาร์ทีน/ แมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	57.8	67.9	63.0	56.7	56.1	42.6
18	ปลาคะป๋องปรุงรส เช่น ปลาแมคเคอเรลทอดราดพริก	สำเร็จรูป	1.4	7.1	6.7	4.4	1.9	2.3
19	ปลาทูนากะป๋อง	สำเร็จรูป	2.4	2.1	2.2	3.6	2.9	1.1
20	ปูอัด	สุก	53.3	52.4	43.0	36.5	15.5	3.0
21	ลูกชิ้นกุ้ง	สุก	5.9	7.1	4.4	6.2	3.9	0.9
22	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรอกบี้ ปลาเส้น (ฮ็อกกีว)	สุก	24.9	25.1	21.7	26.7	26.7	20.2
7.6	<b>แมลง</b>							
1	ตั๊กแตนเล็ก ตั๊กแตนป่าทั้งก้าน ตั๊กแตนอ่อน	สุก	1.8	6.8	4.4	6.9	4.5	3.1
2	จิ้งหรีด แมลงกระซอน	สุก	10.8	13.9	10.2	11.4	19.7	15.0
3	แมลงกินูน แมลงตับเต่า	สุก	1.6	1.4	1.3	1.5	3.4	3.6
4	แมลงดานา	สุก	0.5	1.6	1.3	1.1	4.5	2.9
5	ดักแด้ (หนอนไหม)	สุก	8.5	10.3	5.5	10.6	6.0	2.7
6	หนอนไม้ไผ่ (รอต่วน)	สุก	2.2	3.5	1.7	3.4	1.9	1.0





ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
8	<b>นม และผลิตภัณฑ์</b>							
1	นมสด รสจืด (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โฟร์โมสต์ ไทย-เดนมาร์ค นอง โพอ	พร้อมดื่ม	67.1	55.9	49.8	39.3	25.8	25.8
2	นมสด รสหวาน รสอื่น ๆ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โฟร์โมสต์ ไทย-เดนมาร์ค นอง โพอ	พร้อมดื่ม	33.6	28.3	25.7	21.2	10.2	9.4
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	5.4	12.3	20.1	14.3	7.3	2.4
4	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของ น้ำตาล (พาสเจอร์ไรส์) เช่น ยาคูลท์ บีทาแกน	พร้อมดื่ม	43.4	36.6	32.7	37.9	22.4	14.3
5	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของ น้ำตาล (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์) เช่น ดัชมิลล์ ไทย-เดนมาร์ค	พร้อมดื่ม	51.3	38.4	33.5	33.8	25.8	12.8
6	ไมโล โอวัลติน พร้อมดื่ม (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์)	พร้อมดื่ม	45.8	39.2	32.5	22.3	9.1	9.1
7	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	27.5	20.2	20.4	19.4	8.3	2.5
8	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	1.2	1.7	2.1	2.0	0.7	0.2
9	นมอัดเม็ด	สำเร็จรูป	11.9	9.5	5.9	5.7	1.1	0.2
9	<b>ไอศกรีม</b>							
1	ไอศกรีมผสมนม	สำเร็จรูป	60.7	53.0	48.0	37.4	14.1	6.0
2	ไอศกรีมกะทิ	สำเร็จรูป	20.5	25.0	25.6	23.4	24.0	22.9
3	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	19.4	20.2	11.5	6.9	2.1	1.2
10	<b>เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์</b>							
1	เบียร์	พร้อมดื่ม	0.0	0.1	6.2	28.3	17.5	5.0
2	ไวน์	พร้อมดื่ม	0.0	0.0	0.1	1.0	0.6	0.04
3	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5% เช่น สปาย	พร้อมดื่ม	0.0	0.2	2.8	3.3	1.4	0.3



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
11	เครื่องดื่ม							
1	ไมโด โอวัลติน โกโก้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	8.1	11.2	13.6	16.3	5.1	2.0
2	ไมโด โอวัลติน แบบผง	สำเร็จรูป	7.3	13.1	6.9	7.3	5.7	6.8
3	ไมโด โอวัลติน 3 in 1	สำเร็จรูป	30.6	31.6	20.4	19.0	12.4	22.3
4	โกโก้ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น เนสท์เล่ เนเจอร์กิป	สำเร็จรูป	0.1	0.8	0.6	1.3	0.4	0.0
5	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เช่น ไวต้ามิลค์ แลคตาซอย ดีน่า	พร้อมดื่ม	39.7	33.6	41.8	41.2	52.9	54.7
6	น้ำเต้าหู้ 3 in 1 เช่น เนสท์เล่ โอวัลตินชอย	สำเร็จรูป	1.7	3.8	3.9	2.1	2.2	1.4
7	เครื่องดื่มธัญพืชพร้อมดื่ม เช่น น้ำลูกเดือย น้ำข้าวกล้องงอก	พร้อมดื่ม	1.0	1.1	1.6	1.0	2.0	0.8
8	เครื่องดื่มธัญพืชที่สำเร็จรูป เช่น เนสท์เล่ คาร์เนชั่น	สำเร็จรูป	0.9	4.3	3.9	2.9	1.5	1.7
9	น้ำผลไม้คั้นสด เช่น น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	10.7	11.6	11.9	16.6	10.6	6.6
10	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% เช่น ทิปโก้ มาลี	พร้อมดื่ม	13.0	10.2	13.3	13.3	7.8	3.1
11	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ (น้ำผลไม้ 10-25%) เช่น สแปลช ดีได้	พร้อมดื่ม	31.8	38.1	30.6	25.0	13.7	9.1
12	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	21.9	23.4	23.1	15.6	10.9	5.1
13	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี เช่น น้ำส้ม น้ำแดง น้ำเขียว	พร้อมดื่ม	20.6	22.3	21.2	18.9	12.9	6.9
14	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี (เครื่องกदन้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	10.4	14.8	15.4	10.8	5.6	2.0
15	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	59.6	70.9	78.5	74.8	38.7	18.5



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
16	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล	พร้อมดื่ม	0.7	2.5	4.9	5.0	0.9	0.0
17	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) (เครื่องกदन้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	12.5	17.4	16.9	14.7	2.7	2.0
18	เครื่องดื่มชาเขียว ชาดำ เช่น โออิชิ อิชิตัน ลิปตัน	พร้อมดื่ม	44.3	57.2	58.9	53.7	21.9	4.8
19	ชาชงต่าง ๆ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	12.3	19.0	24.9	27.8	16.8	5.7
20	ชาชงสำเร็จรูป (เฉพาะน้ำชา)	พร้อมดื่ม	0.4	0.4	0.9	2.0	5.1	4.7
21	ชา 3 in 1 เช่น ลิปตัน เนสที	สำเร็จรูป	1.0	4.8	4.1	1.9	0.7	0.2
22	ชา 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทน น้ำตาล เช่น เนสที	สำเร็จรูป	1.8	8.6	3.9	2.2	0.5	0.0
23	เครื่องดื่มกาแฟ เช่น โอวี เบอรัตี้	พร้อมดื่ม	0.2	0.3	3.8	8.9	8.3	1.9
24	เครื่องดื่มกาแฟ ใช้สารให้ความหวาน แทนน้ำตาล เช่น เพียว เบอรัตี้	พร้อมดื่ม	0.04	0.02	0.3	1.0	0.1	0.03
25	เครื่องดื่มกาแฟพร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	1.2	2.0	8.7	16.0	8.1	3.0
26	ผงกาแฟสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.2	0.2	1.5	6.3	15.0	9.9
27	กาแฟ 3 in 1	สำเร็จรูป	0.3	0.6	3.1	15.9	35.4	23.0
28	กาแฟ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวาน แทนน้ำตาล เช่น เนเจอร์กิฟ	สำเร็จรูป	0.04	0.0	0.1	1.7	1.7	0.4
29	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	2.7	8.5	21.7	30.2	20.1	9.6
30	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	0.2	0.9	6.6	25.0	26.0	12.6
12	<b>ขนมขบเคี้ยว</b>							
1	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบโดโซะ ชินมัย	สำเร็จรูป	33.3	34.6	28.2	20.9	4.8	0.7
2	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี เช่น ฮานามิ คาลบี้	สำเร็จรูป	29.6	24.9	29.4	22.6	9.1	3.6
3	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลีผสม เช่น ปูไทย ไก่ย่าง	สำเร็จรูป	30.0	27.9	24.7	17.3	2.9	0.6

ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
4	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพดคั่วกลู่น้ำตาลและเนย	สำเร็จรูป	14.6	18.9	16.0	16.1	4.8	3.3
5	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอนเน่ ตูมตาม คอร์นพัพพี	สำเร็จรูป	20.5	19.0	15.8	12.5	2.9	0.5
6	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพดผสม เช่น ทวิสตี คาราดำ	สำเร็จรูป	19.2	21.3	21.1	11.1	1.8	0.2
7	ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	78.1	77.3	82.7	65.8	24.8	8.1
8	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า ไปเต้	สำเร็จรูป	38.5	32.2	28.1	24.0	6.4	0.8
9	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบปลาชนิดแผ่น มโนราห์	สำเร็จรูป	7.4	7.3	9.3	8.7	2.1	1.2
10	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมัน สำปะหลัง-ผสม เช่น ตะวัน เอสบี	สำเร็จรูป	32.6	36.4	33.0	20.0	4.8	2.2
11	ผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา เช่น ทาโร่ ฟิช โซ้	สำเร็จรูป	43.6	41.0	40.6	37.6	10.6	1.1
12	สาหร่ายทะเลปรุงรส (อบกรอบ/ทอด/ ย่าง) เช่น สาหร่ายถั่วแฉกน้อย	สำเร็จรูป	62.4	59.9	52.4	37.0	7.5	1.5
13	<b>ขนมไทย</b>							
13.1	<b>ขนมกวน</b>							
1	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	0.8	1.3	0.8	1.5	2.8	1.8
2	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	1.1	1.3	1.5	2.6	2.6	2.4
3	ถั่วตัด ถั่วกระจก ขนมตูปตูป	สำเร็จรูป	4.0	4.6	4.6	5.9	6.4	3.3
4	กระยาสารท	พร้อมบริโภค	2.8	4.6	3.2	2.8	3.4	4.0
13.2	<b>ขนมทอด</b>							
1	กล้วยทอด (กล้วยแขก)	พร้อมบริโภค	37.4	35.8	36.9	39.6	45.7	39.5
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	0.8	1.5	2.8	5.5	5.8	4.9

ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	3.5	2.6	5.9	7.2	9.3	5.1
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	13.0	15.4	17.4	24.4	22.0	14.6
<b>13.3</b>	<b>ขนมเชื่อม</b>							
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	6.3	7.9	8.8	9.1	9.3	10.6
2	จาวตาลเชื่อม สาเกเชื่อม	พร้อมบริโภค	1.2	1.4	3.1	2.1	1.6	1.5
3	ฟักทองเชื่อม	พร้อมบริโภค	6.3	5.7	6.2	8.6	8.2	6.6
4	เผือกเชื่อม	พร้อมบริโภค	1.3	1.0	0.9	1.8	2.6	1.9
5	มันสำปะหลังเชื่อม มันสำปะหลังเผาเชื่อม	พร้อมบริโภค	5.4	5.3	7.7	8.1	7.9	6.4
<b>13.4</b>	<b>ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ</b>							
1	ข้าวเหนียวมูนหน้าต่าง ๆ เช่น สังขยา กุ้ง ปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	14.3	11.5	11.2	15.8	16.2	15.3
<b>13.5</b>	<b>ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่</b>							
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง	พร้อมบริโภค	16.9	27.3	28.1	26.2	16.8	11.6
2	เม็ดขนุน	พร้อมบริโภค	9.3	13.6	18.3	20.1	12.1	7.3
3	สังขยาฟักทอง	พร้อมบริโภค	6.7	6.3	5.6	11.0	10.4	9.6
4	ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	6.6	8.0	9.8	13.6	15.9	15.2
<b>13.6</b>	<b>แป้งนึ่ง</b>							
1	ขนมกล้วย	พร้อมบริโภค	4.8	8.3	8.6	9.8	10.1	11.4
2	ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	24.8	18.4	16.6	17.0	27.3	24.6
3	ขนมตาล	พร้อมบริโภค	12.9	14.8	14.6	15.1	19.3	18.3
4	ขนมถั่ว	พร้อมบริโภค	8.1	7.7	6.1	9.9	9.0	7.8
5	ขนมสาเล่	พร้อมบริโภค	4.0	6.3	2.7	2.9	2.0	1.7



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
6	ข้าวต้มมัด	พร้อมบริโภค	35.8	31.3	27.6	31.2	51.9	53.9
7	ซีสี่หนุทราย	พร้อมบริโภค	1.4	0.1	0.7	0.6	0.8	0.7
8	ต้มแดง ต้มขาว	พร้อมบริโภค	1.7	3.4	3.3	4.4	3.4	3.1
9	ถั่วแปบ	พร้อมบริโภค	3.4	4.6	3.5	5.6	6.3	3.6
10	น้ำดอกไม้	พร้อมบริโภค	4.8	4.9	3.1	1.6	2.9	1.1
11	ปุยฝ้าย	พร้อมบริโภค	7.9	6.9	4.8	4.1	3.5	2.0
12	สอดไส้	พร้อมบริโภค	19.7	27.1	28.2	26.2	29.9	28.6
13.7	<b>ขนมแป้งทอด</b>							
1	กรอบเค็ม	พร้อมบริโภค	0.3	0.4	0.8	1.2	1.0	0.3
2	โรตีสี	พร้อมบริโภค	24.0	25.8	24.4	18.6	11.3	8.1
3	ขนมไข่นกกระทา	พร้อมบริโภค	7.6	9.1	10.5	11.4	6.0	4.6
4	ไข่หงส์	พร้อมบริโภค	4.0	6.2	6.2	7.1	8.9	2.5
5	ขนมฝักบัว	พร้อมบริโภค	9.9	12.8	6.3	7.4	6.1	5.4
6	ขนมลา (ใต้)	พร้อมบริโภค	0.8	2.8	1.0	0.8	0.8	1.1
13.8	<b>อบผิง</b>							
1	กลีบลำดวน	พร้อมบริโภค	1.3	2.1	1.4	1.2	0.7	0.3
2	ขนมผิง	พร้อมบริโภค	5.5	9.6	4.6	4.9	3.1	2.4
3	บัวปั้น	พร้อมบริโภค	1.4	2.7	3.0	3.5	3.9	1.8
4	ทองม้วน ทองพับ	พร้อมบริโภค	11.7	12.3	10.3	7.2	8.8	6.1
5	สาส์กรอบ	พร้อมบริโภค	3.3	1.9	2.8	1.2	1.4	1.1
6	ขนมไข่	พร้อมบริโภค	11.7	14.0	12.6	10.2	9.6	13.0
13.9	<b>แป้งกวนมีกะทิ</b>							
1	ขนมครก	พร้อมบริโภค	26.0	26.1	20.8	20.3	26.1	32.9
2	ตะโก้	พร้อมบริโภค	14.1	15.8	14.3	15.8	20.8	16.9

ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
3	เปี้ยกปูน	พร้อมบริโภค	7.7	9.6	9.3	8.4	14.9	15.7
4	กะละแม	พร้อมบริโภค	3.7	7.5	6.7	4.3	2.7	2.0
14	<b>น้ำตาล และผลิตภัณฑ์</b>							
1	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	55.0	61.8	69.6	73.8	70.8	62.5
2	น้ำตาลมะพร้าว	สำเร็จรูป	1.6	1.1	0.8	2.3	4.5	2.9
3	น้ำผึ้ง	สำเร็จรูป	3.5	4.0	6.0	5.5	9.0	9.9
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	44.9	49.3	47.5	40.7	25.8	21.6
5	เยลลี่ รสต่าง ๆ เช่น ปีโป้ เจลลี่	สำเร็จรูป	55.9	37.6	22.4	15.7	3.6	1.7
6	แยม สตรอว์เบอร์รี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	13.1	12.2	14.2	9.5	4.9	2.5
7	ลูกอม ทอฟฟี่ เช่น ฮอลล์ ชูกัส ฮาร์ทบีท	สำเร็จรูป	27.8	34.5	26.5	18.1	9.2	5.3
8	ขนมกัมมี่ เช่น จอลลี่แบร์	สำเร็จรูป	9.1	9.8	7.0	2.2	0.1	0.0
9	ขนมทำจากช็อกโกแลต เช่น ไมโล เอ็มแอนด์เอ็ม	สำเร็จรูป	25.7	18.1	15.4	10.3	1.4	1.2
10	สังขยา ทาขนมปัง	สำเร็จรูป	10.5	11.3	13.2	10.3	6.3	3.9
15	<b>สารให้ความหวานแทนน้ำตาล</b>							
1	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล sucralose เช่น D-et	สำเร็จรูป	0.0	0.0	0.0	0.05	0.0	0.0
2	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล aspartame เช่น Equal	สำเร็จรูป	0.1	0.0	0.1	0.3	0.4	0.2
3	น้ำตาลผสมสารให้ความหวาน 5% เช่น มิตรผล	สำเร็จรูป	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1
16	<b>น้ำมัน ไขมัน และผลิตภัณฑ์</b>							
1	เนยเทียม (มาร์การีน)	สำเร็จรูป	3.4	5.2	5.8	4.9	2.3	0.6
2	เนยสด	สำเร็จรูป	1.4	2.4	3.2	3.1	2.4	0.3
3	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	0.5	2.6	4.3	9.4	12.4	6.9
4	น้ำสลัดครีม	สำเร็จรูป	1.3	2.5	4.2	6.0	3.1	0.7
5	แซนดิวิชสเปรด	สำเร็จรูป	0.7	1.1	1.0	1.7	0.7	0.4



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
6	มายองเนส	สำเร็จรูป	1.2	2.0	3.2	3.4	1.1	0.02
7	หัวกะทิ	สำเร็จรูป	11.5	14.9	19.1	26.7	25.2	15.4
8	น้ำมันงา	สำเร็จรูป	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
9	น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	7.0	6.3	7.9	10.3	10.2	8.1
10	น้ำมันปาล์มโพลีเอทิลีน	สำเร็จรูป	75.6	83.1	76.3	75.8	66.1	53.8
11	น้ำมันมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.04	0.02	0.0	0.0	0.0	0.1
12	น้ำมันหมู (Fat 100%)	สำเร็จรูป	0.1	0.3	0.9	0.2	0.6	0.3
13	น้ำมันข้าวโพด ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
14	น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.1	0.1	0.1	0.0	0.03	0.1
15	น้ำมันมะกอก	สำเร็จรูป	0.1	0.1	0.1	0.0	0.2	0.1
16	น้ำมันรำข้าว	สำเร็จรูป	0.4	0.5	0.2	0.0	0.5	0.5
17	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
17	<b>เครื่องปรุงรส</b>							
1	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	56.5	53.6	51.9	56.2	57.3	46.0
2	น้ำปลา	สำเร็จรูป	69.0	77.6	85.7	88.6	79.9	77.1
3	ซอสปรุงรส	สำเร็จรูป	52.2	50.8	50.0	55.5	55.5	45.6
4	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	9.6	27.1	40.9	48.3	33.7	19.4
5	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	34.8	35.7	30.3	30.5	23.4	11.4
6	ซอสพริก/ซอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	14.5	28.4	32.8	40.6	24.3	9.5
7	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	12.4	20.6	20.1	25.7	19.5	9.0
8	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	8.7	19.0	28.0	30.5	18.8	7.0
9	น้ำปลาแร่	ดิบ	17.4	31.2	33.7	46.1	51.6	48.9
10	กะปิ	ดิบ	15.9	31.2	40.0	59.9	68.7	61.1
11	เกลือ	สำเร็จรูป	43.7	48.1	53.5	58.4	63.8	58.8
12	พริกไทยป่น	สำเร็จรูป	8.0	13.6	25.7	40.5	35.7	20.3
13	พริกชี้ฟ้าป่น	สำเร็จรูป	10.4	35.3	57.4	69.0	65.5	49.3





ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
14	ถั่วลิสงป่น	สำเร็จรูป	11.0	19.7	28.1	32.8	23.6	12.2
18	<b>น้ำพริก</b>							
1	น้ำพริก ชนิดร่วนแห้ง เช่น น้ำพริกปลาตากฟู	สำเร็จรูป	0.04	2.5	3.2	6.5	7.7	4.6
2	น้ำพริก ชนิดเปียก เช่น น้ำพริกตาแดง	สำเร็จรูป	0.3	2.5	3.8	9.8	10.0	5.3
19	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>							
1	ผลิตภัณฑ์ซูปลั๊กสกัด เห็ดสกัด	พร้อมดื่ม	10.9	10.0	11.8	17.2	16.4	10.3
2	ผลิตภัณฑ์รังนก	พร้อมดื่ม	2.0	2.9	4.2	2.8	6.2	6.5
3	น้ำผลไม้ (พ룬 เบอรรี่ มะเขือเทศ) สกัดเข้มข้น เช่น แบรินดีวีต้าพ룬- สกัดเข้มข้น	พร้อมดื่ม	3.7	5.7	8.6	11.0	4.8	1.3
4	ผลิตภัณฑ์คอลลาเจน เช่น วิสทราคอลลาเจนเปปไทด์-1200	สำเร็จรูป	0.2	0.8	6.3	6.5	0.9	0.05
5	ผลิตภัณฑ์โคเอนไซม์คิวเทน เช่น ไอ-เฮลดีคิวเทน	สำเร็จรูป	0.1	0.2	1.8	1.2	0.3	0.0
6	ผลิตภัณฑ์กลูตาไธโอน เช่น วิสทราดริงค์กลูต้าคอมเพล็กซ์-800	สำเร็จรูป	0.0	0.0	0.7	1.3	0.2	0.0
7	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดพลัส เช่น นิวทริไลท์กรีนที่นิวทริ-โปรตีน	สำเร็จรูป	0.0	0.1	0.2	0.3	0.1	0.02
8	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดเข้มข้น 70- 90% เช่น นิวทริไลท์คอลแพลนที่โปรตีน	สำเร็จรูป	0.1	0.3	0.9	1.0	0.5	0.6
9	วิตามินซีสำหรับเด็ก เช่น ทาเคดา สก็อต	สำเร็จรูป	40.6	35.2	12.8	4.3	1.5	0.8
10	วิตามินซีสำหรับผู้ใหญ่ เช่น เมก้าวีแคร์แนทซี-100	สำเร็จรูป	0.4	0.8	6.4	7.9	2.8	2.0
11	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม เช่น เซเวนซีส์ เปอริวิทไซรัป	สำเร็จรูป	1.4	0.6	0.2	0.1	0.0	0.0



ตารางที่ 4. 16 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)					
			3-5.9	6-12.9	13-17.9	18-34.9	35-64.9	65 ขึ้นไป
12	วิตามินบีรวมแบบผงละลายน้ำ เช่น นิวทริไลท์แอกทีฟ 8 (ปริมาณผง หนึ่งหน่วยบริโภค 20.2 กรัม)	สำเร็จรูป	0.1	0.1	1.1	0.4	0.3	0.01
13	วิตามินรวมแบบน้ำเชื่อม เช่น เซเวนซีส์ เฮโม-วิต	สำเร็จรูป	5.6	1.8	0.3	0.0	0.0	0.04
14	ผลิตภัณฑ์แคลเซียมพลัส เช่น แคลเทรตพลัส	สำเร็จรูป	0.3	0.2	0.2	0.8	1.6	1.8
15	ผลิตภัณฑ์น้ำมันปลา เช่น แบลคมอร์สฟิชออยล์	สำเร็จรูป	1.4	0.6	1.6	1.4	1.8	1.3
20	<b>น้ำดื่ม</b>							
1	น้ำเปล่า	พร้อมดื่ม	95.1	94.6	98.4	98.1	98.3	98.8



## ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์				
1.1	ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์				
1	ข้าวเจ้าขัดขาวนึ่ง	สุก	92.4	93.0	92.7
2	ข้าวเจ้ากล้องนึ่ง	สุก	9.5	11.4	10.6
3	ข้าวเหนียวนึ่ง	สุก	70.7	72.4	71.6
4	ข้าวต้ม	สุก	32.7	35.9	34.4
5	โจ๊ก	สุก	16.3	19.7	18.1
6	ขนมจีน	สุก	52.6	64.4	59.0
7	วุ้นเส้น	สุก	33.4	47.0	40.7
8	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	สด	18.3	21.4	20.0
9	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เส้นจันท์ เส้นหมี่โคราช	สุก	48.6	46.5	47.5
10	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่	สุก	19.9	25.8	23.1
11	เกี๊ยม้อ	สุก	0.6	1.4	1.0
12	บะหมี่เหลือง	สุก	26.0	23.3	24.5
13	หมี่ซั่ว หมี่เตี๋ยว	สุก	2.5	2.9	2.7
14	มะกะโรนี	สุก	1.4	2.2	1.8
15	สปาเก็ตตี้	สุก	2.2	3.6	3.0
16	ขนมปังขาว	สำเร็จรูป	41.6	41.6	41.6
17	ขนมปังโฮลวีต	สำเร็จรูป	7.7	9.3	8.6
18	โจ๊ก/ข้าวต้ม กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่าโจ๊กคัพ คนอร์คัพโจ๊ก	สำเร็จรูป	6.8	7.9	7.3
19	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า ยำยำ	สำเร็จรูป	62.4	53.9	57.8
20	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นหมี่ เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เช่น มาม่าเส้นเล็กต้มยำ ไวไวเส้นหมี่	สำเร็จรูป	5.0	5.5	5.3
21	อาหารเข้าประเภทธัญพืชอบกรอบ เช่น คอร์นเฟลค โกโก้ครั้นช์	สำเร็จรูป	3.3	5.1	4.3
22	ข้าวโพด	สุก	68.4	76.1	72.5
1.2	เบเกอรี่ และอาหารว่าง				
1	ขนมปังไส้เค็ม เช่น ไส้กรอก ไส้หมูหย็อง	สำเร็จรูป	15.6	15.7	15.7



## ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	ขนมปังไส้หวาน เช่น ไข่ถั่วแดง สังขยา เผือก ฟักทอง	สำเร็จรูป	18.3	19.2	18.8
3	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)/ขนมปังกรอบแบบแท่ง (ขนมปังบุหรี่)/ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	สำเร็จรูป	4.5	5.4	5.0
4	ขนมปังขาไก่ (ขนมปังปิ้ง)/ขนมปังไม้ขีด	สำเร็จรูป	15.3	15.7	15.5
5	เค้กหน้าครีม เค้กโรลครีม เช่น เค้กเนย เค้กกาแฟ	สำเร็จรูป	7.6	11.3	9.6
6	เค้กไม่มีหน้า ซอฟท์เค้ก เช่น บัตเตอร์เค้ก	สำเร็จรูป	9.7	12.3	11.1
7	พัฟ พาย	สำเร็จรูป	4.5	7.0	5.9
8	ครัวซองต์	สำเร็จรูป	4.9	5.5	5.2
9	โดนัท เช่น โดนัทคลุกน้ำตาล โดนัทหน้าช็อกโกแลต โดนัทที่มีไส้	สำเร็จรูป	17.3	22.0	19.8
10	ขนมปังกรอบแซนด์วิช (ไส้ครีม/ผลไม้) เช่น ไข่สับปะรด	สำเร็จรูป	14.6	13.5	14.0
11	วาฟเฟิล แพนเค้ก ริงฝิ่ง	สำเร็จรูป	3.3	4.1	3.8
12	ขนมโตเกียว	สำเร็จรูป	7.0	8.4	7.8
13	เอแคลร์	สำเร็จรูป	2.0	2.6	2.3
14	เค้กกล้วยหอม	สำเร็จรูป	9.0	13.9	11.6
15	เวเฟอร์สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น กัสเซน โลซาน	สำเร็จรูป	5.4	6.8	6.1
16	เวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบช็อกโกแลต เช่น เซียงไฮ้ ทิวลี่	สำเร็จรูป	6.7	6.0	6.3
17	ขนมปังกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ แบบแท่ง (ป๊อปปี้)	สำเร็จรูป	9.4	15.9	12.9
18	เวเฟอร์ชนิดแท่ง สอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น โอใจ สติกโก้	สำเร็จรูป	5.9	6.8	6.4
19	คุกกี้ เช่น คุกกี้สังคิปรี คุกกี้เนย เดนมาร์กคุกกี้	สำเร็จรูป	2.5	3.9	3.3
20	คุกกี้เนยสอดไส้ครีม รสต่าง ๆ เช่น ฟันโอ โอรีโอ	สำเร็จรูป	18.3	18.3	18.3
21	พัฟเค้กสอดไส้ครีมคัสตาร์ด เช่น ยูโร ฟันโอ	สำเร็จรูป	21.3	23.6	22.5
22	ซาลาเปาไส้หวาน เช่น ไข่ครีม	สำเร็จรูป	14.2	12.9	13.5
23	ซาลาเปาไส้เค็ม เช่น ไข่หมูสับ	สำเร็จรูป	27.4	29.3	28.4
24	ขนมจีบ	สำเร็จรูป	22.3	23.7	23.0
25	เครป ไข่ต่าง ๆ	สำเร็จรูป	5.9	8.0	7.0



ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
26	ปาห่องไก่	พร้อมบริโภค	22.8	22.7	22.8
1.3	<b>ฟาสต์ฟู้ดส์แบบตะวันตก</b>				
1	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	สำเร็จรูป	10.9	8.4	9.6
2	ฮอทดอก	สำเร็จรูป	4.3	4.3	4.3
3	แซนด์วิช	สำเร็จรูป	17.1	20.3	18.8
4	พิซซ่า	สำเร็จรูป	5.5	6.7	6.2
5	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	14.6	17.6	16.2
6	มันฝรั่งบด	สำเร็จรูป	1.0	1.1	1.0
2	<b>พิซซ่า และผลิตภัณฑ์</b>				
1	มันเทศ มันต่อเผือก มันมือเสือ มันขี้หนู	สุก	13.7	18.8	16.5
2	มันแกว	ดิบ	12.2	16.5	14.5
3	มันฝรั่ง	สุก	5.3	7.0	6.2
4	เผือก	สุก	11.3	18.1	15.0
5	มันสำปะหลัง	สุก	3.7	4.7	4.3
6	แห้ว	สุก	4.4	7.1	5.9
7	สาकुเม็ดเล็ก	สุก	9.5	11.9	10.8
8	สาकुเม็ดใหญ่	สุก	3.3	3.5	3.4
3	<b>ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์</b>				
1	ถั่วลิสงต้ม	สุก	42.6	44.8	43.8
2	ถั่วลิสง คั่ว/อบกรอบ เช่น เจดีย์คู่ ทองการ์เด็น	สำเร็จรูป	15.1	10.4	12.6
3	ถั่วลิสง อบกรอบเคลือบ รสต่าง ๆ เช่น โกโก้	สำเร็จรูป	13.7	11.8	12.7
4	ถั่วลิสง ทอด เช่น ถั่วลิสงทอดแผ่น	พร้อมบริโภค	8.2	7.0	7.5
5	ถั่วปากอ้า ทอด	พร้อมบริโภค	6.6	4.6	5.5
6	ถั่วเหลือง อบกรอบ	พร้อมบริโภค	0.9	1.1	1.0
7	ถั่วทอง ทอด	พร้อมบริโภค	3.4	5.5	4.5
8	ถั่วลิ้นเต่า ทอด/อบกรอบ	สำเร็จรูป	6.2	4.4	5.3
9	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ทอด/คั่ว/อบกรอบ	สำเร็จรูป	9.6	10.0	9.8
10	เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	สำเร็จรูป	11.3	11.0	11.1



ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
11	ถั่วแดง	สุก	12.5	19.4	16.2
12	ถั่วดำ	สุก	14.7	19.2	17.1
13	ถั่วเขียว	สุก	17.9	21.9	20.1
14	ถั่วแระ (ถั่วเหลืองฝักอ่อน)/ถั่วแระญี่ปุ่น	สุก	7.1	9.5	8.4
15	เมล็ดแมงลัก แช่น้ำ	ดิบ	7.8	14.7	11.5
16	ลูกเดือย	สุก	8.1	16.9	12.8
17	แปะก๊วย	สุก	5.2	9.3	7.4
18	เกาลัด	สุก	6.7	10.1	8.5
19	เมล็ดขนุน	สุก	3.2	4.0	3.6
20	งาดำ งาขาว	สำเร็จรูป	4.5	7.0	5.8
21	เต้าหู้ขาว หลอด	ดิบ	3.6	4.7	4.2
22	เต้าหู้เหลือง ชนิดแข็งและนุ่ม	ดิบ	8.5	10.2	9.4
23	เต้าหู้ขาว ชนิดแข็งและนุ่ม	ดิบ	3.9	8.2	6.2
24	ฟองเต้าหู้	ดิบ แช่น้ำ	2.3	2.9	2.6
25	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	2.2	2.5	2.4
26	โปรตีนเกษตร	สุก	0.7	0.8	0.7
4	<b>ผัก และผักแปรรูป</b>				
4.1	<b>ผัก</b>				
4.1.1	<b>หัวหอม กระเทียม</b>				
1	กระเทียม	ดิบ	77.2	77.5	77.4
2	ต้นกระเทียม	สุก	8.3	8.0	8.1
3	หอมแดง	ดิบ	69.7	73.1	71.5
4	หอมหัวใหญ่	ดิบ/สุก	44.6	51.6	48.4
5	ดอกหอม	สุก	10.8	15.4	13.3
6	ต้นหอม	ดิบ	81.3	82.6	82.0
7	ดอกกุยช่าย	สุก	10.5	13.6	12.2
8	ใบกุยช่าย	ดิบ/สุก	10.0	11.4	10.7
4.1.2	<b>หัวกะหล่ำ</b>				



## ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	แขนงกะหล่ำ	สุก	8.5	11.9	10.4
2	กะหล่ำปลี	ดิบ/สุก	68.2	69.3	68.8
3	กะหล่ำดอก	สุก	34.9	40.3	37.8
4	บรอกโคลี	สุก	18.7	24.2	21.6
4.1.3	<b>ผักผล</b>				
1	กระเจี๊ยบมอญ	ดิบ/สุก	10.7	14.8	12.9
2	ขนุนอ่อน	สุก	9.0	12.1	10.7
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	40.2	42.7	41.5
4	ถั่วแขก	ดิบ/สุก	2.6	2.8	2.7
5	ถั่วงอก	ดิบ/สุก	72.3	70.0	71.0
6	ถั่วฝักยาว	ดิบ/สุก	79.3	81.8	80.6
7	ถั่วพุ่ม (ถั่วปี่)	ดิบ/สุก	4.1	3.7	3.9
8	ถั่วพู	ดิบ/สุก	19.0	24.3	21.8
9	ถั่วลันเตา ฝัก	สุก	10.8	16.0	13.6
10	พริกชี้หนู	ดิบ	72.5	71.5	72.0
11	พริกชี้ฟ้า	ดิบ	19.0	20.1	19.6
12	พริกไทยอ่อน	ดิบ	17.7	13.9	15.7
13	พริกหยวก	สุก	22.5	23.6	23.1
14	พริกหวาน	ดิบ	4.4	4.8	4.6
15	มะเขือเทศ	ดิบ	52.1	59.6	56.2
16	มะเขือเปราะ	ดิบ/สุก	54.6	58.7	56.8
17	มะเขือพวง	ดิบ/สุก	26.6	29.7	28.2
18	มะเขือยาว	สุก	30.3	36.2	33.5
19	มะรุม	สุก	18.3	23.8	21.3
20	มะละกอดิบ (ลาวสุก)	สุก	14.1	15.4	14.8
21	มะละกอดิบ	ดิบ	56.6	64.1	60.6
22	สะตอ	ดิบ	10.7	13.0	11.9
23	ลูกเนียง	ดิบ	4.0	3.8	3.9
24	เมล็ดกระถิน	ดิบ	11.4	12.7	12.1



## ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
4.1.4	<b>แตง/ผัก</b>				
1	ผักทอง	สุก	53.0	60.8	57.2
2	ผักเขียว	สุก	25.7	38.4	32.5
3	แตงกวา แตงร้าน	ดิบ/สุก	76.0	78.1	77.2
4	มะระ	ดิบ/สุก	23.2	27.2	25.3
5	น้ำเต้าอ่อน แตงโมอ่อน แตงไทยอ่อน พักทองอ่อน พักข้าว พักแมว	ดิบ/สุก	7.7	10.6	9.3
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	26.5	33.9	30.5
4.1.5	<b>เห็ด</b>				
1	เห็ดฟาง	สุก	48.0	53.7	51.1
2	เห็ดโคน	สุก	6.9	5.7	6.3
3	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดออริจินิ เห็ดเข็มทอง	สุก	37.8	49.5	44.1
4	เห็ดเผาะ เห็ดลม เห็ดขอน	สุก	7.4	9.9	8.8
5	เห็ดหอม	สุก	17.0	23.1	20.3
6	เห็ดหูหนู	สุก	19.9	26.1	23.2
7	เห็ดหูหนูขาว	สุก	5.6	12.4	9.3
4.1.6	<b>ยอดผัก</b>				
1	ขึ้นฉ่าย	ดิบ/สุก	36.1	46.0	41.5
2	ชะอม	สุก	48.6	56.0	52.6
3	ตำลึง	สุก	49.6	54.4	52.2
4	ยอดผักแมว ยอดมะระขี้นก ยอดบวบ ยอดผักทอง	สุก	7.1	10.1	8.8
5	ผักกูด	สุก	12.1	12.9	12.5
6	ผักชีล้อม	สุก	3.1	4.5	3.9
7	ผักปลัง	สุก	7.2	11.0	9.2
8	ผักหนาม	สุก	5.3	4.6	4.9
9	ผักหวาน	สุก	18.7	23.1	21.1
10	ยอดกระถิน	ดิบ	22.9	21.1	21.9
11	ยอดแค	สุก	12.8	19.3	16.3
12	ซีเหล็ก	สุก	25.0	26.6	25.8





ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
13	สะเดา	สุก	22.7	20.8	21.7
14	ใบชะมวง	ดิบ/สุก	6.2	4.4	5.2
15	ผักนึ่งจีน	ดิบ/สุก	52.2	58.8	55.7
16	ผักนึ่งไทยต้นขาว	สุก	28.0	29.9	29.0
17	ผักนึ่งไทยยอดแดง	ดิบ/สุก	36.6	33.6	35.0
18	ผักกระเจต	ดิบ/สุก	15.0	18.5	16.9
19	ผักแว่น	ดิบ	5.3	4.1	4.7
4.1.7	<b>ผักใบ</b>				
8	ผักชี	ดิบ	81.8	84.5	83.3
9	ผักชีฝรั่ง	ดิบ	21.7	27.3	24.8
1	ใบกะเพรา	สุก	73.5	72.0	72.7
2	ใบโหระพา	ดิบ/สุก	62.1	64.5	63.4
3	ใบแมงลัก	ดิบ/สุก	31.7	37.2	34.7
4	ผักกาดขาว ผักกาดเขียว	ดิบ/สุก	77.5	78.9	78.3
5	ผักกาดหอม ผักสลัด	ดิบ/สุก	23.5	30.4	27.2
6	ผักกาดแก้ว	ดิบ	15.5	16.3	16.0
7	ผักคะน้า	ดิบ/สุก	64.9	66.5	65.8
8	ผักกวางตุ้ง	สุก	32.1	37.2	34.8
9	ตั้งโอ้	สุก	5.1	6.3	5.7
10	ปวยเล้ง	สุก	1.5	2.7	2.1
15	ใบชะพลู	ดิบ/สุก	13.7	18.3	16.2
16	ใบบัวบก	ดิบ	12.1	11.8	11.9
17	ใบยอ	สุก	11.4	10.7	11.0
4.1.8	<b>ผักลัดต้น/หัว</b>				
1	เซเลอรี	ดิบ	2.8	3.6	3.2
2	ข่าอ่อน ขิงอ่อน ขมิ้นขาว	ดิบ	32.7	30.4	31.4
3	ยอดมะพร้าว	สุก	7.4	8.9	8.2
4	ไผ่ตงกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	9.8	10.6	10.2



## ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
5	หน่อไม้	สุก	31.0	34.1	32.7
6	หน่อไม้ฝรั่ง	สุก	8.1	11.0	9.6
7	แครอท	ดิบ/สุก	38.0	49.4	44.1
8	หัวไชเท้า	ดิบ/สุก	24.7	29.7	27.4
4.1.9	<b>ผักดอก</b>				
1	ดอกขจร (ดอกสลิด)/ดอกโสน	สุก	5.5	9.0	7.4
2	ดอกแค	สุก	36.8	40.5	38.8
3	ปลีกล้วย	ดิบ/สุก	34.4	35.7	35.1
4.2	<b>ผักแปรรูป</b>				
4.2.1	<b>ผักดอง</b>				
1	ผักกาดดอง	ดิบ	31.4	30.1	30.7
2	ผักเสี้ยนดอง	ดิบ	8.3	7.4	7.8
3	ผักลัม	ดิบ	5.3	5.2	5.2
4	ผักดองกระป๋อง เช่น เกี่ยมไฉ ฮั้วน้ำข่า	สำเร็จรูป	6.5	6.5	6.5
4.2.2	<b>ผักแห้ง</b>				
1	พริกชี้ฟ้าแห้ง	ทอด	24.2	24.4	24.3
2	พริกชี้ฟ้าแห้ง	ทอด	11.1	8.5	9.7
3	ดอกไม้จีน	สุก	0.9	2.8	1.9
4	หน่อไม้จีน	สุก	3.0	2.2	2.6
5	สาหร่ายทะเล	สุก	9.7	12.7	11.3
5	<b>ผลไม้ และผลไม้แปรรูป</b>				
5.1	<b>ผลไม้</b>				
5.1.1	<b>ผลไม้: ตลอดปี</b>				
1	กล้วยน้ำว้า	สด	69.5	66.6	67.9
2	กล้วยหอม	สด	27.1	22.7	24.7
3	กล้วยเล็บมือนาง	สด	9.4	10.3	9.9
4	แอปเปิ้ล	สด	44.5	52.9	49.0



ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
5	สาหร่าย	สด	9.8	16.3	13.3
6	ลูกแพร์	สด	0.5	1.7	1.2
7	ส้มเขียวหวาน ส้มสายน้ำผึ้ง	สด	48.4	51.6	50.1
8	ฝรั่ง	สด	42.2	50.6	46.7
9	พุทรา	สด	10.6	12.4	11.6
10	มะละกอสุก	สด	49.2	56.5	53.1
11	สับปะรด	สด	43.2	50.4	47.1
12	แคนตาลูป เมล่อน	สด	7.4	12.8	10.3
13	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ+น้ำ)	สด	39.5	39.6	39.5
14	อ้อย (ปริมาณคิดเป็นน้ำอ้อย)	สด	6.3	7.3	6.9
5.1.2	<b>ผลไม้ต้นปี: เดือน ม.ค.-เม.ย.</b>				
1	แตงโม	สด	70.4	71.8	71.1
2	มะม่วงสุก	สด	49.2	51.0	50.1
3	มะม่วงดิบ	สด	44.8	51.7	48.5
4	ชมพู่	สด	34.8	39.8	37.5
5	แก้วมังกร	สด	26.0	29.7	28.0
6	ขนุนสุก	สด	22.4	29.1	26.0
7	มะขามหวาน	สด	27.1	31.3	29.3
8	ทับทิม	สด	11.4	18.2	15.0
9	สตอร์วเบอร์รี่	สด	9.2	14.6	12.1
10	มะปราง มะยงชิด	สด	10.9	15.6	13.4
11	มะไฟ	สด	11.7	14.9	13.4
12	เชอร์รี่ไทย	สด	2.4	3.4	3.0
5.1.3	<b>ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค.-ส.ค.</b>				
1	เงาะ	สด	46.4	51.8	49.3
2	มังคุด	สด	37.9	44.9	41.7
3	ลำไย	สด	41.1	42.1	41.6



## ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
4	ทุเรียน	สด	31.7	35.5	33.8
5	ลิ้นจี่	สด	31.3	35.2	33.4
6	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	14.7	20.4	17.8
7	สละ กระจ่าง	สด	11.2	17.0	14.3
8	กระท้อน	สด	11.5	16.1	14.0
9	มะยม	สด	12.8	14.7	13.9
5.1.4	<b>ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย.-ธ.ค.</b>				
1	องุ่น	สด	48.1	55.3	52.0
2	ลองกอง ฝรั่ง	สด	34.1	38.6	36.5
3	กล้วยไข่	สด	23.6	27.2	25.5
4	ส้มโอ	สด	18.7	25.2	22.2
5	ละมุด	สด	18.3	26.7	22.8
6	มะเฟือง	สด	8.3	10.8	9.7
7	มะกอกน้ำ	สด	5.7	8.6	7.2
8	ลูกพลับ	สด	3.3	7.6	5.6
9	ส้มเขียว	สด	3.4	5.0	4.2
10	เชอร์รี่	สด	1.4	3.0	2.3
11	ลูกพรุนสด	สด	0.7	1.2	0.9
12	ลูกโหนด (ลูกพลัม)	สด	0.9	1.5	1.2
5.2	<b>ผลไม้แปรรูป</b>				
5.2.1	<b>ผลไม้อบแห้ง</b>				
1	กล้วยตาก เช่น กล้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า	อบแห้ง	5.8	7.2	6.5
2	ลำไย ลิ้นจี่ อบแห้ง	อบแห้ง	1.0	1.6	1.3
3	ลูกชิด	อบแห้ง	1.9	3.8	2.9
4	ลูกเกด	อบแห้ง	4.9	7.2	6.1
5	ลูกพรุน	อบแห้ง	4.3	6.3	5.4



ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
6	ลูกพลับ	อบแห้ง	0.7	0.7	0.7
7	อินทผลัม	อบแห้ง	3.4	3.1	3.2
5.2.2	<b>ผลไม้ปรุงรส</b>				
1	ผลไม้หยี เช่น ลูกหยี มะม่วงสามรส ฝรั่งหยี	พร้อมบริโภค	2.2	4.0	3.2
2	มะขามคลูก มะขามแก้ว	พร้อมบริโภค	7.5	10.3	9.0
5.2.3	<b>ผลไม้ดอง/แช่อิ่ม</b>				
1	ฝรั่งแช่บ๊วย	พร้อมบริโภค	12.7	14.8	13.8
2	มะม่วงแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	16.2	16.3	16.3
3	มะดันแช่อิ่ม	พร้อมบริโภค	1.8	1.3	1.6
4	มะกอกน้ำ ดอง	พร้อมบริโภค	1.2	1.3	1.3
5.2.4	<b>ผลไม้กวน</b>				
1	ทุเรียนกวน	สำเร็จรูป	2.5	2.0	2.2
2	กล้วยกวน	สำเร็จรูป	2.3	3.3	2.8
3	มะม่วงกวน	สำเร็จรูป	5.8	7.9	7.0
4	ลูกหยีกวน	สำเร็จรูป	1.1	1.4	1.2
5.2.5	<b>ผลไม้กระป๋อง</b>				
1	เงาะ ลำไย ลิ้นจี่ กระป๋อง	สำเร็จรูป	10.0	10.5	10.3
2	วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อวุ้น)	สำเร็จรูป	5.1	6.5	5.8
5.2.6	<b>ผลไม้ ทอด/อบกรอบ/ฉาบ</b>				
1	กล้วย ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น กล้วยฉาบเค็ม/หวาน/รสบาร์บีคิว	สำเร็จรูป	15.0	18.8	17.0
2	เผือก ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่าง ๆ เช่น เผือกฉาบเค็ม/หวาน	สำเร็จรูป	5.8	8.3	7.2
3	ทุเรียน ทอด/อบกรอบ	สำเร็จรูป	2.7	4.9	3.9
4	มัน ทอด/อบกรอบ/ฉาบ เช่น มันฉาบเค็ม/หวาน	สำเร็จรูป	2.3	2.3	2.3
5	ขนุน อบกรอบ/มะม่วง อบกรอบ	สำเร็จรูป	1.1	0.8	1.0
6	<b>ไข่ และผลิตภัณฑ์</b>				



ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	ไข่ไก่	สุก	95.2	94.3	94.7
2	ไข่เป็ด	สุก	33.5	31.2	32.3
3	ไข่นกกระทา	สุก	12.9	12.6	12.8
4	ไข่ปลา	สุก	9.5	7.9	8.6
5	ไข่ปลาหมึก	สุก	7.2	5.9	6.5
6	ไข่เค็ม	สุก	26.3	26.9	26.7
7	ไข่เยี่ยวม้า	สุก	10.8	8.7	9.7
8	เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	41.2	56.4	49.4
7	<b>เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์</b>				
7.1	<b>สัตว์ปีก และผลิตภัณฑ์</b>				
1	เนื้อไก่	สุก	82.5	79.3	80.8
2	เลือดไก่ เลือดเป็ด	สุก	20.3	17.8	18.9
3	ตับไก่	สุก	37.3	36.5	36.9
4	ก้านไก่	สุก	13.7	10.2	11.8
5	หนังไก่ทอด	สุก	20.2	18.8	19.4
6	ไส้กรอกไก่ เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแท่งยาว	สุก	18.0	20.1	19.1
7	ลูกชิ้นไก่	สุก	19.8	18.2	18.9
8	เนื้อเป็ด เนื้อนก	สุก	15.6	9.5	12.4
7.2	<b>เนื้อหมู และผลิตภัณฑ์</b>				
1	เนื้อหมู	สุก	92.0	89.8	90.8
2	เลือดหมู	สุก	32.1	28.1	29.9
3	ตับหมู	สุก	33.2	30.7	31.9
4	ไตหมู	สุก	10.3	5.8	7.9
5	ปอดหมู	สุก	11.6	6.4	8.8
6	ลำไส้หมู กระเพาะหมู	สุก	23.9	15.6	19.5
7	หมูเค็ม หมูแดดเดียว หมูฝอย	สุก	10.2	15.0	12.8



ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
8	หมูแผ่น	สุก	4.3	7.1	5.8
9	หมูปิ้ง	สุก	58.8	57.9	58.3
10	หมูสะเต๊ะ	สุก	12.2	11.7	11.9
11	แหนม	สุก	24.7	20.1	22.2
12	หมูยอ	สุก	31.4	36.3	34.0
13	กุนเชียง	สุก	31.3	29.9	30.5
14	หมูหย็อง	สุก	13.1	16.0	14.7
15	แคบหมู ชนิดติดมัน และโรมัน	สุก	26.5	31.2	29.1
16	แฮม	สุก	2.6	3.1	2.9
17	เบคอน	สุก	4.2	4.5	4.3
18	ไส้กรอกหมู เช่น มินิค็อกเทล โบโลน่า ไส้กรอกแห้งสั้น/ยาว	สุก	32.7	35.7	34.3
19	ไส้กรอกอีสานหมู ไส้กรอกอีสานเนื้อ	สุก	15.1	16.1	15.7
20	ไส้จู้	สุก	7.3	4.5	5.8
21	ลูกชิ้นหมู	สุก	53.7	57.4	55.7
<b>7.3</b>	<b>เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์</b>				
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	34.0	23.4	28.3
2	เครื่องในวัว (ลำไส้ กระเพาะ ฟัวซี่รีว)	สุก	13.3	6.0	9.4
3	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	สุก	7.6	6.9	7.2
4	ลูกชิ้นเนื้อ	สุก	31.1	21.7	26.0
<b>7.4</b>	<b>สัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์</b>				
1	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	42.8	35.2	38.7
2	ปลาน้ำจืดลำตัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลาแขยง ปลากด	สุก	51.1	41.1	45.7
3	ปลาน้ำจืดลำตัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาทับทิม	สุก	67.4	68.6	68.1
4	ปลาน้ำจืดตากแห้ง แดดเดียว เช่น ปลาช่อน ปลาสลิด	สุก	27.6	25.5	26.5
5	ปลาร้า	ดิบ	9.8	9.5	9.6
6	ปลากรอบ	สุก	2.6	2.8	2.7



## ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
7	กุ้งน้ำจืด เช่น กุ้งก้ามกราม กุ้งนาง	สุก	24.7	22.4	23.5
8	กุ้งฝอย	สุก	9.6	9.2	9.4
9	กบ อึ่งอ่าง	สุก	14.1	7.6	10.6
10	เขียด	สุก	8.3	7.2	7.7
11	หอยขม	สุก	24.2	21.7	22.9
12	หอยโข่ง (เนื้อ)	สุก	3.6	2.7	3.1
13	หอยกาบ	สุก	2.2	1.8	2.0
7.5	<b>สัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์</b>				
1	ปลาทะเล เช่น ปลาสำลี ปลาเก๋า ปลากะพง	สุก	12.8	15.1	14.0
2	ปลาทู ปลาทูตาโต ปลาทูหางแฉ่ง	สุก	82.9	87.0	85.1
3	ปลาทะเลแห้งเค็มตัวใหญ่แดดเดียว เช่น ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลือง ปลาหัวขาด	สุก	10.5	12.8	11.8
4	ปลากุเลา ปลาอินทรี เค็ม	สุก	7.0	8.6	7.9
5	ปลาฉิ่งข้างปรุงรส ปลากรอบทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว (ปลาแห้งตัวเล็ก)	อบ/ทอด	4.0	7.0	5.6
6	ปลาหมึก	สุก	54.4	52.8	53.6
7	ปลาหมึกอบแห้ง	สำเร็จรูป	8.3	9.9	9.2
8	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว)	คั่ว/ทอด	10.8	13.7	12.4
9	กุ้งทะเล เช่น กุ้งกุลาดำ กุ้งแช่บ๊วย	สุก	35.6	42.7	39.4
10	กุ้งแห้ง	สุก	11.8	17.2	14.7
11	ปูม้า ปูทะเล (เฉพาะเนื้อ)	สุก	16.6	16.5	16.5
12	หอยแมลงภู่	สุก	22.3	22.8	22.6
13	หอยนางรม	ดิบ	6.3	6.3	6.3
14	หอยลาย	สุก	10.4	12.9	11.8
15	หอยแครง	สุก	27.2	24.4	25.7
16	หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	0.8	1.0	0.9





ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
17	ปลากระป๋อง เช่น ปลาซาร์ดีน/แมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	58.3	55.0	56.5
18	ปลากระป๋องปรุงรส เช่น ปลาแมคเคอเรลทอดราดพริก	สำเร็จรูป	4.1	2.8	3.4
19	ปลาทูน่ากระป๋อง	สำเร็จรูป	2.1	3.4	2.8
20	ปูอัด	สุก	24.2	28.1	26.3
21	ลูกชิ้นกุ้ง	สุก	5.6	3.7	4.6
22	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรักบี้ ปลาเส้น (ฮ็อกกีว)	สุก	25.3	25.7	25.5
<b>7.6</b>	<b>แมลง</b>				
1	ตั๊กแตนเล็ก ตั๊กแตนป่าทั้งก้าน ตั๊กแตนอ่อน	สุก	6.8	3.7	5.1
2	จิ้งหรีด แมลงกระซอน	สุก	16.9	14.4	15.6
3	แมลงกินูน แมลงต้บเต่า	สุก	2.8	2.3	2.5
4	แมลงดانا	สุก	3.0	2.7	2.8
5	ดักแด้ (หนอนไหม)	สุก	7.7	6.9	7.3
6	หนอนไม้ไผ่ (รอด่วน)	สุก	3.4	1.5	2.4
<b>8</b>	<b>นม และผลิตภัณฑ์</b>				
1	นมสด รสจืด (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โพรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	35.8	34.7	35.2
2	นมสด รสหวาน รสอื่น ๆ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์/สเตอริไลส์) เช่น โพรโมสต์ ไทย-เดนมาร์ค หนองโพ	พร้อมดื่ม	18.8	14.6	16.5
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	7.9	11.7	9.9
4	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของน้ำผลไม้ (พาสเจอร์ไรส์) เช่น ยาคูลท์ บีทาเกิน	พร้อมดื่ม	24.6	31.6	28.4
5	นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของน้ำผลไม้ (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์) เช่น ดัชมิลล์ ไทย-เดนมาร์ค	พร้อมดื่ม	28.2	30.1	29.2
6	ไมโล โอวัลติน พร้อมดื่ม (ยูเอชที/พาสเจอร์ไรส์)	พร้อมดื่ม	19.4	17.2	18.2
7	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	9.5	16.4	13.2
8	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	1.1	1.3	1.2



## ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะ อาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
9	นมอัดเม็ด	สำเร็จรูป	2.9	4.4	3.7
9	<b>ไอศกรีม</b>				
1	ไอศกรีมผสมนม	สำเร็จรูป	24.2	29.2	26.9
2	ไอศกรีมกะทิ	สำเร็จรูป	23.8	23.8	23.8
3	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	5.9	6.4	6.2
10	<b>เครื่องดื่มประเภท แอลกอฮอล์</b>				
1	เบียร์	พร้อมดื่ม	26.2	7.4	16.0
2	ไวน์	พร้อมดื่ม	0.4	0.6	0.6
3	เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5% เช่น สปาย	พร้อมดื่ม	1.6	1.8	1.7
11	<b>เครื่องดื่ม</b>				
1	ไมโล โอวัลติน โกโก้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	8.3	9.5	8.9
2	ไมโล โอวัลติน แบบผง	สำเร็จรูป	7.1	7.0	7.0
3	ไมโล โอวัลติน 3 in 1	สำเร็จรูป	18.4	17.7	18.0
4	โกโก้ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น เนสท์เล่ เนเจอร์กิฟ	สำเร็จรูป	0.2	1.0	0.6
5	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ เช่น ไวต้ามิลค์ แลคตาซอย ดิน่า	พร้อมดื่ม	46.6	47.4	47.0
6	น้ำเต้าหู้ 3 in 1 เช่น เนสท์ต้า โอวัลตินชอย	สำเร็จรูป	1.9	2.7	2.3
7	เครื่องดื่มธัญพืชพร้อมดื่ม เช่น น้ำลูกเดือย น้ำข้าวกล้องงอก	พร้อมดื่ม	1.3	1.6	1.5
8	เครื่องดื่มธัญพืชกึ่งสำเร็จรูป เช่น เนสท์ต้า คาร์เนชั่น	สำเร็จรูป	1.6	2.9	2.3
9	น้ำผลไม้คั้นสด เช่น น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	10.3	13.4	12.0
10	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% เช่น ทิปโก้ มาลี	พร้อมดื่ม	8.1	10.8	9.6
11	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ (น้ำผลไม้ 10-25%) เช่น สแปลช ดีได้	พร้อมดื่ม	20.8	19.6	20.2
12	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	13.8	14.1	13.9
13	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี เช่น น้ำส้ม น้ำแดง น้ำเขียว	พร้อมดื่ม	15.8	15.3	15.6



ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
14	น้ำอัดลมประเภทน้ำสีและไม่มีสี (เครื่องกदन้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	7.6	8.9	8.3
15	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า)	พร้อมดื่ม	58.9	47.0	52.5
16	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล	พร้อมดื่ม	2.6	2.1	2.3
17	น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) (เครื่องกदन้ำอัดลม)	พร้อมดื่ม	7.8	8.9	8.4
18	เครื่องดื่มชาเขียว ชาดำ เช่น โออิชิ อิชิตัน ลิปตัน	พร้อมดื่ม	37.4	33.0	35.0
19	ชาชงต่าง ๆ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	15.9	21.9	19.1
20	ชาชงสำเร็จรูป (เฉพาะน้ำชา)	พร้อมดื่ม	3.4	3.3	3.3
21	ชา 3 in 1 เช่น ลิปตัน เนสที	สำเร็จรูป	1.3	1.8	1.6
22	ชา 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น เนสที	สำเร็จรูป	1.8	2.0	1.9
23	เครื่องดื่มกาแฟ เช่น โอวี เบอร์ดี้	พร้อมดื่ม	11.3	2.4	6.5
24	เครื่องดื่มกาแฟ ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น เปรียว เบอร์ดี้	พร้อมดื่ม	0.3	0.4	0.3
25	เครื่องดื่มกาแฟ พร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	8.4	9.2	8.9
26	ผงกาแฟสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	10.7	8.3	9.4
27	กาแฟ 3 in 1	สำเร็จรูป	25.8	19.6	22.4
28	กาแฟ 3 in 1 ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น เนเจอร์กิฟ	สำเร็จรูป	0.4	1.9	1.2
29	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	29.7	11.9	20.1
30	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	35.6	6.3	19.8
12	<b>ขนมขบเคี้ยว</b>				
1	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบโดโซะ ชินมัย	สำเร็จรูป	13.1	14.7	13.9
2	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี เช่น ฮานามิ คาลบี้	สำเร็จรูป	15.8	15.5	15.6
3	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลีผสม เช่น ฟูไทย ไก่ย่าง	สำเร็จรูป	11.2	11.2	11.2
4	ขนมขบเคี้ยวทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพดคลุกน้ำตาลและเนย	สำเร็จรูป	9.6	10.3	10.0
5	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอนเน่ ตูมตาม คอร์นพัพฟ์	สำเร็จรูป	7.6	8.6	8.1



## ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
6	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งข้าวโพดผสม เช่น ทวิสตี คาราด้า	สำเร็จรูป	8.0	7.6	7.8
7	ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	44.9	44.1	44.5
8	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า โปโต้	สำเร็จรูป	16.1	14.8	15.4
9	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบปลาชนิดแผ่น มโนราห์	สำเร็จรูป	4.6	5.1	4.9
10	ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันสำปะหลังผสม เช่น ตะวัน เอสบี	สำเร็จรูป	15.1	13.6	14.3
11	ผลิตภัณฑ์จากเนือปลา เช่น ทาโร่ ฟิชโซ่	สำเร็จรูป	21.5	23.7	22.7
12	สาหร่ายทะเลปรุงรส (อบกรอบ/ทอด/ย่าง) เช่น สาหร่ายถั่วงอกน้อย	สำเร็จรูป	22.5	26.1	24.4
13	<b>ขนมไทย</b>				
13.1	<b>ขนมกวน</b>				
1	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	1.9	2.1	2.0
2	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	1.9	2.7	2.3
3	ถั่วตัด ถั่วกระฉก ขนมตูปตูป	สำเร็จรูป	4.7	6.3	5.6
4	กระยาสารท	พร้อมบริโภค	3.5	3.3	3.4
13.2	<b>ขนมทอด</b>				
1	กล้วยทอด (กล้วยแขก)	พร้อมบริโภค	40.2	42.9	41.7
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	5.0	4.7	4.8
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	6.7	7.8	7.3
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	19.8	21.4	20.7
13.3	<b>ขนมเชื่อม</b>				
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	9.7	8.6	9.1
2	จาวตาลเชื่อม สาเกเชื่อม	พร้อมบริโภค	1.5	2.1	1.8
3	ฟักทองเชื่อม	พร้อมบริโภค	7.2	8.2	7.7
4	เผือกเชื่อม	พร้อมบริโภค	2.0	2.0	2.0
5	มันสำปะหลังเชื่อม มันสำปะหลังเผาเชื่อม	พร้อมบริโภค	6.8	8.1	7.5
13.4	<b>ข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ</b>				



## ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	ข้าวเหนียวมูนหน้าต่าง ๆ เช่น สังขยา กุ้ง ปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	14.9	15.4	15.2
13.5	<b>ขนมที่มีส่วนประกอบจากไข่</b>				
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง	พร้อมบริโภค	21.9	19.2	20.5
2	เม็ดยก	พร้อมบริโภค	13.7	14.5	14.2
3	สังขยาฟักทอง	พร้อมบริโภค	8.8	10.3	9.6
4	ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	13.0	14.4	13.8
13.6	<b>แป้งนึ่ง</b>				
1	ขนมกล้วย	พร้อมบริโภค	8.4	10.8	9.7
2	ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	20.4	24.7	22.7
3	ขนมตาล	พร้อมบริโภค	15.3	18.8	17.2
4	ขนมถั่ว	พร้อมบริโภค	8.6	8.9	8.8
5	ขนมสาเล่	พร้อมบริโภค	2.4	3.0	2.7
6	ข้าวต้มมัด	พร้อมบริโภค	40.4	44.5	42.6
7	ซีส้หนูทราย	พร้อมบริโภค	0.5	0.8	0.7
8	ต้มแดง ต้มขาว	พร้อมบริโภค	2.5	4.5	3.6
9	ถั่วแปบ	พร้อมบริโภค	3.4	7.1	5.4
10	น้ำดอกไม้	พร้อมบริโภค	2.4	2.8	2.6
11	ปุยฝ้าย	พร้อมบริโภค	3.4	4.7	4.1
12	สอดไส้	พร้อมบริโภค	25.2	30.5	28.1
13.7	<b>ขนมแป้งทอด</b>				
1	กรอบเค็ม	พร้อมบริโภค	0.4	1.4	0.9
2	โรตีสี	พร้อมบริโภค	17.1	14.2	15.5
3	ขนมไข่นกกระทา	พร้อมบริโภค	6.8	8.9	7.9
4	ไข่หงส์	พร้อมบริโภค	6.5	7.8	7.2
5	ขนมผักกาด	พร้อมบริโภค	6.2	7.8	7.1
6	ขนมลา (ใต้)	พร้อมบริโภค	0.8	1.2	1.0
13.8	<b>อบผิง</b>				



## ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	กลีบลำดวน	พร้อมบริโภค	0.7	1.2	1.0
2	ขนมฝิง	พร้อมบริโภค	3.2	5.2	4.3
3	บัวปิ่น	พร้อมบริโภค	3.6	3.1	3.3
4	ทองม้วน ทองพับ	พร้อมบริโภค	7.1	9.9	8.6
5	สาลิกกรอบ	พร้อมบริโภค	1.5	1.5	1.5
6	ขนมไข่	พร้อมบริโภค	10.6	11.0	10.8
<b>13.9</b>	<b>แป้งกวนมีกะทิ</b>				
1	ขนมครก	พร้อมบริโภค	22.0	27.4	24.9
2	ตะโก้	พร้อมบริโภค	16.3	19.4	18.0
3	เปียกปูน	พร้อมบริโภค	9.8	14.2	12.2
4	กะละแม	พร้อมบริโภค	3.8	3.8	3.8
<b>14</b>	<b>น้ำตาล และผลิตภัณฑ์</b>				
1	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	68.1	70.3	69.3
2	น้ำตาลมะพร้าว	สำเร็จรูป	2.1	3.9	3.1
3	น้ำผึ้ง	สำเร็จรูป	8.0	6.8	7.3
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	32.6	34.4	33.6
5	เยลลี่ รสต่าง ๆ เช่น ปีโป้ เจลลี่	สำเร็จรูป	11.9	13.5	12.8
6	แยม สตรอว์เบอร์รี นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	6.0	8.7	7.5
7	ลูกอม ทอฟฟี่ เช่น ฮอลดี ชูกัส ฮาร์ทปีท	สำเร็จรูป	15.7	14.9	15.2
8	ขนมกัมมี่ เช่น จอลลี่แบร์	สำเร็จรูป	2.1	2.5	2.3
9	ขนมทำจากช็อกโกแลต เช่น ไมโล เอ็มแอนด์เอ็ม	สำเร็จรูป	6.7	7.4	7.1
10	สังขยา ทาขนมปัง	สำเร็จรูป	7.9	8.5	8.2
<b>15</b>	<b>สารให้ความหวานแทนน้ำตาล</b>				
1	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล sucralose เช่น D-et	สำเร็จรูป	0.03	0.0	0.01
2	สารให้ความหวานแทนน้ำตาล aspartame เช่น Equal	สำเร็จรูป	0.2	0.3	0.3
3	น้ำตาลผสมสารให้ความหวาน 5% เช่น มิตรผล	สำเร็จรูป	0.01	0.1	0.04
<b>16</b>	<b>น้ำมัน ไขมัน และผลิตภัณฑ์</b>				



ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	เนยเทียม (มาร์การีน)	สำเร็จรูป	2.8	3.8	3.4
2	เนยสด	สำเร็จรูป	2.0	2.7	2.4
3	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	9.7	8.7	9.2
4	น้ำสลัดครีม	สำเร็จรูป	2.0	4.8	3.5
5	แซนดิวิซสเปรด	สำเร็จรูป	0.7	1.2	1.0
6	มายองเนส	สำเร็จรูป	1.4	2.2	1.8
7	หัวกะทิ	สำเร็จรูป	20.2	25.0	22.8
8	น้ำมันงา	สำเร็จรูป	0.0	0.1	0.03
9	น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	9.5	9.3	9.4
10	น้ำมันปาล์มโอดีอิน	สำเร็จรูป	70.5	69.4	69.9
11	น้ำมันมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.003	0.02	0.01
12	น้ำมันหมู (Fat 100%)	สำเร็จรูป	0.6	0.3	0.4
13	น้ำมันข้าวโพด ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.03	0.003	0.02
14	น้ำมันเมล็ดทานตะวัน ผ่านกรรมวิธี 100%	สำเร็จรูป	0.01	0.1	0.03
15	น้ำมันมะกอก	สำเร็จรูป	0.03	0.2	0.1
16	น้ำมันรำข้าว	สำเร็จรูป	0.3	0.4	0.4
17	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.0	0.02	0.01
17	<b>เครื่องปรุงรส</b>				
1	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	53.9	56.2	55.1
2	น้ำปลา	สำเร็จรูป	82.4	81.0	81.7
3	ซอสปรุงรส	สำเร็จรูป	54.9	52.5	53.6
4	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	33.9	36.1	35.1
5	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	26.8	25.4	26.1
6	ซอสพริก/ซอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	28.7	26.8	27.7
7	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียว	สำเร็จรูป	20.4	19.6	19.9
8	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	19.7	22.1	21.0
9	น้ำปลาร้า	ดิบ	43.5	47.3	45.5



ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
10	กะปิ	ดิบ	55.4	60.9	58.4
11	เกลือ	สำเร็จรูป	57.8	60.1	59.1
12	พริกไทยป่น	สำเร็จรูป	31.1	32.3	31.7
13	พริกชี้ฟ้าป่น	สำเร็จรูป	59.8	59.3	59.5
14	ถั่วลิสงป่น	สำเร็จรูป	24.5	24.2	24.4
18	<b>น้ำพริก</b>				
1	น้ำพริก ชนิดร่วนแห้ง เช่น น้ำพริกปลาตุ๋น	สำเร็จรูป	5.4	6.6	6.0
2	น้ำพริก ชนิดเปียก เช่น น้ำพริกตาแดง	สำเร็จรูป	7.3	8.6	8.0
19	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>				
1	ผลิตภัณฑ์ซูเปอร์ไฟเบอร์	พร้อมดื่ม	18.4	11.9	14.9
2	ผลิตภัณฑ์วิตามิน	พร้อมดื่ม	3.8	5.6	4.8
3	น้ำผลไม้ (พ룬 เบอร์รี่ มะเขือเทศ) สกัดเข้มข้น เช่น แบรินตีวีต้าพ룬สกัดเข้มข้น	พร้อมดื่ม	2.6	9.6	6.4
4	ผลิตภัณฑ์คอลลาเจน เช่น วิสทราคอลลาเจนเปปไทด์-1200	สำเร็จรูป	0.9	4.1	2.6
5	ผลิตภัณฑ์โคเอนไซม์คิวเทน เช่น ไอ-เฮลตีคิวเทน	สำเร็จรูป	0.2	0.9	0.6
6	ผลิตภัณฑ์กลูตาไธโอน เช่น วิสทราดีริงค์กลูต้าคอมเพล็กซ์-800	สำเร็จรูป	0.2	0.7	0.5
7	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดพลัส เช่น นิวทริไลท์กรีนที่นิวทริ-โปรตีน	สำเร็จรูป	0.05	0.2	0.1
8	ผลิตภัณฑ์โปรตีนสกัดเข้มข้น 70-90% เช่น นิวทริไลท์ฮอว์กเพลนที่โปรตีน	สำเร็จรูป	0.5	0.8	0.6
9	วิตามินซีสำหรับเด็ก เช่น ทาเคดา สก็อต	สำเร็จรูป	7.2	7.5	7.4
10	วิตามินซีสำหรับผู้ใหญ่ เช่น เมก้าวีแคร์แท็บเล็ต-100	สำเร็จรูป	2.6	5.3	4.1
11	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม เช่น เซเวนซีส์ เปอริวิทไซรัป	สำเร็จรูป	0.2	0.1	0.1
12	วิตามินบีรวมแบบผงละลายน้ำ เช่น นิวทริไลท์แอสทีฟ 8 (ปริมาณผงหนึ่งหน่วยบริโภค 20.2 กรัม)	สำเร็จรูป	0.1	0.5	0.3
13	วิตามินบีรวมแบบน้ำเชื่อม เช่น เซเวนซีส์ เฮโม-วิต	สำเร็จรูป	0.5	0.3	0.4
14	ผลิตภัณฑ์แคลเซียมพลัส เช่น แคลเทรตพลัส	สำเร็จรูป	0.6	1.6	1.1
15	ผลิตภัณฑ์น้ำมันปลา เช่น แบลคมอร์สฟิชออยล์	สำเร็จรูป	1.3	1.7	1.5





ตารางที่ 4.17 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
20	น้ำดื่ม				
1	น้ำเปล่า	พร้อมดื่ม	97.9	97.8	97.9



ตารางที่ 4.18 ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) แบ่งตามเพศ และกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ (ปี)	ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) $\pm$ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)		
	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1) 0-2.9 ปี	10.85 $\pm$ 3.15	10.24 $\pm$ 3.33	10.55 $\pm$ 3.25
2) 3-5.9 ปี	17.47 $\pm$ 4.4	17.02 $\pm$ 4.12	17.25 $\pm$ 4.27
3) 6-12.9 ปี	32.57 $\pm$ 12.85	34.31 $\pm$ 12.84	33.38 $\pm$ 12.87
4) 13-17.9 ปี	56.28 $\pm$ 15.77	50.79 $\pm$ 11.83	53.42 $\pm$ 14.13
5) 18-34.9 ปี	67.1 $\pm$ 15.78	59.63 $\pm$ 15.88	63.12 $\pm$ 16.27
6) 35-64.9 ปี	65.88 $\pm$ 12.86	61.75 $\pm$ 11.35	63.53 $\pm$ 12.19
7) 65 ปีขึ้นไป	58.54 $\pm$ 11.96	53.06 $\pm$ 10.74	55.77 $\pm$ 11.69
เฉลี่ยสำหรับอายุ 3 ปีขึ้นไป	59.35 $\pm$ 19.03	56.03 $\pm$ 16.35	57.57 $\pm$ 17.71
เฉลี่ยทุกช่วงอายุ (ประชากรไทย)	56.93 $\pm$ 21.36	54.16 $\pm$ 18.42	55.45 $\pm$ 19.88



## 5. สรุป วิจัย และข้อเสนอแนะ

### 5.1 การสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหาร

ดำเนินการสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารแต่ละชนิด ทั้งความถี่และปริมาณการบริโภคอาหาร โดยใช้การสัมภาษณ์ ความถี่อาหารบริโภคกึ่งปริมาณ (semi-quantitative food frequency questionnaire: Semi-FFQ) ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถรายงานชนิดอาหารที่บริโภคได้ค่อนข้างครบถ้วน เหมาะสมกับรูปแบบการบริโภคอาหารที่หลากหลายของคนไทย โดยสอบถามการบริโภคอาหารแต่ละชนิด ครอบคลุมกลุ่มอาหารประเภทต่างๆ และชนิดอาหารในแต่ละกลุ่ม ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ร่วมกับการใช้แบบสัมภาษณ์ในการบันทึกข้อมูลการบริโภคอาหารทั้งชนิด และปริมาณอาหารที่บริโภคในช่วง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา

จำนวนรายการอาหารที่ผู้บริโภครายหนึ่งบริโภคมากกว่า 3 ปี ตอบ รวมทั้งหมด 184 รายการ และสำหรับผู้บริโภคกลุ่มอายุ 3 ปีขึ้นไป รวมทั้งหมด 512 รายการ ผลการสำรวจพบว่าอาหารที่นิยมบริโภค โดยมีการบริโภคอาหารชนิดนั้นอย่างน้อย 1 ครั้ง ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา หรือในช่วงฤดูกาลที่มีอาหารนั้น ซึ่งมีจำนวนร้อยละของผู้บริโภคมากที่สุด 3-5 อันดับแรกในแต่ละกลุ่มอาหาร เรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้

#### สำหรับผู้บริโภคอายุต่ำกว่า 3 ปี

กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์ ได้แก่ นมสดรสจืด นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของน้ำตาลผลไม้ นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของน้ำตาลผลไม้ นมผงครบสูตรสำหรับเด็ก 1 ปี ถึง 3 ปี และไมโล โอวัลติน พร้อมดื่ม

กลุ่มธัญพืช และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ข้าวเจ้าขัดขาวหนึ่ง ข้าวเหนียวหนึ่ง ข้าวโพด ข้าวต้ม และโจ๊ก

กลุ่มเบเกอรี่ อาหารว่างและฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ได้แก่ ขนมปังกรอบเคลือบรสต่างๆ แบบแบ่ง ปาท่องโก๋ มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์) ขนมปังขาไก่ และเวเฟอร์สอดไส้ครีมเคลือบช็อกโกแลต

กลุ่มถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืชและผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ และเต้าหู้เหลือง ชนิดแข็งและนิ่ม

กลุ่มผัก ได้แก่ พริกทอง แตงกวา/แตงร้าน แครอท ผักตำลึง ผักกาดขาว

กลุ่มเห็ด และสาหร่ายทะเล ได้แก่ เห็ดนางฟ้า/เห็ดนางรม/เห็ดออริจินิ/เห็ดเข็มทอง เห็ดฟาง และสาหร่ายทะเล

กลุ่มผลไม้ ได้แก่ กัลยน้ำว่า ส้มเขียวหวานส้มสายน้ำผึ้ง มะละกอสุก แอปเปิ้ล และแตงโม

กลุ่มไข่ และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ไข่ไก่ เต้าหู้ไข่ไก่ ไข่นกกระทา ไข่เป็ด และไข่เค็ม



กลุ่มเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ ตับไก่ ลูกชิ้นหมู ไส้กรอกหมู

กลุ่มสัตว์น้ำจืด/ทะเล และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ปลาหู/ปลาตาโต/ปลาหางแข็ง ปลาน้ำจืดลำตัวแบน มีเกล็ด กุ้งทะเล ปูอัด และหมีก

กลุ่มเครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำเปล่า น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) เครื่องดื่มรสผลไม้ (10-25%) นมถั่วเหลือง/น้ำเต้าหู้ และน้ำผลไม้คั้นสด

กลุ่มขนมขบเคี้ยว ได้แก่ ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง สำหรับทะเลปรุงรส ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี และผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา

กลุ่มไอศกรีม และขนมไทย ได้แก่ ข้าวต้มนมสด ไอศกรีมผสมนม ขนมครก ขนมไข่ และกล้วยแขก/มันทอด/เผือกทอด

กลุ่มน้ำตาล และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ เยลลี่ น้ำตาลทราย นมข้นหวาน ลูกอม ทอฟฟี่ และขนมทำจากช็อกโกแลต

กลุ่มเครื่องปรุงรส ได้แก่ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว เกลือ ซอสปรุงรส และซอสมะเขือเทศ

กลุ่มน้ำมัน ได้แก่ น้ำมันปาล์มโอเลอิน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันหมู น้ำมันเมล็ดทานตะวัน

กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ วิตามินซีสำหรับเด็ก วิตามินรวม (น้ำเชื่อม) วิตามินบีรวม (น้ำเชื่อม) และโปรตีนสกัดเข้มข้น

## สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

กลุ่มธัญพืช และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ข้าวเจ้าขัดขาวหนึ่ง ข้าวโพด ข้าวเหนียวหนึ่ง ขนมจีน และบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

กลุ่มเบเกอรี่ และอาหารว่าง ได้แก่ ซาลาเปาไส้เค็ม ขนมจีบ ปาท่องโก๋ พัพเค้กสอดไส้ครีม คัสตาร์ด และโดนัท

กลุ่มฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก ได้แก่ แซนด์วิช มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์) เบอร์เกอร์หมู/ไก่/ปลา พิซซ่า และ хотดอก

กลุ่มพืชหัว และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ มันเทศ/มันต่อเผือก/มันมือเสือ/มันขี้หนู เผือก มันแกว สาकुเม็ดเล็ก และมันฝรั่ง

กลุ่มถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ถั่วลิสงต้ม ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง และลูกเด็ย

กลุ่มผัก ได้แก่ ถั่วงอก ผักกาดขาว/ผักกาดเขียว แตงกวา/แตงร้าน ถั่วงอก และกะหล่ำปลี



กลุ่มเห็ด ได้แก่ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า/เห็ดนางรม/เห็ดออริจินิ/เห็ดเข็มทอง เห็ดหูหนู เห็ดหอม และเห็ดหูหนูขาว

กลุ่มผักแปรรูป ได้แก่ ผักกาดดอง สล่ำร่ายทะเล ผักเสี้ยนดอง ผักดองกระป๋อง และผักล้ม

กลุ่มผลไม้ ได้แก่ แดงโม กั้วยน้ำว้า มะละกอสุก องุ่น และมะม่วงสุก

กลุ่มผลไม้แปรรูป ได้แก่ กั้วย ทอด/อบกรอบ/ฉาบ รสต่างๆ มะม่วงแช่อิ่ม ฝรั่งแช่บ๊วย เงาะ/ลำไย/ลิ้นจี่กระป๋อง และมะขามคลูก/มะขามแก้ว

กลุ่มไข่ และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ไข่ไก่ ไข่ขาว ไข่แดง ไข่เค็ม และไข่นกกระทา

กลุ่มเนื้อสัตว์ ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ หมูบึ่ง ตับไก่ และตับหมู

กลุ่มผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ ได้แก่ ลูกชิ้นหมู ไส้กรอกหมู หมูยอ กุนเชียง และลูกชิ้นเนื้อ

กลุ่มสัตว์น้ำจืด และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ปลาน้ำจืดลำตัวแบนมีเกล็ด ปลาน้ำจืดลำตัวยาวไม่มีเกล็ด ปลาน้ำจืดลำตัวยาวมีเกล็ด ปลาน้ำจืดตากแห้ง/แดดเดียว และกุ้งน้ำจืด

กลุ่มสัตว์ทะเล และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ปลาทุ/ปลาตาโต/ปลาหางแข็ง ปลากระป๋อง หมึก กุ้งทะเล และปูอัด

กลุ่มแมลง ได้แก่ จิ้งหรีด/แมลงกระซอน ดักแด้ (หนอนไหม) ตั๊กแตนเล็ก/ตั๊กแตนป่าทั้งก้ำ/ตั๊กแตนอ่อน แมลงดানা และแมลงกินูน/แมลงตับเต่า

กลุ่มนม และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ นมสดรสจืด นมเปรี้ยวพร้อมดื่มมีส่วนผสมของน้ำผลไม้ นมเปรี้ยวพร้อมดื่มไม่มีส่วนผสมของน้ำผลไม้ โยโย่/ไอวอลติน พร้อมดื่ม และนมสดรสหวาน และรสอื่น ๆ

กลุ่มไอศกรีม ได้แก่ ไอศกรีมผสมนม ไอศกรีมกะทิ และไอศกรีมหวานเย็น

กลุ่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ เบียร์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5% และไวน์

กลุ่มเครื่องดื่ม ได้แก่ น้ำเปล่า น้ำอัดลมประเภทน้ำดำ (รสโคล่า) นมถั่วเหลือง/น้ำเต้าหู้ ชาเขียว/ชาดำ พร้อมดื่ม และกาแฟ 3 in 1

กลุ่มขนมขบเคี้ยว ได้แก่ ขนมขบเคี้ยวทำจากมันฝรั่ง สล่ำร่ายทะเลปรุงรส ผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา ขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งสาลี และขนมขบเคี้ยวทำจากแป้งมันฝรั่ง

กลุ่มขนมไทย ได้แก่ ข้าวต้มมัด กั้วยทอด (กั้วยแขก) ขนมสอดไส้ ขนมครก และขนมชั้น



กลุ่มน้ำตาล และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ น้ำตาลทราย นมข้นหวาน ลูกอม/ทอฟฟี่ เยลลี่ และสังขยาทาขนมปัง

กลุ่มไขมัน และผลิตภัณฑ์ ได้แก่ น้ำมันปาล์มโอเลอิน หัวกะทิ น้ำมันถั่วเหลือง ครีมเทียม และน้ำสลัดครีม

กลุ่มเครื่องปรุงรส ได้แก่ น้ำปลา เกลือ กะปิ ซีอิ๊วขาว และซอสปรุงรส

กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ซูเปอร์ฟู้ด/เฮลท์ฟู้ด วิตามินซีสำหรับเด็ก น้ำผลไม้สกัดเข้มข้น ผลิตภัณฑ์รังนก และวิตามินซีสำหรับผู้ใหญ่

เห็นได้ว่ารายการอาหารที่ได้จากการตอบข้อมูลดังกล่าวทั้งในผู้บริโภคกลุ่มอายุต่ำกว่า 3 ปี และกลุ่มอายุ 3 ปีขึ้นไป มีความหลากหลาย ทั้งกลุ่มธัญพืช และผลิตภัณฑ์ กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มไข่ และผลิตภัณฑ์ กลุ่มเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์ กลุ่มสัตว์น้ำจืด/ทะเล และผลิตภัณฑ์ กลุ่มเครื่องปรุงรส และกลุ่มเครื่องดื่ม รวมทั้งกลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

อย่างไรก็ตาม กรณีรายการอาหารแปรรูปที่มีการผลิต จำหน่าย และบริโภคในประเทศ ที่มีความหลากหลายในชนิด ลักษณะ และรูปแบบ การสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารไม่สามารถครอบคลุม หรือจำแนกรายการย่อยเหล่านี้ได้ครบทั้งหมด จึงจำเป็นต้องสำรวจ และรายงานเป็นประเภทอาหารที่นิยมบริโภค ทั้งนี้ผู้ที่ใช้ข้อมูลการบริโภคอาหารแปรรูป อาจต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมรายการอาหารให้ครอบคลุม เพื่อให้ได้ข้อมูลตรงกับวัตถุประสงค์ของการศึกษานั้น

## 5.2 การนำข้อมูลการบริโภคอาหารไปใช้ในการประเมินความเสี่ยง

ขั้นตอนการประเมินความเสี่ยง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่

- 1) การระบุอันตราย (hazard identification)
- 2) การอธิบายลักษณะเฉพาะของอันตราย (hazard characterization)
- 3) การประเมินการได้รับสัมผัส (exposure assessment)
- 4) การอธิบายลักษณะเฉพาะของความเสี่ยง (risk characterization)

ขั้นตอนที่ต้องใช้ข้อมูลการบริโภคอาหาร คือ การประเมินการได้รับสัมผัส ในการประเมินการได้รับสัมผัสนั้น สามารถประเมินอันตรายทั้งจากอันตรายทางเคมี เช่น วัตถุเจือปนอาหาร สารพิษตกค้างทางการเกษตร สารปนเปื้อน ยาสัตว์ตกค้าง และอันตรายทางจุลินทรีย์ เช่น จุลินทรีย์ก่อโรค หรือสารพิษ



จากจุลินทรีย์ โดยวิธีการประเมิน และข้อมูลที่ใช้ในการประเมินจะแตกต่างกันในรายละเอียด ขึ้นอยู่กับชนิดของอันตราย วัตถุประสงค์ และรูปแบบของการประเมิน

### 5.3 ข้อจำกัดของข้อมูลการบริโภคอาหาร

การสำรวจครั้งนี้ ข้อมูลรายการอาหารที่ได้อยู่ในรูปของอาหารเฉพาะส่วนที่กินได้ในสภาพที่กินจริง (edible portion as consumed) เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ที่หุงสุกแล้ว เนื้อหมู เนื้อไก่ ที่ปรุงสุกแล้ว และเนื้อผลไม้ที่ปอกเปลือกแล้ว สำหรับอาหารแปรรูป/อาหารสำเร็จรูป เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมปังแผ่น หมูยอ รายงานปริมาณในลักษณะของอาหารแปรรูป/สำเร็จรูป ซึ่งมีคำอธิบายอยู่ในตารางข้อมูลการบริโภคอาหารแล้ว การนำข้อมูลไปใช้ต้องพิจารณาคำอธิบายลักษณะอาหารแต่ละชนิด และนำไปใช้ให้ถูกต้อง จึงเป็นข้อจำกัดสำหรับผู้ที่ต้องการใช้ข้อมูลปริมาณอาหารในลักษณะของน้ำหนักอาหารดิบ น้ำหนักสด หรือน้ำหนักทั้งเปลือก รวมทั้งกรณีผู้ใช้ข้อมูลต้องการข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารในรูปวัตถุดิบ แทนที่จะเป็นอาหารแปรรูป/สำเร็จรูป เช่น ขนมจีน ขนมปัง หมูยอ ที่แปรรูปมาจากวัตถุดิบ เช่น ข้าว แป้งสาลี หมู เป็นต้น ดังนั้นหากต้องการประเมินความเสี่ยงจากอันตรายที่ปนเปื้อนมาจากวัตถุดิบ เช่น กรณีการประเมินความเสี่ยงสำหรับสารพิษตกค้าง และสารปนเปื้อนจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งมักจะพิจารณาจากปริมาณอาหารในรูปน้ำหนักสด/ดิบ ปริมาณของวัตถุดิบแต่ละชนิด ที่ไม่ใช่ปริมาณของอาหารแปรรูป กรณีนี้ผู้ใช้ข้อมูลจำเป็นต้องแปลงข้อมูลให้อยู่ในรูปน้ำหนักสด/ดิบ เพื่อให้ได้ปริมาณที่ต้องการก่อนนำไปใช้ ซึ่งจำเป็นต้องมีข้อมูลเพื่อใช้แปลงค่าปริมาณระหว่างน้ำหนักสุก-ดิบ แห้ง-สด ทั้งเปลือก-ปอกเปลือก หรืออาหารแปรรูป-วัตถุดิบ แต่ละชนิด

นอกจากนี้ข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารกลุ่มน้ำตาลและผลิตภัณฑ์ เช่น น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว นมข้นหวาน อาหารกลุ่มเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซอสมะเขือเทศ และเกลือ รวมทั้งส่วนประกอบประเภทเครื่องเทศต่างๆ เช่น พริกป่น พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง เครื่องแกง เป็นต้น มีข้อจำกัดของการได้มาของข้อมูล เนื่องจากผู้เข้าร่วมการสำรวจจำนวนหนึ่งไม่สามารถระบุความถี่ และปริมาณที่บริโภคได้ เพราะอาหารที่บริโภคได้มาจากการซื้อ หรือไม่ได้เป็นผู้ประกอบอาหารเอง ทำให้ข้อมูลการบริโภคอาหารในกลุ่มนี้มีความคลาดเคลื่อนโดยจะมีค่าต่ำกว่าความเป็นจริง เพราะข้อมูลที่ได้เป็นเพียงปริมาณการบริโภคจากการเติม (added) น้ำตาล หรือเครื่องปรุงรสในอาหารปรุงสำเร็จแล้ว หรือในอาหารประเภทอื่น ๆ ซึ่งไม่ใช่ปริมาณน้ำตาลหรือเครื่องปรุงรสจริงที่ผู้บริโภคได้รับจากการรับประทานอาหารนั้น ๆ ดังนั้นถ้าต้องการปริมาณการบริโภคน้ำตาล เครื่องปรุงรสหรือเครื่องเทศ ที่ถูกต้องใกล้เคียงความเป็นจริง



ต้องวิเคราะห์ข้อมูลปริมาณจริงจากข้อมูลการบริโภคอาหารที่ได้จากการสำรวจโดยใช้สัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ซึ่งต้องใช้เวลาในการดำเนินการเนื่องจากมีรายละเอียดในการดำเนินการเพื่อให้ได้ข้อมูลดังกล่าวหลายขั้นตอน ซึ่ง มกอช. จะดำเนินการในระยะต่อไป

## 5.4 ข้อเสนอแนะ

จากผลการสำรวจข้อมูลทั้ง 17 จังหวัดพื้นที่การศึกษา และการจัดประชุมเพื่อรับฟังข้อคิดเห็น-ข้อเสนอแนะ จากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ใน 3 พื้นที่ ได้แก่

พื้นที่กรุงเทพมหานคร: เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ 19 พฤศจิกายน 2558 ณ โรงแรมวินเซอร์ สวีทส์  
มีผู้เข้าร่วมประชุม 117 คน

พื้นที่ภาคเหนือ: เมื่อวันที่อังคารที่ 1 ธันวาคม 2558 ณ โรงแรมเชียงใหม่ แกรนด์วิว  
มีผู้เข้าร่วมประชุม 63 คน

พื้นที่ภาคใต้: เมื่อวันที่อังคารที่ 8 ธันวาคม 2558 ณ โรงแรมหรรษา เจบี หาดใหญ่  
มีผู้เข้าร่วมประชุม 47 คน

สรุปข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะ ดังนี้

1) ควรรวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัยอื่นที่ศึกษาเฉพาะเรื่อง เพื่อเปรียบเทียบข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารกลุ่มเครื่องปรุงรส และกลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อให้ข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารกลุ่มนี้มีความสมบูรณ์มากขึ้น

2) ควรดำเนินการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม เพื่อเปลี่ยนแปลงข้อมูลจากปริมาณการบริโภคอาหาร เป็นปริมาณการบริโภคในรูปของวัตถุดิบ/สินค้าเกษตร ซึ่งต้องแปลงน้ำหนักของอาหารแต่ละชนิด ได้แก่ น้ำหนักสุก-ดิบ น้ำหนักแห้ง-สด น้ำหนักทั้งเปลือก-ปอกเปลือก เป็นต้น รวมทั้งข้อมูลสัดส่วนวัตถุดิบแต่ละชนิดในอาหารแปรรูป/สำเร็จรูป เพื่อให้การนำข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารตามเอกสารนี้ใช้ได้สมบูรณ์ที่สุด

3) ควรมีการพิจารณาร่วมกับหน่วยงาน หรือผู้ที่ต้องการใช้ข้อมูล และสรุปลักษณะข้อมูลที่ใช้ ข้อมูลต้องการ นอกเหนือจากที่รายงานในเอกสารนี้ เพื่อพิจารณาแนวทางการนำเสนอข้อมูลเหล่านี้ต่อไป เช่น จัดทำสื่อสิ่งพิมพ์ เป็นรูปเล่มรายงาน เอกสารเพิ่มเติม แผ่นพับ หรือนำเผยแพร่ในสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านทางเว็บไซต์ หรือจัดทำเป็นข้อมูลลักษณะอื่น





4) การนำข้อมูลไปใช้เพื่อประเมินการได้รับสัมผัสโดยวิธี probabilistic นั้น จำเป็นต้องปรึกษาหารือกับผู้ต้องการใช้ข้อมูล และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อจัดรูปแบบข้อมูลให้เหมาะสม และสะดวกต่อการนำไปใช้ ในขณะเดียวกันเพื่อป้องกันความผิดพลาดจากการนำข้อมูลไปใช้แบบไม่ถูกต้อง



## รายนามคณะวิจัยและคณะผู้จัดทำเอกสาร

### คณะวิจัยโครงการศึกษาข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย

#### ที่ปรึกษาวิชาการด้านอาหารและโภชนาการ

รศ.ธรา วิริยะพานิช	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ. ดร.วงศวาท โกศลวัฒน์	Mead Johnson Nutrition (Asia Pacific) Pte Ltd., Singapore
ผศ. ดร.เวณิกา เบ็ญจพงษ์	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

#### ที่ปรึกษาวิชาการด้านสถิติ และการสุ่มตัวอย่าง

นางหทัยชนก พรรคเจริญ	สำนักงานสถิติแห่งชาติ
----------------------	-----------------------

#### คณะวิจัย

### 1. ทีมวิจัยหลัก รับผิดชอบตลอดทั้งโครงการ และเก็บข้อมูลในภาคกลาง และ กรุงเทพมหานคร

ผศ. ดร.นิภา โรจน์รุ่งวศินกุล	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ. ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
น.ส.นวรรตน์ ว่องไวเมธี	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
น.ส.อติตดา บุญประเดิม	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
นางชฎานิชฐ์ วานิจจะกุล	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
น.ส.สญามล เสนาพรหม	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
น.ส.ธนิสร รัตนยัง	สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

### 2. ทีมวิจัยรับผิดชอบเก็บข้อมูลในภาคเหนือ

อาจารย์รสสุคนธ์ วงษ์ดอกไม้	คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
อาจารย์ฐิติพร เทียรฆนิธิกุล	คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์



### 3. ทีมวิจัยรับผิดชอบเก็บข้อมูลในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

รศ.เบญจมา มุกตพันธ์	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อาจารย์ ดร.รัฐพล ไกรกลาง	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

### 4. ทีมวิจัยรับผิดชอบเก็บข้อมูลในภาคใต้

ผศ. ดร.ลักษณา ไชยมงคล	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
อาจารย์ ดร.ศิวพร ปิ่นแก้ว	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
อาจารย์ฟารีดา อีดสัน	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

### คณะผู้จัดทำเอกสารข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย

(สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ)

#### ที่ปรึกษาการจัดทำเอกสาร

1. นางสาวดุจเดือน ศศะนาวิน      เลขาธิการสำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ
2. นายพิศาล พงศาพิชณ์      รองเลขาธิการสำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ
3. นางอุษา บำรุงพีช      ผู้อำนวยการสำนักกำหนดมาตรฐาน

#### คณะผู้จัดทำเอกสาร

1. นางสาวณมาพร อัดถวิโรจน์      สำนักกำหนดมาตรฐาน
2. นางสาวพรรณพิลาส สายแก้ว      สำนักกำหนดมาตรฐาน