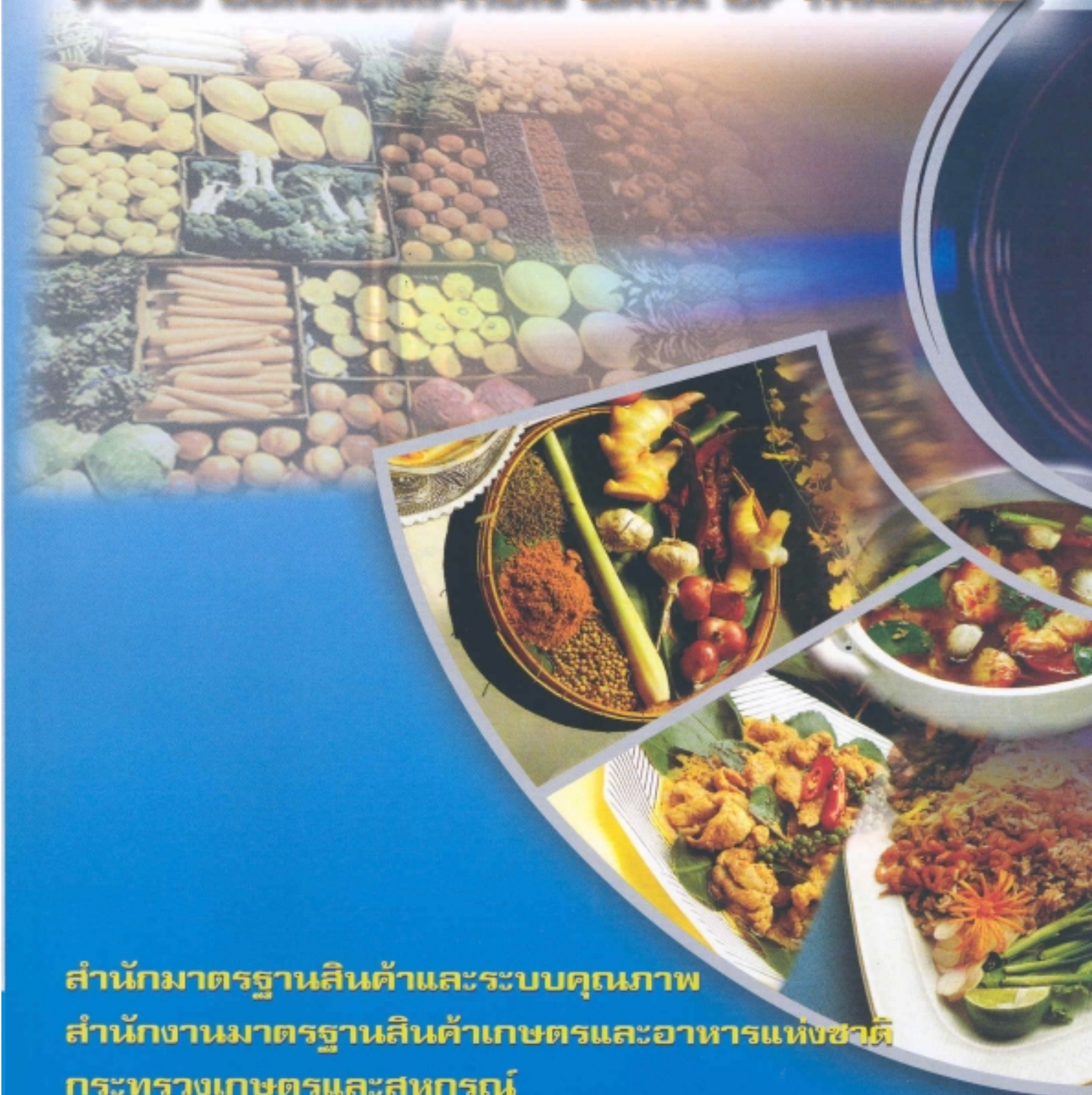


# ข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย

## FOOD CONSUMPTION DATA OF THAILAND



สำนักมาตรฐานสินค้าและระบบคุณภาพ

สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

ISBN 974-403-423-8

## คำนำ

การดำเนินงานตามนโยบายความปลอดภัยอาหารของประเทศทั้งสำหรับผู้บริโภคในประเทศ การส่งออกและการนำเข้าอาหารต้องอยู่บนพื้นฐานของการวิเคราะห์ความเสี่ยง (risk analysis) โดยเริ่มจากการประเมินความเสี่ยง (risk assessment) ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะประเมินโอกาสและระดับปริมาณของอันตรายแต่ละชนิดที่ผู้บริโภคจะได้รับเปรียบเทียบกับความรุนแรงของอันตรายนั้นๆ เพื่อเป็นข้อมูลให้สามารถกำหนดมาตรการจัดการความเสี่ยงที่เหมาะสมเพียงพอและเป็นที่ยอมรับของสากลได้ ข้อมูลหนึ่งที่สำคัญในการประเมินความเสี่ยงของผู้บริโภคในประเทศไทยคือข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย ซึ่งนับตั้งแต่องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) และองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ร่วมกันพัฒนาวิธีการประเมินความเสี่ยงในปี พ.ศ.2540 หน่วยงานและนักวิชาการในประเทศได้เริ่มเรียกร้องให้มีการศึกษาข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทยที่ตอบสนองต่อความต้องการในการประเมินความเสี่ยงได้

สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.) ตระหนักถึงความสำคัญของข้อมูลการบริโภคอาหาร จึงได้จัดทำโครงการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทยขึ้นระหว่างปี พ.ศ.2545-2547 โดยได้รับความร่วมมือจากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ทำการศึกษาวิจัย วางแผน พัฒนา วิธีการ และสำรวจข้อมูล โดยสำรวจ 2 รอบ ระหว่างธันวาคม 2546 - ธันวาคม 2547 สรุปและวิเคราะห์ ข้อมูลระหว่างปี พ.ศ.2548 - 2549 มกอช. ได้ดำเนินการร่วมกับนักวิจัยประมวลผลเพื่อนำผลการศึกษามาจัดทำข้อมูลให้อยู่ในรูปแบบที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ใช้ข้อมูลมากที่สุด ซึ่งข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทยเล่มนี้จัดทำด้วยวัตถุประสงค์ให้ผู้บริโภคส่วนใหญ่นำไปใช้ได้ และ มกอช. จะได้จัดทำข้อมูลส่วนอื่นๆ ในระยะต่อไป เพื่อตอบสนองต่อผู้ใช้ข้อมูลบางกลุ่มต่อไป

สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ ขอขอบคุณคณะผู้วิจัยของสถาบันวิจัยโภชนาการที่มีรายนามท้ายเอกสารนี้ ที่ได้ดำเนินโครงการนี้ตลอดช่วงเวลา 3 - 4 ปี จนสำเร็จลุล่วง รวมทั้งขอขอบคุณ นางสาวอมรา วงศ์พุทธิพิทักษ์ และ รองศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำปรึกษา แนะนำ ทั้งระหว่างดำเนินโครงการและการจัดทำเอกสารข้อมูลฉบับนี้ สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ หวังว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์และช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านการสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารและการประเมินความเสี่ยงของผู้บริโภคในประเทศไทยต่อไป

สำนักมาตรฐานสินค้าและระบบคุณภาพ

สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ

ธันวาคม 2549





## บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

การจัดทำข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย (Food Consumption Data of Thailand) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้ฐานข้อมูลการบริโภคอาหารทั้งชนิดและปริมาณการบริโภคอาหารที่เป็นตัวแทนของผู้บริโภคในประเทศไทย เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้ข้อมูลในการประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัยอาหาร เพื่อสามารถทราบถึงระดับความเสี่ยงของผู้บริโภคต่ออันตรายประเภทต่างๆ เช่น สารพิษตกค้าง สารปนเปื้อน จุลินทรีย์ก่อโรคในอาหาร เป็นต้น และเพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถกำหนดมาตรการจัดการความเสี่ยงสำหรับอาหารที่ผลิตในประเทศ อาหารที่นำเข้าและส่งออกได้อย่างเหมาะสม

สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.) ตระหนักถึงความสำคัญของข้อมูลการบริโภคอาหาร จึงได้ทำโครงการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทยขึ้นระหว่างปี พ.ศ.2545-2547 โดยความร่วมมือจากสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ทำการศึกษาวิจัย วางแผน พัฒนาวิธีการ และสำรวจข้อมูล

การสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทย เริ่มจากการศึกษาเตรียมการ พัฒนาเครื่องมือและวิธีการสำรวจ เพื่อให้ได้วิธีการและรูปแบบที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การวิจัยที่สุด หลังจากนั้นคณะผู้วิจัยได้นำรูปแบบและวิธีการทำการศึกษานำร่อง (pilot study) ในปี พ.ศ.2546 นำผลการศึกษามาปรับปรุงเครื่องมือและวิธีการอีกครั้ง โดยวิธีการที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ใช้แบบสัมภาษณ์ความถี่การบริโภคอาหารแต่ละชนิด (food frequency questionnaire) ครอบคลุมกลุ่มอาหารประเภทต่างๆ และชนิดอาหารแต่ละชนิดในแต่ละกลุ่มที่บริโภคในช่วง 1 เดือนโดยแบบสอบถามจะสามารถบันทึกและสรุปได้เป็นข้อมูลทั้งความถี่และปริมาณการบริโภคแต่ละครั้ง ซึ่งสามารถวิเคราะห์ออกมาเป็นปริมาณอาหารแต่ละชนิดที่มีการบริโภคได้ โดยครอบคลุมอาหาร 17 กลุ่ม รวบรวมรายการอาหารประมาณ 500 รายการ ทั้งอาหารสดและแปรรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูปและอาหารสำเร็จรูป อาหารที่มีเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น และอาหารตามฤดูกาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลไม้ตามฤดูกาล เครื่องดื่มรวมทั้งน้ำดื่ม และเครื่องดื่มปรุงรสต่างๆ

การสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทย ใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้เป็นตัวแทนของผู้บริโภคในประเทศไทย โดยทำการสุ่มเลือกพื้นที่การสำรวจและกลุ่มประชากรตัวอย่างโดยวิธี Stratified Three – Stage Sampling ตามภาค ตามจังหวัดโดยมีการจัดเรียงจังหวัดตามรายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนของแต่ละจังหวัด ยกเว้นกรุงเทพมหานคร และตามเขตการปกครอง พื้นที่การสำรวจนี้ครอบคลุมจังหวัดจำนวน 17 จังหวัด แต่ละภาคได้ทำการสำรวจในจังหวัดที่เป็นตัวแทนของภาคจำนวนภาคละ 4 จังหวัด และกรุงเทพมหานคร รวมทั้งทำการสำรวจในประชากรตัวอย่างทั้งในและนอกเขตเทศบาล โดยมีจำนวนประชากรที่สำรวจครั้งนี้จำนวน 18,746 คน เป็นผู้ชายจำนวน 9,316 คน และผู้หญิงจำนวน 9,430 คน เมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุเด็กทารกอายุแรกเกิดถึง 3 ปี จำนวน 2,363 คน และผู้ที่อายุ 3 ปีขึ้นไปจำนวน 16,383 คน

ผลการสำรวจพบว่า อาหารที่นิยมบริโภค โดยมีจำนวนผู้บริโภคจำนวนมากกว่าร้อยละ 50 ที่บริโภคอาหารชนิดนั้นอย่างน้อย 1 ครั้งในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา หรือในช่วงฤดูกาลที่มีอาหารชนิดนั้นๆ ประมาณ 80รายการดังนี้

**สำหรับเด็กอายุระหว่าง 0-3 ปี :** โจ๊ก / ข้าวต้ม ข้าวเจ้า เนื้อหมู เนื้อไก่ ไข่ไก่ต้ม ไข่เจียว ปลาหู ตาลิ่ง ฟักทอง / ฟักเขียว ก๋วยเตี๋ยว ผัดผัวยาว ส้มเขียวหวาน น้ำปลา น้ำดื่ม

**สำหรับผู้อายุ 3 ปีขึ้นไป :** ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวต้ม โจ๊ก ก๋วยเตี๋ยวเส้นสด ขนมจีน วุ้นเส้น ข้าวโพด บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมปังสอดไส้ ซาลาเปา เต้าหู้หลอด / เต้าหู้ไข่ไก่ ถั่วลิสงต้ม / ถั่วตัด

หอมแดง กระเทียม ดอกหอม / ต้นหอม / ใบหอม กะหล่ำปลี / แขนงกะหล่ำ กะหล่ำดอก / บร็อคโคลี่ ถั่วฝักยาว / ถั่วลันเตา / ถั่วพู ถั่วงอกดิบ มะเขือเปราะ / มะเขือยาว มะละกอดิบ แดงกวา / แดงร้าน ฟักทอง ฟักเขียว บวบ เห็ดฟาง / เห็ดโคน ตาลิ่ง ชะอม ผักกาดเขียว / ผักกาดขาว ผักคะน้า ผักบุ้ง

มะละกอสุก สับปะรด ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยเต๋อม ผัดผัวยาว แอปเปิ้ล ส้มเขียวหวาน แดงโม ชมพู ขนุนสุก มะม่วง ทุเรียน มังคุด เงาะ ลำไย น้อยหน่า ก๋วยเตี๋ยว ส้มโอ / ส้มเขียวหวาน ลองกอง / ลางสาด องุ่น

เนื้อไก่ / เนื้อเป็ด ตับไก่ เนื้อหมู หมูบั้ง / หมูสะเต๊ะ ตับหมู ลูกชิ้นหมู ปลาน้ำจืด ปลาทะเลประเภท ปลา ทู / ปลาหางแข็ง / ปลาตาโต ปลาหมึก กุ้งทะเล ปลากะพง ไข่เป็ด / ไข่ไก่

นมหวานรสต่างๆ นมเปรี้ยว

น้ำมันพืช น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว น้ำปลา ผงชูรส เกลือ

นมถั่วเหลือง / น้ำเต้าหู้ น้ำอัดลมประเภทโคล่า

ขนมถุงขบเคี้ยวประเภทผลิตภัณฑ์จากแป้งสาลี ขนมถุงขบเคี้ยวประเภทผลิตภัณฑ์มันฝรั่ง ก๋วยเตี๋ยว ผักทอดกรอบ

น้ำดื่ม

การสำรวจครั้งนี้พบว่า คนไทยมีการบริโภคอาหารค่อนข้างหลากหลาย และเนื่องจากความหลากหลายของชนิดอาหารที่มีค่อนข้างมาก จึงเป็นที่น่าสังเกตว่า ปริมาณของอาหารที่บริโภคบางรายการ โดยเฉพาะเป็นจำนวนกรัมต่อคนต่อวัน หรือปริมาณเฉลี่ยเฉพาะผู้ที่บริโภคมีปริมาณค่อนข้างต่ำ โดยอาจเป็นผลมาจากความถี่ของการบริโภคอาหารที่ไม่ได้บริโภคเป็นประจำ และยังพบว่าการประมาณปริมาณเครื่องปรุงรส น้ำมัน น้ำปลา และส่วนประกอบของเครื่องแกงยังมีความคลาดเคลื่อน และมีผู้ที่เข้าร่วมการสำรวจจำนวนหนึ่งที่ไม่สามารถระบุความถี่และปริมาณที่บริโภคได้ เนื่องจากไม่ได้เป็นผู้ประกอบอาหารเอง หรือเป็นอาหารที่ซื้อบริโภค จึงคาดว่าปริมาณการบริโภคอาหารประเภทเครื่องปรุง เครื่องเทศต่างๆ ยังมี

ความคลาดเคลื่อนอยู่ ที่อาจจำเป็นต้องทำการศึกษาเฉพาะเรื่องที่เน้นเฉพาะการบริโภคอาหารประเภทดังกล่าว เพื่อให้ข้อมูลการบริโภคที่สมบูรณ์และใกล้เคียงกับความจริงมากที่สุด

จากข้อมูลผลการสำรวจ นำมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS for windows ข้อมูลถูกเลือกนำเสนอในรูปแบบที่จะตอบสนองต่อผู้ใช้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้ โดยนำเสนอปริมาณอาหารที่บริโภคในรูปแบบต่างๆ ดังนี้

- ประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด (eater only)
- ผู้บริโภคแต่ละช่วงอายุรวม 8 ช่วงอายุ แยกตามเพศ รวมทั้งข้อมูลเฉลี่ยสำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป
- นำเสนอในรูปแบบของค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5
- นำเสนอในรูปแบบของปริมาณอาหารต่อคนต่อวัน และปริมาณต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภคต่อวัน
- ข้อมูลร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด

รวมทั้งข้อมูลค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวผู้บริโภคแบ่งตามเพศ และกลุ่มอายุเพื่อเป็นข้อมูลนำไปใช้ประกอบการประเมินความเสี่ยงผู้บริโภค

ข้อมูลการบริโภคอาหารที่รายงานนี้ สามารถนำไปใช้ได้ทั้งวัตถุประสงค์ด้านโภชนาการและด้านการประเมินความเสี่ยงเกี่ยวกับความปลอดภัยอาหาร โดยทางด้านการประเมินความเสี่ยงนั้น สามารถนำไปใช้ในขั้นตอนการประเมินการได้รับสัมผัสทางการบริโภค (dietary exposure assessment) ซึ่งมี 2 รูปแบบ คือการได้รับสัมผัสจากอันตรายแบบระยะยาว/เรื้อรัง (long term/chronic) ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากสารเคมี เช่น อันตรายจากสารพิษตกค้าง วัตถุเจือปนอาหาร สารปนเปื้อน ยาสัตว์ตกค้าง เป็นต้น และการได้รับสัมผัสจากอันตรายแบบเฉียบพลัน (acute) ซึ่งอาจรวมถึงสารเคมีบางประเภทที่มีอันตรายแบบเฉียบพลัน เช่น สารพิษตกค้าง ยาสัตว์บางชนิด และอันตรายจากจุลินทรีย์ก่อโรค (pathogen)

ข้อมูลที่นำเสนอตามเอกสารนี้ ถึงแม้จะนำไปใช้ได้หลายรูปแบบและหลายวัตถุประสงค์ แต่ยังคงมีข้อจำกัดบางประการที่ไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้ข้อมูลทั้งหมด ซึ่งบางส่วนต้องทำการศึกษารวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม เช่น การจัดทำฐานข้อมูลเพื่อแปลงค่าปริมาณอาหารในรูปแบบของน้ำหนักสุก-ดิบ แห้ง-สด และการแปลงข้อมูลจากอาหารแปรรูป/สำเร็จรูป ออกเป็นปริมาณวัตถุดิบ/ส่วนผสมแต่ละชนิด นอกจากนี้ข้อมูลการบริโภคอาหารตามเอกสารนี้ อาจจะไม่สามารถตอบสนองต่อผู้ที่ต้องการใช้ข้อมูลในรูปแบบเฉพาะนอกเหนือจากที่รายงานในเอกสารนี้ เช่น ข้อมูลเฉพาะภาค จังหวัด ข้อมูลแยกตามฐานะผู้บริโภค หรือข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารที่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อื่นๆ ซึ่งต้องมีการหารือผู้ใช้ข้อมูลเพื่อนำไปสู่การจัดทำข้อมูลเพิ่มเติมในระยะต่อไป



## สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
คำนำ	ก
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	ค
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
1. โครงการการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทย	1
1.1 ความสำคัญและที่มาของการวิจัย	1
1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	2
1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ	3
2. วิธีสำรวจการบริโภคอาหาร	5
2.1 ประชากรที่ศึกษา	5
2.2 การสุ่มประชากรตัวอย่าง	5
2.3 พื้นที่สำรวจ	9
2.4 วิธีการเก็บข้อมูล	21
2.5 การประเมินอาหารที่บริโภค	21
2.6 ระยะเวลาดำเนินการ	24
2.7 การวิเคราะห์ข้อมูลการบริโภคอาหาร	24
3. การควบคุมคุณภาพของข้อมูล	25
3.1 การศึกษานำร่อง	25
3.2 การจัดทำคู่มือประกอบการสำรวจ	27
3.3 การจัดทำแบบสัมภาษณ์	27
3.4 การจัดทำหนังสือรูปภาพอาหาร	28
4. ข้อมูลการบริโภคอาหาร	35
5. การนำข้อมูลการบริโภคอาหารไปใช้	237
5.1 ข้อมูลการบริโภคอาหารและการนำไปใช้	237
5.2 การนำข้อมูลการบริโภคอาหารไปใช้ในการประเมินความเสี่ยง	238
5.3 การประเมินการได้รับสัมผัสจากอันตรายแบบระยะยาว/เรื้อรัง	238
5.4 การประเมินการได้รับสัมผัสจากอันตรายแบบเฉียบพลัน	240



หัวเรื่อง	หน้า
6. สรุป วิจัยรณั และข้อเสนอแนะ	243
6.1 การสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหาร	243
6.2 การนำข้อมูลการบริโภคอาหารไปใช้ในการประเมินความเสี่ยง	243
6.3 ข้อจำกัดของข้อมูลการบริโภคอาหาร	245
6.4 ข้อเสนอแนะ	246
เอกสารอ้างอิง	247

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หัวข้อ	หน้า
ตารางที่ 2-1	การสุ่มชุมชนอาคาร/หมู่บ้านสำหรับประชากรแต่ละกลุ่มอายุ	6
ตารางที่ 2-2	การสุ่มครัวเรือนตัวอย่างสำหรับประชากรแต่ละกลุ่มอายุ	7
ตารางที่ 2-3	การสุ่มสมาชิกตัวอย่างสำหรับประชากรแต่ละกลุ่มอายุ	8
ตารางที่ 2-4	รายชื่อกลุ่มอาหารที่ใช้ในการสำรวจ	22
ตารางที่ 3-1	จำนวนประชากรตัวอย่างที่สำรวจในการศึกษานำร่อง	26
ตารางที่ 3-2	รูปแบบของภาพอาหารในหนังสือภาพ สำหรับกลุ่มอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป	28
ตารางที่ 3-3	การจัดกล้องถ่ายภาพแต่ละแบบ	30
ตารางที่ 3-4	รูปแบบของภาพอาหารในหนังสือภาพสำหรับเด็ก 0-3 ปี	32
ตารางที่ 4-1	จำนวนตัวอย่างที่สำรวจแยกเป็นกลุ่มอายุ	35
ตารางที่ 4-2	ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0-3 ปี	37
ตารางที่ 4-3	ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0-3 ปี	44
ตารางที่ 4-4	ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ	51
ตารางที่ 4-5	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ	71
ตารางที่ 4-6	ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ	91
ตารางที่ 4-7	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ	110
ตารางที่ 4-8	ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป	130
ตารางที่ 4-9	ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป	150
ตารางที่ 4-10	ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค	170
ตารางที่ 4-11	ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-3 ปี	190
ตารางที่ 4-12	ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ	197
ตารางที่ 4-13	ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป	217
ตารางที่ 4-14	ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) แบ่งตามเพศ และกลุ่มอายุ	236

## สารบัญญภาพ

ภาพที่	หัวข้อเรื่อง	หน้า
ภาพที่ 3-1	การจัดอุปกรณ์และจัดแสงการถ่ายภาพอาหาร สำหรับกลุ่มอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป	30
ภาพที่ 3-2	การจัดอุปกรณ์และจัดแสงการถ่ายภาพอาหาร สำหรับเด็ก 0-3 ปี	33

## 1. โครงการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทย

### 1.1 ความสำคัญและที่มาของการวิจัย

การสำรวจภาวะโภชนาการและการบริโภคอาหารของประชากรในแต่ละประเทศ ถือว่ามีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างมากในการวิเคราะห์สถานการณ์ทางด้านโภชนาการและสุขภาพของประชากรในประเทศ รวมทั้งใช้เป็นข้อมูลในการประเมินแผนงานทางด้านอาหารและโภชนาการของชาติว่าสอดคล้องกับสถานการณ์และปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างไร และเป็นการประเมินประสิทธิภาพของงานทางด้านอาหารและโภชนาการของประเทศ ว่าสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้เพียงใด ในปัจจุบันนอกจากปัญหาทางด้านโภชนาการและสุขภาพของคนไทย เช่น ปัญหาของทุพโภชนาการที่ยังพบอยู่ในบางกลุ่มอายุ และในบางพื้นที่ ปัญหาของโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของสารอาหาร ที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ที่เป็นสาเหตุการตายที่สำคัญของคนไทย อาทิ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงแล้วปัญหาสำคัญอีกด้านคือ พิษภัยในอาหารที่เกิดจากการปนเปื้อนของสารพิษต่างๆ ในอาหาร รวมทั้งสารบางชนิดที่พบตามธรรมชาติในอาหารบางชนิดที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงจากอันตรายที่เกิดจากอาหาร ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการบริโภคอาหารของคนไทยที่ครอบคลุมถึงปริมาณของอาหารที่บริโภคแต่ละชนิด รวมถึงอาหารสำเร็จรูป อาหารสำเร็จรูป ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ชนิดและปริมาณของเครื่องดื่มหรือน้ำที่บริโภค แหล่งอาหารและวิธีการประกอบอาหาร ถือว่าเป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญสำหรับการวางแผนและประเมินแผนงานทางด้านอาหารและโภชนาการของชาติ รวมทั้งสำหรับการวิเคราะห์ความเสี่ยง (risk assessment) จากการบริโภคอาหารของคนไทย เพื่อใช้เป็นแนวทางเบื้องต้นในการวางแผนการแก้ไขปัญหาความเสี่ยงด้านความปลอดภัยของอาหารที่คนไทยบริโภคเป็นประจำ และใช้กำหนดนโยบายและมาตรฐานของการผลิตทั้งภาคเกษตรและอุตสาหกรรม ซึ่งประเด็นของการประเมินสถานการณ์ของการบริโภคอาหารของคนไทยด้วยวัตถุประสงค์เพื่อนำมาใช้ประเมินความเสี่ยงโดยเฉพาะถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่เคยมีหน่วยงานใดทำมาก่อน เนื่องจากการสำรวจภาวะโภชนาการของคนไทยที่ผ่านมาในอดีตมีวัตถุประสงค์ของการสำรวจเพื่อประเมินภาวะโภชนาการและสถานการณ์ของการได้รับสารอาหารของประชากรกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะทุพโภชนาการเท่านั้น และข้อมูลนี้ยังไม่สามารถนำมาใช้ในการประเมินความเสี่ยงได้สมบูรณ์ ด้วยข้อจำกัดของแนวทางการสำรวจ วิธีการสุ่มเลือกตัวอย่างการสำรวจ และวิธีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับอาหารที่บริโภค การสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทยในครั้งนี้จึงถือว่าการสำรวจรูปแบบการบริโภคอาหารครั้งแรกของประเทศไทย ที่สามารถใช้เป็นตัวแทนการบริโภคอาหารของประเทศในการประเมินความเสี่ยงได้อย่างถูกต้องใกล้เคียงกับสถานการณ์ในปัจจุบัน โดยมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อนำผลการสำรวจมาใช้เป็นฐานข้อมูลหลักของรูปแบบการบริโภคและปริมาณอาหารที่บริโภคแต่ละชนิดรวมทั้งปริมาณน้ำดื่มและแหล่งที่มาของอาหารของคนไทยวัยต่างๆ ในทุกภูมิภาคของประเทศ รวมทั้งประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อนำมาใช้ประเมินความเสี่ยงอันตราย โดยเฉพาะการประเมินการได้รับสัมผัส (exposure assessment) ของสารพิษ

อันตรายทั้งในรูปของสารพิษตกค้าง (pesticide residues) สารเคมีเจือปนอาหาร (food additives) สารปนเปื้อน (contaminants) จากสิ่งแวดล้อม กระบวนการผลิต ยาสัตว์ตกค้าง เชื้อจุลินทรีย์และสารพิษจากจุลินทรีย์ ฯลฯ ข้อมูลที่ได้จากการประเมินความเสี่ยงนี้ถือเป็นข้อมูลสนับสนุนสำคัญในการกำหนดมาตรฐานความปลอดภัยของอาหาร เพื่อประกันความปลอดภัยของอาหารให้กับผู้บริโภค และสำหรับการกำหนดมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศเพื่อคุ้มครองผู้บริโภคภายในประเทศจากอาหารนำเข้าและเพื่อลดปัญหาการกีดกันทางการค้าที่ไม่ใช่สาเหตุอันเนื่องมาจากภาษี (non-tariff trade barrier) จากประเทศคู่ค้าของไทย

## 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ข้อมูลการสำรวจอาหารและโภชนาการแห่งชาติของประเทศไทย

การสำรวจอาหารและโภชนาการในภูมิภาคนี้เริ่มในประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ.2515 นอกจากนี้ยังมีการสำรวจครั้งอื่นๆ ที่มีเป็นการวิจัยเฉพาะประเด็นปัญหา ในความเป็นจริงการสำรวจอาหารและโภชนาการแห่งชาติของประเทศไทยครั้งแรกเริ่มเมื่อปี พ.ศ. 2503 โดยความร่วมมือกันระหว่างนักวิจัยไทยและนักวิจัยชาวอเมริกัน ซึ่งการสำรวจในครั้งนี้เป็นการสำรวจเฉพาะในผู้ใหญ่ และเป็นการประเมินข้อมูลการบริโภคอาหารในระดับครัวเรือน พบว่าคนไทยได้รับพลังงานจากอาหารค่อนข้างต่ำ และพบปัญหาการขาดโปรตีนและพลังงาน ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญในขณะนั้น ในปี พ.ศ. 2538 ได้มีการสำรวจอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 4 (กองโภชนาการ, 2538) การศึกษาในครั้งนี้มีการประเมินการบริโภคอาหารในแต่ละกลุ่มอายุและแต่ละเพศ ในแต่ละภาค ทั้งในชนบทและในเมือง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ครั้งนี้เลือกจากครัวเรือนที่มีเด็กเล็กอายุ 0-5 ปี หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร ครอบคลุมที่ถูกเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการสำรวจครั้งนี้ใช้การสุ่มเลือกจากบ้านที่มีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี การบริโภคอาหารระดับครัวเรือนประเมินโดยเก็บข้อมูลอาหารบริโภคทั้งครัวเรือนและแบ่งโดยจำนวนสมาชิกที่มีอยู่ในบ้าน โดยไม่ได้คำนึงถึงอายุหรือเพศของแต่ละบุคคล ส่วนความคล้ายกันของอาหารของสมาชิกไม่ได้นำมาวิเคราะห์ในครั้งนี้ อย่างไรก็ตามข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารจากการสำรวจนี้ได้ถูกนำมาใช้ในการประเมินความเสี่ยงในประเทศในขณะนั้นเนื่องจากถือเป็นแหล่งข้อมูลเดียวที่เป็นข้อมูลการสำรวจรายบุคคลของประเทศ การสำรวจอาหารและโภชนาการครั้งล่าสุดที่จัดทำโดยกระทรวงสาธารณสุข คือครั้งที่ 5 เมื่อปี พ.ศ. 2546 (กองโภชนาการ, 2549) วิธีการเปลี่ยนมาใช้ในการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง (24-hour recall) และใช้กรอบการสุ่มตัวอย่างครัวเรือนที่มีเด็กอายุ ต่ำกว่า 5 ปี เช่นเดิม เนื่องจากกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายในการประเมินและเน้นการแก้ปัญหาทุโภชนาการในเด็กเล็ก ดังนั้นการสำรวจทุกครั้งที่ผ่านมาจึงมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อประเมินผลสำเร็จของนโยบาย อีกทั้งยังไม่รวมประชากรในเขตกรุงเทพมหานครเข้าในกรอบตัวอย่าง จึงทำให้ไม่สามารถประเมินสถานภาพทางความเสี่ยงต่อสิ่งอันตรายและทางโภชนาการของคนไทยได้อย่างครอบคลุม โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนเมือง



### ข้อมูลการสำรวจอาหารและโภชนาการของประเทศไทย

หลายประเทศได้มีการสำรวจภาวะการบริโภคอาหารของประชากรในประเทศของตนเองและในบางประเทศมีการสำรวจอย่างสม่ำเสมอเพื่อที่จะได้ข้อมูลสำหรับเป็นตัวเฝ้าระวังภาวะโภชนาการของประชากร ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้มีการสำรวจภาวะโภชนาการและสุขภาพครั้งใหญ่ทั่วประเทศอยู่ 3 ครั้ง ทุก 10 ปี (NCHS, 1993) แม้ว่าข้อมูลที่สำรวจได้นี้ไม่สามารถใช้บอกได้ว่าประชากรในระดับบุคคลเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารได้ เพราะข้อมูลการบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมงที่ได้เป็นการเก็บข้อมูลเพียง 1 วัน แต่ข้อมูลมีประโยชน์ที่สามารถบอกถึงการกระจายของการบริโภคอาหารของกลุ่มประชากรได้ ซึ่งมีประโยชน์ที่จะใช้เป็นแนวทางในการจัดทำข้อกำหนดการได้รับสารอาหารของประชากรในแต่ละเพศและแต่ละกลุ่มอายุได้ นอกจากนี้การวิเคราะห์ระดับของรายงานในพื้นที่ต่างๆ มีความสัมพันธ์กับอัตราการเกิดปัญหาเฉพาะทางสุขภาพ จากข้อมูลการสำรวจภาวะโภชนาการและสุขภาพของประเทศไทยนี้ ยังได้มีการวิเคราะห์ซ้ำถึง 3 ครั้ง เพื่อใช้ในการเฝ้าระวังการเปลี่ยนแปลงของตัวอาหารและสารอาหารเช่น พบว่าการบริโภคไขมันและพลังงานของประชากรมีแนวโน้มลดลง แต่อัตราของโรคอ้วนมีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้น อาจคาดเดาได้ว่าเนื่องมาจากการใช้พลังงานลดลง

ประเทศญี่ปุ่นมีการสำรวจภาวะการบริโภคอาหารแห่งชาติ โดยสุ่มสำรวจจากครัวเรือนประมาณ 7,000 ครัวเรือน ทุกๆ ปี ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2489 ซึ่งข้อมูลการสำรวจอาหารบริโภคของประเทศญี่ปุ่นนี้สามารถใช้ในการเฝ้าระวังการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคได้เป็นอย่างดี จากข้อมูลการเฝ้าระวังนี้พบการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือการดื่มนม การกินเนื้อสัตว์และไขมันมากขึ้น ในขณะที่การบริโภคข้าวลดลง ซึ่งคล้ายๆ กับประเทศเกาหลีที่มีการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2512

### 1.3 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1) เพื่อประเมินการบริโภคอาหารของคนไทยโดยเป็นการประเมินทั้งชนิดและปริมาณของอาหารที่บริโภค รวมทั้งอาหารสำเร็จรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูปและการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
- 2) เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบการบริโภคอาหาร และปริมาณอาหาร/สารอาหารตามกลุ่มอายุ เพศ ภูมิภาคต่างๆของประเทศ ตามเขตเมือง/ชนบท



## 2. วิธีสำรวจการบริโภคอาหาร

### 2.1 ประชากรที่ศึกษา

ข้อมูลการบริโภคอาหารของคนไทยในเชิงปริมาณเป็นข้อมูลการบริโภคอาหารในระดับบุคคล โดยจำแนกตามเพศและแบ่งกลุ่มประชากรออกเป็น 8 กลุ่มตามอายุ ดังต่อไปนี้

- ทารกและเด็กวัยเตาะแตะ อายุ 0-3 ปี (แรกเกิด ถึง ต่ำกว่า 3 ปี)
- เด็กวัยก่อนเรียน อายุ 3-6 ปี (3 ปีเต็ม ถึง ต่ำกว่า 6 ปี)
- เด็กวัยเรียนอายุ 6-9 ปี (6 ปีเต็ม ถึง ต่ำกว่า 9 ปี)
- เด็กวัยรุ่น อายุ 9-16 ปี (9 ปีเต็ม ถึง ต่ำกว่า 16 ปี)
- วัยรุ่น อายุ 16-19 ปี (16 ปีเต็ม ถึง ต่ำกว่า 19 ปี)
- วัยหนุ่มสาว อายุ 19-35 ปี (19 ปีเต็ม ถึง ต่ำกว่า 35 ปี)
- ผู้ใหญ่ อายุ 35-65 ปี (35 ปีเต็ม ถึง ต่ำกว่า 65 ปี)
- ผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไป (อายุ 65 ปีเต็มและมากกว่า)

### 2.2 การสุ่มประชากรตัวอย่าง

แผนการสุ่มตัวอย่าง ได้กำหนดแผนการสุ่มตัวอย่างของแต่ละกลุ่มเป็นกลุ่มแบบ Stratified Three – Stage Sampling คือมีการจัดกลุ่มก่อนการเลือกตัวอย่าง ตามระดับที่ต้องการเสนอผล คือ ภาค และเขตการปกครอง จากแต่ละกลุ่มประชากร ได้ทำการเลือกตัวอย่างจำนวน 3 ขั้นตอนด้วยกัน โดยในสองขั้นตอนแรกดำเนินการโดยกองวิชาการสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติรายละเอียดการสุ่มตัวอย่างในแต่ละขั้นตอนมีดังนี้

- การจัดสรรตาม : ได้ใช้ ภาค เป็นสรรตาม และเขตการปกครองเป็นสรรตามย่อย ซึ่งมีทั้งสิ้น 5 สรรตาม และในแต่ละสรรตาม มีจำนวน 2 สรรตามย่อย โดยทุกจังหวัดในประเทศไทย จำนวน 75 จังหวัด ยกเว้น กรุงเทพมหานคร ได้กระจายอยู่ในแต่ละภาค หรือสรรตาม ดังนี้

ภาคเหนือ	17	จังหวัด
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	19	จังหวัด
ภาคกลาง	25	จังหวัด
ภาคใต้	14	จังหวัด
กรุงเทพมหานคร		

- การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นที่หนึ่ง : ในขั้นนี้เป็นการเลือกจังหวัดตัวอย่าง โดยในแต่ละภาคหรือสตราตัมยกเว้น กรุงเทพมหานคร ได้มีการจัดเรียงจังหวัดตามรายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนของแต่ละจังหวัด จากน้อยไปหามาก จากนั้นจึงทำการเลือกจังหวัดตัวอย่างมาจำนวนหนึ่งด้วย วิธีการสุ่มแบบมีระบบ ได้จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 17 จังหวัดรวมกรุงเทพมหานคร ในแต่ละกลุ่มประชากรได้ใช้จังหวัดตัวอย่างชุดเดียวกัน ได้จังหวัดตัวอย่างดังต่อไปนี้

- ภาคเหนือ : สุโขทัย พิจิตร เชียงใหม่ กำแพงเพชร
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ : กาฬสินธุ์ ศรีสะเกษ นครราชสีมา ขอนแก่น
- ภาคกลาง : ลพบุรี อ่างทอง ชลบุรี ราชบุรี
- ภาคใต้ : สตูล พังงา สุราษฎร์ธานี สงขลา
- กรุงเทพมหานคร

- การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นที่สอง : ในขั้นนี้เป็นการเลือกชุมชนอาคาร / หมู่บ้านตัวอย่าง โดยในแต่ละจังหวัดตัวอย่าง โดยสุ่มเลือกตามลำดับ จากอำเภอ ตำบล และชุมชนอาคารหรือหมู่บ้านซึ่งการสุ่มเลือกพื้นที่ทำการศึกษาและจำนวนที่สุ่มได้จำแนกตามขนาดของจังหวัด(จำนวนประชากรในจังหวัด) และจำแนกตามเขตเมือง(เขตเทศบาล) ชนบท(นอกเทศบาล) โดยตัวอย่างสำหรับนอกเขตเทศบาล อย่างเป็นทางการเป็นอิสระต่อกัน จำนวนหนึ่งด้วยวิธีการสุ่มแบบมีระบบ ได้จำนวนตัวอย่างตามตารางที่ 2-1

ตารางที่ 2-1 การสุ่มชุมชนอาคาร/หมู่บ้านสำหรับประชากรแต่ละกลุ่มอายุ

กลุ่มประชากร	จำนวนชุมชนอาคาร/หมู่บ้านตัวอย่างทั้งสิ้น		
	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล
กลุ่มที่ 1 : กลุ่มทารก อายุ 0-3 ปี	295	163	132
กลุ่มที่ 2 : กลุ่มเด็กวัยก่อนเรียน อายุ 3-6 ปี	295	163	132
กลุ่มที่ 3 : กลุ่มเด็กวัยเรียน อายุ 6-9 ปี	295	163	132
กลุ่มที่ 4 : กลุ่มเด็กวัยรุ่น อายุ 9-16 ปี	198	110	88
กลุ่มที่ 5 : กลุ่มวัยรุ่น อายุ 16-19 ปี	295	163	132
กลุ่มที่ 6 : กลุ่มวัยหนุ่มสาว อายุ 19-35 ปี	198	110	88
กลุ่มที่ 7 : กลุ่มผู้ใหญ่ อายุ 35-65 ปี	198	110	88
กลุ่มที่ 8 : กลุ่มผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป	243	135	108

อนึ่งในการเลือกชมรมอาคาร / หมู่บ้านตัวอย่างในขั้นนี้ของบางกลุ่มประชากรจะได้จากการเลือกจากบัญชีรายชื่อชมรมอาคาร / หมู่บ้านตัวอย่างของกลุ่มที่ 1 ขึ้นมาจำนวนหนึ่งตามขนาดตัวอย่างที่กำหนด นั่นคือ ตัวอย่างของบางกลุ่มจะซ้ำกับตัวอย่างของกลุ่มที่ 1 ทั้งหมด และในขณะเดียวกัน ตัวอย่างจะมีส่วนหนึ่งซ้ำกันระหว่างกลุ่ม

- การเลือกหน่วยตัวอย่างขั้นที่สาม : ในขั้นนี้เป็นการเลือกครัวเรือนตัวอย่างที่มีสมาชิกที่เข้าข่ายในแต่ละชมรมอาคาร / หมู่บ้านตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มอายุจากรายชื่อในทะเบียนบ้าน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยกำหนดขนาดตัวอย่างไว้ตามตารางที่ 2-2

#### ตารางที่ 2-2 การสุ่มครัวเรือนตัวอย่างสำหรับประชากรแต่ละกลุ่มอายุ

กลุ่มประชากร	จำนวนครัวเรือนตัวอย่างต่อชมรมอาคาร / หมู่บ้านตัวอย่าง
กลุ่มที่ 1 : กลุ่มทารก อายุ 0-3 ปี	8
กลุ่มที่ 2 : กลุ่มเด็กวัยก่อนเรียน อายุ 3-6 ปี	8
กลุ่มที่ 3 : กลุ่มเด็กวัยเรียน อายุ 6-9 ปี	8
กลุ่มที่ 4 : กลุ่มเด็กวัยรุ่น อายุ 9-16 ปี	12
กลุ่มที่ 5 : กลุ่มวัยรุ่น อายุ 16-19 ปี	8
กลุ่มที่ 6 : กลุ่มวัยหนุ่มสาว อายุ 19-35 ปี	12
กลุ่มที่ 7 : กลุ่มผู้ใหญ่ อายุ 35-65 ปี	12
กลุ่มที่ 8 : กลุ่มผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป	10

ในแต่ละครัวเรือนตัวอย่างที่เลือกขึ้นมาในขั้นนี้ ได้สุ่มสมาชิกที่เข้าข่ายมา 1 ราย (ในกรณีที่มีมากกว่า 1 ราย) โดยให้กระจายตามเพศ เป็นตัวอย่างเพื่อเก็บรวบรวมรายละเอียดตามแบบสอบถามที่ได้สร้างไว้ ซึ่งสมาชิกตัวอย่างในกลุ่มประชากรทั้ง 8 กลุ่มนี้ จะมีสมาชิกตัวอย่างทั้งเพศชาย และหญิง จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้นตามตารางที่ 2-3



## ตารางที่ 2-3 การสุ่มสมาชิกตัวอย่างสำหรับประชากรแต่ละกลุ่มอายุ

กลุ่มประชากร	จำนวนสมาชิกตัวอย่างทั้งสิ้น		
	รวม	ในเขตเทศบาล	นอกเขตเทศบาล
รวม	18,998	10,526	8,472
กลุ่มที่ 1 : กลุ่มทารก อายุ 0-3 ปี	2,360	1,304	1,056
กลุ่มที่ 2 : กลุ่มเด็กวัยก่อนเรียน อายุ 3-6 ปี	2,360	1,304	1,056
กลุ่มที่ 3 : กลุ่มเด็กวัยเรียน อายุ 6-9 ปี	2,360	1,304	1,056
กลุ่มที่ 4 : กลุ่มเด็กวัยรุ่น อายุ 9-16 ปี	2,376	1,320	1,056
กลุ่มที่ 5 : กลุ่มวัยรุ่น อายุ 16-19 ปี	2,360	1,304	1,056
กลุ่มที่ 6 : กลุ่มวัยหนุ่มสาว อายุ 19-35 ปี	2,376	1,320	1,056
กลุ่มที่ 7 : กลุ่มผู้ใหญ่ อายุ 35-65 ปี	2,376	1,320	1,056
กลุ่มที่ 8 : กลุ่มผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป	2,430	1,350	1,080

- ขนาดตัวอย่าง : ในการกำหนดขนาดตัวอย่าง เนื่องจากไม่มีข้อมูลในอดีตมาช่วยในการกำหนดขนาดตัวอย่าง จึงใช้สูตรในการคำนวณขนาดตัวอย่าง (N) ของแต่ละกลุ่มประชากร ภาค และเขตการปกครอง สำหรับเสนอผลในรูปแบบของยอดรวม

$$n = \frac{NK^2 V^2}{K^2 V^2 + NE'^2}$$

โดยที่  $N$  = จำนวนประชากรทั้งสิ้นที่ทำการศึกษา

$n$  = จำนวนประชากรตัวอย่าง

$E'$  = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้น ในการกำหนดขนาดตัวอย่างได้ใช้ความคลาดเคลื่อนที่ 12%

$k$  = ค่าที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ซึ่งมีค่าเท่ากับ 1.96

$V$  = 1.0

การสุ่มเลือกสมาชิกเพียงหนึ่งคนจากแต่ละครอบครัว เป็นการคัดเลือกเพื่อป้องกันอคติจากรูปแบบการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะการกินอาหารที่มีอิทธิพลจากครอบครัวเดียวกัน

เงื่อนไขของการคัดเลือกประชากรตัวอย่าง ต้องเป็นผู้ที่ไม่มีปัญหาความจำ มีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย ณ วันที่เก็บข้อมูล มีความสามารถในการอ่าน เขียนหนังสือได้บ้าง เป็นผู้ถือสัญชาติไทย หญิงตั้งครรภ์และหญิงที่ให้นมบุตรไม่ถูกเลือกเข้ามาในการศึกษานี้ เนื่องจากอาจมีการเปลี่ยนแปลงของภาวะโภชนาการ หรือรูปแบบการกินอาหารที่ต่างไปจากคนปกติ

## 2.3 พื้นที่การสำรวจ

การสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทยครั้งนี้ ได้ทำการเก็บจากทุกจังหวัดที่เป็นตัวแทนของแต่ละภาครวมทั้งกรุงเทพมหานคร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**ภาคเหนือ** เชียงใหม่ กำแพงเพชร สุโขทัย พิษณุตร

**ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ** ขอนแก่น นครราชสีมา ศรีสะเกษ กาฬสินธุ์

**ภาคกลาง** ชลบุรี ราชบุรี อ่างทอง ลพบุรี กรุงเทพมหานคร

**ภาคใต้** พังงา สุราษฎร์ธานี สงขลา สตูล

**กรุงเทพมหานคร**

**ภาคเหนือ**

**จังหวัดเชียงใหม่**

### • ในเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองเชียงใหม่	ตำบลศรีภูมิ	หมู่ที่ 1	เทศบาลนครเชียงใหม่
- อำเภอเมืองเชียงใหม่	ตำบลหายยา	หมู่ที่ 2	เทศบาลนครเชียงใหม่
- อำเภอเมืองเชียงใหม่	ตำบลช้างม่อย	หมู่ที่ 2	เทศบาลนครเชียงใหม่
- อำเภอเมืองเชียงใหม่	ตำบลช้างคลาน	หมู่ที่ 3	เทศบาล ต.ช้างเผือก
- อำเภอเมืองเชียงใหม่	ตำบลวัดเกต	หมู่ที่ 2	เทศบาลนครเชียงใหม่
- อำเภอเมืองเชียงใหม่	ตำบลช้างเผือก	หมู่ที่ 3	เทศบาล ต.ช้างเผือก (016-03)
- อำเภอเมืองเชียงใหม่	ตำบลช้างเผือก	หมู่ที่ 3	เทศบาล ต.ช้างเผือก (038-03)
- อำเภอเมืองเชียงใหม่	ตำบลสุเทพ	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.ช้างเผือก
- อำเภอเมืองเชียงใหม่	ตำบลป่าแดด	หมู่ที่ 3	เทศบาล ต.ช้างเผือก
- อำเภอเมืองเชียงใหม่	ตำบลท่าศาลา	หมู่ที่ 1	
- อำเภอจอมทอง	ตำบลข่วงเปา	หมู่ที่ 3	เทศบาล ต.บ้านหลวง
- อำเภอแม่แตง	ตำบลสันมหาพน	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.สันมหาพน
- อำเภอแม่ริม	ตำบลริมใต้	หมู่ที่ 1	เทศบาล อ.แม่ริม
- อำเภอแม่สาย	ตำบลแม่สาย	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.แม่สาย
- อำเภอสันป่าตอง	ตำบลบ้านกลาง	หมู่ที่ 3	เทศบาล ต.บ้านกลาง
- อำเภอสันกำแพง	ตำบลตันเปา	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.ตันเปา
- อำเภอสันทราย	ตำบลสันทรายน้อย	หมู่ที่ 3	เทศบาล ต.สันทราย
- อำเภอหางดง	ตำบลหางดง	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.หางดง

- |                  |               |           |                    |
|------------------|---------------|-----------|--------------------|
| - อำเภอดอยเต่า   | ตำบลท่าเตื่อ  | หมู่ที่ 2 | เทศบาล ต.ท่าเตื่อ  |
| - อำเภอไชยปราการ | ตำบลศรีดงเย็น | หมู่ที่ 3 | เทศบาล ต.ศรีดงเย็น |

● นอกเขตเทศบาล

- |                       |                |            |                    |
|-----------------------|----------------|------------|--------------------|
| - อำเภอเมืองเชียงใหม่ | ตำบลหนองหอย    | หมู่ที่ 4  | บ้านสันป่าเลียง    |
| - อำเภอจอมทอง         | ตำบลดอยแก้ว    | หมู่ที่ 8  | บ้านห้วยส้มป่อย    |
| - อำเภอเชียงดาว       | ตำบลแม่นะ      | หมู่ที่ 8  | บ้านแม่ฮ้อใน       |
| - อำเภอดอยสะเก็ด      | ตำบลป่าเมี่ยง  | หมู่ที่ 4  | บ้านโป่งกุ่ม       |
| - อำเภอแมริม          | ตำบลห้วยทราย   | หมู่ที่ 2  | บ้านหนองปลามัน     |
| - อำเภอฝาง            | ตำบลแม่งอน     | หมู่ที่ 11 | บ้านป่าจี้         |
| - อำเภอแม่อาว         | ตำบลแม่นาวาง   | หมู่ที่ 12 | บ้านเทพมงคล        |
| - อำเภอสันป่าตอง      | ตำบลขุนวัง     | หมู่ที่ 9  | บ้านต้นผึ้ง        |
| - อำเภอสันกำแพง       | ตำบลออนใต้     | หมู่ที่ 9  | บ้านป่าห้า         |
| - อำเภอสันทราย        | ตำบลแม่แฝกใหม่ | หมู่ที่ 5  | บ้านห้วยบง         |
| - อำเภอฮอด            | ตำบลบ้านตาล    | หมู่ที่ 3  | บ้านตาลใต้         |
| - อำเภอสารภี          | ตำบลสารภี      | หมู่ที่ 8  | บ้านสันกับตองเหนือ |
| - อำเภอเวียงแหง       | ตำบลเปียงหลวง  | หมู่ที่ 4  | บ้านม่วงเครือ      |
| - กิ่งอำเภอดอยหล่อ    | ตำบลดอยหล่อ    | หมู่ที่ 20 | บ้านห้วยทราย       |

จังหวัดกำแพงเพชร

● ในเขตเทศบาล

- |                       |                   |           |                         |
|-----------------------|-------------------|-----------|-------------------------|
| - อำเภอเมืองกำแพงเพชร | ตำบลในเมือง       | หมู่ที่ 1 | เทศบาลเมืองกำแพงเพชร    |
| - อำเภอเมืองกำแพงเพชร | ตำบลอ่างทอง       | หมู่ที่ 2 | เทศบาล ต.คลองแม่ลำย     |
| - อำเภอชาณุวรลักษบุรี | ตำบลแสนตอ         | หมู่ที่ 2 | เทศบาล ต.ชาณุวรลักษบุรี |
| - อำเภอพรานกระต่าย    | ตำบลถ้ำกระต่ายทอง | หมู่ที่ 2 | เทศบาล ต.ถ้ำกระต่ายทอง  |

● นอกเขตเทศบาล

- |                       |                 |           |                     |
|-----------------------|-----------------|-----------|---------------------|
| - อำเภอเมืองกำแพงเพชร | ตำบลนครชุม      | หมู่ที่ 8 | บ้านคลองแม่ลำยเหนือ |
| - อำเภอเมืองกำแพงเพชร | ตำบลคลองแม่ลำย  | หมู่ที่ 9 | บ้านวังซ้อง         |
| - อำเภอคลองลาน        | ตำบลโป่งน้ำร้อน | หมู่ที่ 4 | บ้านคลองไพร         |
| - อำเภอชาณุวรลักษบุรี | ตำบลไค้ไผ่      | หมู่ที่ 5 | บ้านคลองน้ำเย็น     |
| - อำเภอคลองขลุง       | ตำบลวังบัว      | หมู่ที่ 4 | บ้านท่าคล้อ         |

- |                       |                   |           |               |
|-----------------------|-------------------|-----------|---------------|
| - อำเภอลานกระบือ      | ตำบลประชาสุขสันต์ | หมู่ที่ 1 | บ้านห้วยกาไร่ |
| - กิ่งอำเภอบึงสามัคคี | ตำบลเทพนิมิตร     | หมู่ที่ 6 | บ้านกระบวยทอง |

### จังหวัดพิจิตร

#### ● ในเขตเทศบาล

- |                    |                |           |                     |
|--------------------|----------------|-----------|---------------------|
| - อำเภอเมืองพิจิตร | ตำบลในเมือง    | หมู่ที่ 1 | เทศบาลเมืองพิจิตร   |
| - อำเภอวังทรายพูน  | ตำบลวังทรายพูน | หมู่ที่ 3 | เทศบาล ต.วังทรายพูน |
| - อำเภอตะพานหิน    | ตำบลตะพานหิน   | หมู่ที่ 2 | เทศบาลเมืองตะพานหิน |
| - อำเภอทับคล้อ     | ตำบลทับคล้อ    | หมู่ที่ 3 | เทศบาล ต.ทับคล้อ    |

#### ● นอกเขตเทศบาล

- |                        |               |            |                         |
|------------------------|---------------|------------|-------------------------|
| - อำเภอเมืองพิจิตร     | ตำบลชะมัง     | หมู่ที่ 8  | บ้านสามขาและคลองตาเกลือ |
| - อำเภอโพธิ์ประทับช้าง | ตำบลเนินสว่าง | หมู่ที่ 5  | บ้านมาบมะไฟ             |
| - อำเภอบางมูลนาก       | ตำบลหอไกร     | หมู่ที่ 4  | บ้านหอไกร               |
| - อำเภอโพทะเล          | ตำบลท่าม่วง   | หมู่ที่ 1  | บ้านวังแดงและสวนหลวง    |
| - อำเภอทับคล้อ         | ตำบลท้ายทุ่ง  | หมู่ที่ 13 | บ้านน้ำเดือง            |
| - อำเภอวชิรบรรมี       | ตำบลบ้านนา    | หมู่ที่ 2  | บ้านนา                  |

### จังหวัดสุโขทัย

#### ● ในเขตเทศบาล

- |                     |                 |           |                      |
|---------------------|-----------------|-----------|----------------------|
| - อำเภอเมืองสุโขทัย | ตำบลบ้านสวน     | หมู่ที่ 3 | เทศบาล ต.บ้านสวน     |
| - อำเภอกงไกรลาศ     | ตำบลบ้านกว้าง   | หมู่ที่ 2 | เทศบาล ต.กงไกรลาศ    |
| - อำเภอศรีสำโรง     | ตำบลคลองตาล     | หมู่ที่ 3 | เทศบาล ต.ศรีสำโรง    |
| - อำเภอทุ่งเสลี่ยม  | ตำบลทุ่งเสลี่ยม | หมู่ที่ 3 | เทศบาล ต.ทุ่งเสลี่ยม |

#### ● นอกเขตเทศบาล

- |                    |                      |           |                         |
|--------------------|----------------------|-----------|-------------------------|
| - อำเภอบ้านด่าน    | ตำบลลานหอย           | หมู่ที่ 5 | บ้านหนองเต่า            |
| - อำเภอศรีมาศ      | ตำบลทุ่งยางเมือง     | หมู่ที่ 4 | บ้านวังกว้าง            |
| - อำเภอศรีสัชนาลัย | ตำบลแม่สิน           | หมู่ที่ 2 | บ้านแม่เทินใหญ่         |
| - อำเภอศรีสำโรง    | ตำบลเกาะตาเลี้ยง     | หมู่ที่ 8 | บ้านวงษ์                |
| - อำเภอสวรรคโลก    | ตำบลปากน้ำ           | หมู่ที่ 3 | บ้านหน้าโบสถ์ และปากน้ำ |
| - อำเภอทุ่งเสลี่ยม | ตำบลเขาแก้วศรีสมบูรณ | หมู่ที่ 4 | บ้านสามหลังและธรรมาร    |

## ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

## จังหวัดกาฬสินธุ์

## ● ในเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองกาฬสินธุ์	ตำบลกาฬสินธุ์	หมู่ที่ 2	เทศบาลเมืองกาฬสินธุ์
- อำเภอนามน	ตำบลนามน	หมู่ที่ 3	
- อำเภอกุฉินารายณ์	ตำบลบัวขาว	หมู่ที่ 3	
- อำเภอห้วยเม็ก	ตำบลห้วยเม็ก	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.ห้วยเม็ก
- อำเภอหนองกุงศรี	ตำบลหนองหิน	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.หนองหิน

## ● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอนามน	ตำบลหนองบัว	หมู่ที่ 7	บ้านหนองบัวทอง
- อำเภอเขาวง	ตำบลสงเปือย	หมู่ที่ 8	บ้านดอนสวรรค์
- อำเภอห้วยเม็ก	ตำบลพิมูล	หมู่ที่ 4	บ้านหาดทรายมูล
- อำเภอหนองกุงศรี	ตำบลหนองใหญ่	หมู่ที่ 5	บ้านหนองซุ่มแสง
- กิ่งอำเภอดอนจาน	ตำบลดงพญา	หมู่ที่ 10	บ้านดงเจริญ

## จังหวัดขอนแก่น

## ● ในเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองขอนแก่น	ตำบลในเมือง	หมู่ที่ 1	บ้านนครขอนแก่น
- อำเภอเมืองขอนแก่น	ตำบลในเมือง	หมู่ที่ 2	บ้านนครขอนแก่น
- อำเภอเมืองขอนแก่น	ตำบลในเมือง	หมู่ที่ 3	บ้านนครขอนแก่น
- อำเภอเมืองขอนแก่น	ตำบลในเมือง	หมู่ที่ 3	บ้านนครขอนแก่น
- อำเภอเมืองขอนแก่น	ตำบลท่าพระ	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.ท่าพระ
- อำเภอชุมแพ	ตำบลชุมแพ	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.ชุมแพ
- อำเภอน้ำพอง	ตำบลน้ำพอง	หมู่ที่ 3	เทศบาล ต.น้ำพอง
- อำเภอบ้านไผ่	ตำบลในเมือง	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.บ้านไผ่
- อำเภอเวียงใหญ่	ตำบลเวียงใหญ่	หมู่ที่ 3	เทศบาล ต.เวียงใหญ่
- อำเภอเขาสวนกวาง	ตำบลคำม่วง	หมู่ที่ 3	เทศบาล ต.คำม่วง

## ● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองขอนแก่น	ตำบลบ้านค้อ	หมู่ที่ 11	บ้านหินลาด
- อำเภอพระยืน	ตำบลบ้านไต้	หมู่ที่ 3	บ้านใจดีใหญ่



- อำเภอสีชมพู	ตำบลวังเพิ่ม	หมู่ที่ 4	บ้านท่าช้าง
- อำเภอกระนวน	ตำบลห้วยยาง	หมู่ที่ 6	บ้านโนนสมบุรณ์
- อำเภอแวงใหญ่	ตำบลใหม่ณาเพียง	หมู่ที่ 4	บ้านโนนจันทึก
- อำเภอภูเวียง	ตำบลดินดำ	หมู่ที่ 4	บ้านกุดดุก
- กิ่งอำเภอโคกโพธิ์ชัย	ตำบลชัยสมบุรณ์	หมู่ที่ 4	บ้านนาต๊ับเต่า

### จังหวัดนครราชสีมา

#### ● ในเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลในเมือง	หมู่ที่ 1	เทศบาลนครราชสีมา
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลโพธิ์กลาง	หมู่ที่ 1	เทศบาลนครราชสีมา
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลปรุใหญ่	หมู่ที่ 1	เทศบาลนครราชสีมา
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลหนองไผ่ล้อม	หมู่ที่ 1	เทศบาลนครราชสีมา
- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลบ้านเกาะ	หมู่ที่ 2	เทศบาลนครราชสีมา
- อำเภอครบุรี	ตำบลครบุรี	หมู่ที่ 1	บ้านไทรโยงและไชยวาล
- อำเภอโชคชัย	ตำบลกระโทก	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.โชคชัย
- อำเภอโนนสูง	ตำบลโนนสูง	หมู่ที่ 1	ชุมชนบ้านกระพี-ตลาด
- อำเภอบัวใหญ่	ตำบลบัวใหญ่	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.บัวใหญ่
- อำเภอห้วยแถลง	ตำบลหินดาด	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.หินดาด
- อำเภอสีคิ้ว	ตำบลสีคิ้ว	หมู่ที่ 1	เทศบาลสีคิ้ว
- อำเภอปากช่อง	ตำบลปากช่อง	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.ปากช่อง
- อำเภอเฉลิมพระเกียรติ	ตำบลท่าช้าง	หมู่ที่ 1	ท่าช้าง

#### ● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองนครราชสีมา	ตำบลจอหอ	หมู่ที่ 12	บ้านสระตาราข
- อำเภอครบุรี	ตำบลสระว่านพระยา	หมู่ที่ 3	บ้านสระว่านพระยา
- อำเภอจักราช	ตำบลหนองขาม	หมู่ที่ 4	บ้านโนนพลับและโนนพะไล
- อำเภอด่านขุนทด	ตำบลหนองบัวตะเกียด	หมู่ที่ 9	บ้านจะนู
- อำเภอโนนสูง	ตำบลจันอัด	หมู่ที่ 2	บ้านจันอัด
- อำเภอประทาย	ตำบลคอนมัน	หมู่ที่ 3	บ้านปลักแรด
- อำเภอพิมาย	ตำบลโบสถ์	หมู่ที่ 17	บ้านหนองบอน

- อำเภอชุมพวง	ตำบลสาหร่าย	หมู่ที่ 4	บ้านโคกหินช้าง
- อำเภอสีคิ้ว	ตำบลหนองหญ้าขาว	หมู่ที่ 3	บ้านหนองหญ้าขาว
- อำเภอปากช่อง	ตำบลหนองน้ำแดง	หมู่ที่ 3	บ้านเขาวง
- อำเภอวังน้ำเขียว	ตำบลไทยสามัคคี	หมู่ที่ 3	บ้านปฏิรูปที่ดิน
- อำเภอเฉลิมพระเกียรติ	ตำบลหนองงูเหลือม	หมู่ที่ 1	บ้านโนนกราด

### จังหวัดศรีสะเกษ

#### ● ในเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองศรีสะเกษ	ตำบลเมืองใต้	หมู่ที่ 3	เทศบาลเมืองศรีสะเกษ
- อำเภอขามเฒ่า	ตำบลขามเฒ่า	หมู่ที่ 3	เทศบาล ต.ขามเฒ่า
- อำเภอโพธิ์	ตำบลโพธิ์	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.โพธิ์
- อำเภอเมืองจันทร์	ตำบลเมืองจันทร์	หมู่ที่ 2	เทศบาลเมืองศรีสะเกษ

#### ● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองศรีสะเกษ	ตำบลหนองไผ่	หมู่ที่ 7	บ้านเล่า
- อำเภอกันทรลักษ์	ตำบลบึงมะลู	หมู่ที่ 1	บ้านบึงมะลู
- อำเภอกันทรลักษ์	ตำบลสวนกล้วย	หมู่ที่ 4	บ้านสวนกล้วย
- อำเภอขุขันธ์	ตำบลกฤษณา	หมู่ที่ 1	บ้านกฤษณา
- อำเภอขุนหาญ	ตำบลพราน	หมู่ที่ 11	บ้านสุขสันต์
- อำเภอกันทรลักษ์	ตำบลบึงมะลู	หมู่ที่ 1	บ้านบึงมะลู
- อำเภออุทุมพรพิสัย	ตำบลกำแพง	หมู่ที่ 7	บ้านตำแย
- อำเภอโนนคูณ	ตำบลโนนค้อ	หมู่ที่ 11	บ้านแสนตอ
- อำเภอวังหิน	ตำบลดวนใหญ่	หมู่ที่ 1	บ้านดวนใหญ่
- อำเภอพยุห์	ตำบลโนนเพ็ก	หมู่ที่ 2	บ้านหนองจิก

### ภาคกลาง

#### จังหวัดชลบุรี

#### ● ในเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองชลบุรี	ตำบลแสนสุข	หมู่ที่ 1	เทศบาลเมืองแสนสุข
- อำเภอเมืองชลบุรี	ตำบลบ้านสวน	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.บ้านสวน (017-02)
- อำเภอเมืองชลบุรี	ตำบลบ้านสวน	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.บ้านสวน (042-02)
- อำเภอเมืองชลบุรี	ตำบลบ้านปึก	หมู่ที่ 1	เทศบาลเมืองแสนสุข

- อำเภอบ้านบึง	ตำบลบ้านบึง	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.บ้านบึง
- อำเภอบางละมุง	ตำบลบางละมุง	หมู่ที่ 2	เทศบาลต.บางละมุง
- อำเภอบางละมุง	ตำบลหนองปรือ	หมู่ที่ 1	เทศบาลเมืองพัทยา (024-01)
- อำเภอบางละมุง	ตำบลหนองปรือ	หมู่ที่ 3	เทศบาลเมืองพัทยา (047-03)
- อำเภอบางละมุง	ตำบลหนองปรือ	หมู่ที่ 1	เทศบาลเมืองพัทยา (076-01)
- อำเภอบางละมุง	ตำบลหนองปรือ	หมู่ที่ 3	เทศบาลเมืองพัทยา (104-03)
- อำเภอบางละมุง	ตำบลหนองปรือ	หมู่ที่ 2	เทศบาลเมืองพัทยา (121-02)
- อำเภอบางละมุง	ตำบลห้วยใหญ่	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.ห้วยใหญ่
- อำเภอบางละมุง	ตำบลนาเกลือ	หมู่ที่ 3	เทศบาลเมืองพัทยา
- อำเภอพนัสนิคม	ตำบลพนัสนิคม	หมู่ที่ 3	เทศบาลเมืองพนัสนิคม
- อำเภอศรีราชา	ตำบลศรีราชา	หมู่ที่ 1	เทศบาลเมืองศรีราชา
- อำเภอศรีราชา	ตำบลสุรศักดิ์	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.เจ้าพระยา
- อำเภอศรีราชา	ตำบลทุ่งสุขลา	หมู่ที่ 3	เทศบาล ต.แหลมฉบัง
- อำเภอศรีราชา	ตำบลบึง	หมู่ที่ 2	
- อำเภอศรีราชา	ตำบลเขาคันทรง	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.สุรศักดิ์
- อำเภอสัตหีบ	ตำบลสัตหีบ	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.สัตหีบ
- กิ่งอำเภอเกาะจันทร์	ตำบลเกาะจันทร์	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.เกาะจันทร์

● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองชลบุรี	ตำบลห้วยกะปิ	หมู่ที่ 3	บ้านหนองสมอ
- อำเภอบ้านบึง	ตำบลคลองกิว	หมู่ที่ 9	บ้านหนองกลางดอน
- อำเภอบางละมุง	ตำบลหนองปรือ	หมู่ที่ 8	บ้านตาลหมัน
- อำเภอพานทอง	ตำบลบ้านเก่า	หมู่ที่ 2	บ้านย่านซื่อ
- อำเภอพนัสนิคม	ตำบลหนองขยาด	หมู่ที่ 4	บ้านหนองโคลน
- อำเภอสัตหีบ	ตำบลสัตหีบ	หมู่ที่ 4	บ้านเตาถ่าน
- อำเภอปะทิว	ตำบลเกษตรสุวรรณ	หมู่ที่ 4	บ้านบึงเจริญ

จังหวัดราชบุรี

● ในเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองราชบุรี	ตำบลหน้าเมือง	หมู่ที่ 2	เทศบาลเมืองราชบุรี
- อำเภอเมืองราชบุรี	ตำบลพงสวาย	หมู่ที่ 3	เทศบาล ต.หลักเมือง

- อำเภอบ้านโป่ง	ตำบลบ้านโป่ง	หมู่ที่ 1	เทศบาลเมืองบ้านโป่ง
- อำเภอบ้านโป่ง	ตำบลท่าผา	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.ท่าผา
- อำเภอบางแพ	ตำบลโพหัก	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.โพหัก
- อำเภอปากท่อ	ตำบลปากท่อ	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.ปากท่อ

● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองราชบุรี	ตำบลดอนแร่	หมู่ที่ 3	บ้านหนองขาม
- อำเภอจอมบึง	ตำบลปากช่อง	หมู่ที่ 12	บ้านเนินสมบุรณ์
- อำเภอสวนผึ้ง	ตำบลตะนาวศรี	หมู่ที่ 4	บ้านบ่อทวี
- อำเภอบ้านโป่ง	ตำบลนครชุมน์	หมู่ที่ 10	บ้านสวนกล้วย
- อำเภอโพธาราม	ตำบลชำระ	หมู่ที่ 1	บ้านท่าสำนักและสร้อยฟ้า
- อำเภอปากท่อ	ตำบลดอนทราย	หมู่ที่ 8	บ้านหนองระกำ
- กิ่งอำเภอบ้านลา	ตำบลบ้านบึง	หมู่ที่ 3	บ้านร่องเจริญ

จังหวัดลพบุรี

● ในเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองลพบุรี	ตำบลทะเลชุบศร	หมู่ที่ 2	เทศบาลเมืองลพบุรี
- อำเภอเมืองลพบุรี	ตำบลนิคมสร้างตนเอง	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.โคกตูม
- อำเภอชัยบาดาล	ตำบลลำনারายณ์	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.ลำনারายณ์

● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองลพบุรี	ตำบลเขาสามยอด	หมู่ที่ 1	บ้านสระมะเกลือ
- อำเภอเมืองลพบุรี	ตำบลดอนโพธิ์	หมู่ที่ 5	บ้านหัวกระบือ
- อำเภอเมืองลพบุรี	ตำบลบางชันหมาก	หมู่ที่ 1	บ้านบางชันหมากใต้
- อำเภอเมืองลพบุรี	ตำบลถนนใหญ่	หมู่ที่ 5	บ้านศรีบุญญา
- อำเภอพัฒนานิคม	ตำบลห้วยขุนราม	หมู่ที่ 1	บ้านหัวเขา
- อำเภอโคกสำโรง	ตำบลสะแกราบ	หมู่ที่ 2	บ้านสะแกราบเหนือ
- อำเภอชัยบาดาล	ตำบลบัวชุม	หมู่ที่ 3	บ้านบัวชุม
- อำเภอท่าเรือ	ตำบลบางคู	หมู่ที่ 1	บ้านไทรย้อย
- อำเภอบ้านหมี่	ตำบลบ้านชี	หมู่ที่ 1	บ้านชี
- อำเภอบ้านหมี่	ตำบลสนามแจง	หมู่ที่ 4	บ้านเขาสว่างวงศ์
- อำเภอโคกเจริญ	ตำบลยางราก	หมู่ที่ 3	บ้านยางรากน้อย
- อำเภอหนองม่วง	ตำบลชอนสมบุรณ์	หมู่ที่ 4	บ้านชอนสมบุรณ์

## จังหวัดอ่างทอง

## ● ในเขตเทศบาล

- อำเภอโพธิ์ทอง ตำบลอ่างแก้ว หมู่ที่ 3 เทศบาล ต.โพธิ์ทอง
- อำเภอสามโก้ ตำบลสามโก้ หมู่ที่ 2 เทศบาล ต.สามโก้

## ● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอไชโย ตำบลไชยภูมิ หมู่ที่ 8 บ้านบางชัน
- อำเภอป่าโมก ตำบลโผงเผง หมู่ที่ 3 บ้านโผงเผง
- อำเภอโพธิ์ทอง ตำบลบางเจ้าฉ่า หมู่ที่ 3 บ้านวัดโพธิ์ราษฎร์
- อำเภอวิเศษชัยชาญ ตำบลศาลเจ้าโรงทอง หมู่ที่ 12 บ้านโพธิ์เขียว
- อำเภอวิเศษชัยชาญ ตำบลหลักแก้ว หมู่ที่ 2 บ้านห้วยรีและจานช้าง

## ภาคใต้

## จังหวัดสตูล

## ● ในเขตเทศบาล

- อำเภอเมือง ตำบลเจ๊ะบิลัง เทศบาลเจ๊ะบิลัง
- อำเภอละงู ตำบลกำแพง เทศบาลกำแพง
- อำเภอเมือง ตำบลพิมาน เทศบาลเมืองสตูล

## ● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอเมือง ตำบลควนโพธิ์ หมู่ที่ 6 บ้านห้วยลึก
- อำเภอท่าแพ ตำบลแปะระ หมู่ที่ 6 บ้านนาโต๊ะขุน
- อำเภอละงู ตำบลละงู หมู่ที่ 10 บ้านห้วยไทร
- อำเภอเมือง ตำบลบ้านควน หมู่ที่ 4 บ้านคลองตาย
- อำเภอละงู ตำบลน้ำผุด หมู่ที่ 1 บ้านทุ่งไหม้
- กิ่งอำเภอมะนัง ตำบลปาล์มพัฒนา หมู่ที่ 2 บ้านฝั่งปาล์ม 3
- อำเภอควนกาหลง ตำบลทุ่งนุ้ย หมู่ที่ 3 บ้านกะหยิง

## จังหวัดพังงา

## ● ในเขตเทศบาล

- อำเภอตะกั่วป่า ตำบลตะกั่วป่า หมู่ที่ 2 เทศบาลเมืองตะกั่วป่า

## ● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอเกาะยาว ตำบลเกาะยาวน้อย หมู่ที่ 2 บ้านใหญ่



- อำเภอตะกั่วทุ่ง	ตำบลโคกกลอย	หมู่ที่ 8	บ้านต้นแฮะ
- อำเภอคุระบุรี	ตำบลบางวัน	หมู่ที่ 5	บ้านคุรอดและบางม้า
- อำเภอท้ายเหมือง	ตำบลทุ่งมะพร้าว	หมู่ที่ 10	บ้านควนแรด
- อำเภอกะปง	ตำบลกะปง	หมู่ที่ 2	บ้านกะปง

### จังหวัดสงขลา

#### ● ในเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองสงขลา	ตำบลบ่อยาง	หมู่ที่ 1	
- อำเภอเมืองสงขลา	ตำบลบ่อยาง	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.บ่อยาง
- อำเภอสทิงพระ	ตำบลจะตี่งพระ	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.สทิงพระ
- อำเภอระโนด	ตำบลบ่อยตรู	หมู่ที่ 3	เทศบาล ต.บ่อยตรู
- อำเภอสะเดา	ตำบลสะเดา	หมู่ที่ 3	เทศบาล ต.สะเดา
- อำเภอสะเดา	ตำบลปาดังเบซาร์	หมู่ที่ 2	เทศบาล ต.ปาดังเบซาร์
- อำเภอหาดใหญ่	ตำบลหาดใหญ่	หมู่ที่ 3	เทศบาลนครหาดใหญ่ (016-03)
- อำเภอหาดใหญ่	ตำบลหาดใหญ่	หมู่ที่ 3	เทศบาลนครหาดใหญ่ (033-02)
- อำเภอหาดใหญ่	ตำบลคอกหงส์	หมู่ที่ 2	เทศบาลนครหาดใหญ่ (009-02)
- อำเภอหาดใหญ่	ตำบลคอกหงส์	หมู่ที่ 1	เทศบาลนครหาดใหญ่ (027-01)
- อำเภอหาดใหญ่	ตำบลคอกหงส์	หมู่ที่ 2	เทศบาลนครหาดใหญ่ (041-02)
- อำเภอหาดใหญ่	ตำบลคอกหงส์	หมู่ที่ 2	เทศบาลนครหาดใหญ่ (057-02)
- อำเภอหาดใหญ่	ตำบลพาดง	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.พาดง
- อำเภอสิงหนคร	ตำบลหัวเขา	หมู่ที่ 1	เทศบาล ต.สิงหนคร

#### ● นอกเขตเทศบาล

- อำเภอเมืองสงขลา	ตำบลเกาะแต้ว	หมู่ที่ 7	บ้านเกาะวา
- อำเภอสทิงพระ	ตำบลวัดจันทร์	หมู่ที่ 3	บ้านบ่อประดู่
- อำเภอจะนะ	ตำบลแค	หมู่ที่ 1	บ้านโคกยาง
- อำเภอเทพา	ตำบลเกาะสะบ้า	หมู่ที่ 2	บ้านบ่อน้ำส้ม
- อำเภอระโนด	ตำบลระโนด	หมู่ที่ 3	บ้านปากบาง
- อำเภอกระแสสินธุ์	ตำบลเข็้อแสด	หมู่ที่ 4	บ้านเข็้อแสดและวัดเอก
- อำเภอหาดใหญ่	ตำบลคูเต่า	หมู่ที่ 3	บ้านแหลมโพธิ์
- อำเภอหาดใหญ่	ทุ่งตำเสา	หมู่ที่ 2	บ้านทุ่งตำเสา

- |                 |             |           |                            |
|-----------------|-------------|-----------|----------------------------|
| - อำเภอควนเนียง | ตำบลควนโศ   | หมู่ที่ 3 | บ้านควนโศและบ้านตก บ้านดิน |
| - อำเภอสิงหนคร  | ตำบลม่วงงาม | หมู่ที่ 2 | บ้านปะโคมินและบ้านบ่อเตี้ย |

### จังหวัดสุราษฎร์ธานี

#### ● ในเขตเทศบาล

- |                      |                |           |                     |
|----------------------|----------------|-----------|---------------------|
| - อำเภอเมืองสุราษฎร์ | ตำบลตลาด       | หมู่ที่ 2 | เทศบาลเมืองท่าข้าม  |
| - อำเภอเมืองสุราษฎร์ | ตำบลมะขามเตี้ย | หมู่ที่ 1 | เทศบาลเมืองสุราษฎร์ |
| - อำเภอเมืองสุราษฎร์ | ตำบลมะขามเตี้ย | หมู่ที่ 3 | เทศบาลเมืองสุราษฎร์ |
| - อำเภอเมืองสุราษฎร์ | ตำบลมะขามเตี้ย | หมู่ที่ 2 | เทศบาลเมืองสุราษฎร์ |
| - อำเภอเมืองสุราษฎร์ | ตำบลบางกุ้ง    | หมู่ที่ 3 | เทศบาล ต.บางกุ้ง    |
| - อำเภอดอนสัก        | ตำบลดอนสัก     | หมู่ที่ 1 | เทศบาล ต.ดอนสัก     |
| - อำเภอเกาะสมุย      | ตำบลตลิ่งงาม   | หมู่ที่ 3 | เทศบาลเกาะสมุย      |
| - อำเภอเกาะสมุย      | ตำบลบ่อผุด     | หมู่ที่ 1 | เทศบาลเกาะสมุย      |
| - อำเภอไชยา          | ตำบลพุมเรียง   | หมู่ที่ 1 | เทศบาล ต.พุมเรียง   |
| - อำเภอบ้านนาสาร     | ตำบลนาสาร      | หมู่ที่ 3 | เทศบาล ต.นาสาร      |
| - อำเภอเวียงสระ      | ตำบลบ้านส้อง   | หมู่ที่ 2 | เทศบาล ต.เวียงสระ   |
| - อำเภอพุนพิน        | ตำบลท่าข้าม    | หมู่ที่ 2 | เทศบาลเมืองท่าข้าม  |

#### ● นอกเขตเทศบาล

- |                      |                 |            |                   |
|----------------------|-----------------|------------|-------------------|
| - อำเภอเมืองสุราษฎร์ | ตำบลบางชนะ      | หมู่ที่ 4  | บ้านคลองสุข       |
| - อำเภอกาญจนดิษฐ์    | ตำบลตะเคียนทอง  | หมู่ที่ 4  | บ้านเชิงอะ        |
| - อำเภอดอนสัก        | ตำบลป่าแพรก     | หมู่ที่ 11 | บ้านคลองครามเหนือ |
| - อำเภอท่าชนะ        | ตำบลประสงค์     | หมู่ที่ 6  | บ้านเกาะมุกข์     |
| - อำเภอคีรีรัฐนิคม   | ตำบลย่านยาว     | หมู่ที่ 10 | บ้านหาดกรวด       |
| - อำเภอท่าฉาง        | ตำบลท่าเคย      | หมู่ที่ 10 | บ้านลำไหลด        |
| - อำเภอบ้านนาสาร     | ตำบลทุ่งเตาใหม่ | หมู่ที่ 4  | บ้านไสดง          |
| - อำเภอเคียนซา       | ตำบลบ้านเสด็จ   | หมู่ที่ 10 | บ้านเขาสามยอด     |
| - อำเภอพระแสง        | ตำบลอปีน        | หมู่ที่ 9  | บ้านบ่อพระ        |
| - อำเภอพุนพิน        | ตำบลลิเล็ด      | หมู่ที่ 5  | บ้านบางพลา        |
| - อำเภอชัยบุรี       | ตำบลชัยบุรี     | หมู่ที่ 9  | บ้านทุ่งคา        |

## กรุงเทพมหานคร

- เขต ดุสิต	แขวง ดุสิต	หมู่ที่	02
- เขต บางรัก	แขวง สีพระยา	หมู่ที่	01
- เขต บางเขน	แขวง ท่าแร้ง	หมู่ที่	01
- เขต บางกะปิ	แขวง หัวหมาก	หมู่ที่	02
- เขต ป้อมปราบศัตรูพ่าย	แขวง ป้อมปราบ	หมู่ที่	01
- เขต มีนบุรี	แขวง มีนบุรี	หมู่ที่	01
- เขต ลาดกระบัง	แขวง คลองสองต้นนุ่น	หมู่ที่	01
- เขต ยานนาวา	แขวง บางโพงพาง	หมู่ที่	01
- เขต ธนบุรี	แขวง บุคคโล	หมู่ที่	03
- เขต ห้วยขวาง	แขวง ห้วยขวาง	หมู่ที่	01
- เขต ตลิ่งชัน	แขวง คลองชักพระ	หมู่ที่	02
- เขต บางกอกน้อย	แขวง อรุณอัมรินทร์	หมู่ที่	02
- เขต บางขุนเทียน	แขวง แสมดำ	หมู่ที่	02
- เขต หนองแขม	แขวง หนองแขม	หมู่ที่	01
- เขต ราษฎร์บูรณะ	แขวง บางปะกอก	หมู่ที่	02
- เขต ดินแดง	แขวง ดินแดง	หมู่ที่	01
- เขต ดินแดง	แขวง ดินแดง	หมู่ที่	01
- เขต สาทร	แขวง ทุ่งวัดดอน	หมู่ที่	01
- เขต บางซื่อ	แขวง บางซื่อ	หมู่ที่	03
- เขต จตุจักร	แขวง ลาดยาว	หมู่ที่	02
- เขต ประเวศ	แขวง ประเวศ	หมู่ที่	03
- เขต คลองเตย	แขวง คลองเตย	หมู่ที่	03
- เขต สวนหลวง	แขวง สวนหลวง	หมู่ที่	01
- เขต จอมทอง	แขวง บางขุนเทียน	หมู่ที่	03
- เขต ดอนเมือง	แขวง สีกัน	หมู่ที่	01
- เขต ราชเทวี	แขวง มักกะสัน	หมู่ที่	03
- เขต วัฒนา	แขวง คลองตันเหนือ	หมู่ที่	02
- เขต บางแค	แขวง บางแค	หมู่ที่	01

- เขต หลักลี	แขวง ทุ่งสองห้อง	หมู่บ้าน	03
- เขต สายไหม	แขวง ออเงิน	หมู่บ้าน	02
- เขต คันนายาว	แขวง คันนายาว	หมู่บ้าน	01
- เขต วังทองหลาง	แขวง วังทองหลาง	หมู่บ้าน	02
- เขต คลองสามวา	แขวง บางชัน	หมู่บ้าน	01
- เขต บางนา	แขวง บางนา	หมู่บ้าน	03
- เขต ทุ่งครุ	แขวง ทุ่งครุ	หมู่บ้าน	03

## 2.4 วิธีการเก็บข้อมูล

### ข้อมูลของครัวเรือนและข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไปของครัวเรือนและข้อมูลส่วนบุคคล ได้ทำการเก็บรวบรวม โดยใช้แบบสอบถาม โดยมีรายละเอียดของข้อมูลที่จำเป็นดังนี้ อายุ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รายได้ส่วนบุคคล/ครอบครัว ข้อมูลของวิธีการดำเนินชีวิต อาทิ ประวัติการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ข้อมูลการเจ็บป่วย/โรคประจำตัว

### ข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูง

ทำการชั่งน้ำหนักตัวและส่วนสูงหรือความยาว สำหรับเด็กอายุ ต่ำกว่า 2 ปี โดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนักตัวแบบดิจิตอลที่สามารถชั่งได้สูงสุด 150 กิโลกรัม และสามารถอ่านค่าได้ละเอียดที่ 0.1 กรัม

## 2.5 การประเมินอาหารที่บริโภค

**การประเมินความถี่ของการกินอาหาร** โดยการซักประวัติความถี่การบริโภคอาหารแต่ละชนิด (food frequency questionnaire) ครอบคลุมกลุ่มอาหารประเภทต่างๆ และชนิดอาหารในแต่ละกลุ่ม ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โดยเป็นการบันทึกรายละเอียดของการบริโภคอาหารแต่ละชนิดทั้งในด้านความถี่และปริมาณที่กินโดยเฉลี่ยในแต่ละครั้ง ทั้งนี้จัดทำแบบสอบถามปริมาณและความถี่ในการบริโภคอาหารสำหรับ

- เด็กอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุต่ำกว่า 3 ปี (FFQ 1)
- ผู้ที่อายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป (FFQ 2)

รายละเอียดของแบบสอบถามปริมาณและความถี่ของการบริโภคอาหารมีดังต่อไปนี้

รูปแบบทั่วไปของแบบสอบถาม ประกอบด้วย

**รายชื่ออาหาร** โดยจำแนกตามกลุ่มอาหาร จำนวน 9 กลุ่มสำหรับแบบสอบถาม FFQ 1 และจำนวน 17 กลุ่ม สำหรับแบบสอบถาม FFQ 2 รายละเอียดตามตารางที่ 2-4

**ปริมาณอาหาร** ได้จำแนกปริมาณอาหารออกเป็นขนาดต่างๆ โดยใช้ปริมาณที่เป็นค่ากลางเป็นหลัก ซึ่งค่ากลางที่ใช้กำหนดเป็น 1 หน่วยบริโภคในแบบสัมภาษณ์ได้มาจากคู่มือการประเมินปริมาณอาหาร และข้อมูลปริมาณอาหารที่คนไทยทั่วไปบริโภค ที่ได้จากการศึกษาที่ผ่านมาของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยเป็นค่า Mode ของปริมาณอาหารแต่ละชนิด การกำหนดระดับของปริมาณอาหารได้กำหนดไว้ทั้งหมด 9 ระดับ สำหรับ FFQ 2 และ 7 ระดับสำหรับ FFQ 1

**ความถี่ของการบริโภคอาหาร** แบบสัมภาษณ์ปริมาณและความถี่ของการบริโภคอาหารนี้เป็นการสัมภาษณ์ประวัติการบริโภคอาหารย้อนหลังในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ดังนั้นความถี่ของการบริโภคอาหารจึงกำหนดความถี่ไว้ 7 ระดับ ตั้งแต่ ไม่กิน นานๆ ครั้ง (1-3 ครั้งต่อเดือน) บ่อยครั้ง (1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์) และบ่อยมาก (1,2 และ 3 ครั้งต่อวัน)

แบบสัมภาษณ์นี้ใช้ร่วมกับคู่มือรูปภาพอาหารที่แสดงขนาดของอาหาร เพื่อช่วยให้ผู้ถูกสัมภาษณ์สามารถระบุชนิดและปริมาณอาหารที่บริโภคได้ง่ายขึ้น

#### ตารางที่ 2-4 รายชื่อกลุ่มอาหารที่ใช้ในการสำรวจ

รายชื่อกลุ่มอาหาร	FFQ1	FFQ2
	จำนวน	จำนวน
ธัญพืชและผลิตภัณฑ์	37	17
พืชหัวและผลิตภัณฑ์	10	
ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืชและผลิตภัณฑ์	16	6
ผัก	90	17
หัวหอม กระเทียม	5	
หัวกะหล่ำ	2	
ผักผล	20	
ผักผล แตง ฟัก	6	
เห็ด	4	
ยอดผัก	22	
ผักใบ	10	
ผักลำต้น	11	
ผักดอก	4	
ผักกระป๋อง	4	
ผักแห้ง	2	
ผลไม้	57	16
ผลไม้ที่มีตลอดปี	12	

รายชื่อกลุ่มอาหาร	FFQ1	FFQ2
	จำนวน	จำนวน
ผลไม้ต้นปี	15	
ผลไม้กลางปี	10	
ผลไม้ปลายปี	12	
ผลไม้แปรรูป : อบแห้ง ปูรงรส แช่แข็ง กวน กระป๋อง	8	
เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ (รวมทั้งอาหารกลุ่มใกล้เคียง)	35	31
สัตว์ปีก	8	
เนื้อวัว เนื้อควาย	5	
เนื้อหมู	18	
แมลง	2	
โปรตีนเกษตร	2	
สัตว์น้ำ	37	
สัตว์น้ำจืด	11	
สัตว์ทะเล	26	
ไข่	4	
นมและผลิตภัณฑ์	10	16 (รวมเครื่องดื่ม)
น้ำมัน ไขมัน	10	
น้ำตาล	10	4
เครื่องเทศ ปูรงรส	21	7
เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์	5	
เครื่องดื่ม	12	
ขนม		34
ขนมถุงขบเคี้ยว	8	
ขนมหวานประเภทต่างๆ	23	
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	1	
<b>รวม</b>	<b>386</b>	<b>148</b>

**การประเมินปริมาณอาหารที่บริโภคในรอบ 24 ชั่วโมง** โดยใช้แบบสัมภาษณ์ การบริโภคอาหารทั้งชนิดและปริมาณของอาหารที่บริโภคในช่วง 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา (24-hour dietary recall) โดยจะทำการเก็บรายละเอียดทั้ง ชนิด/ปริมาณอาหาร สถานที่กิน และที่มาของอาหารแต่ละชนิด ได้แก่ อาหารที่ปรุงในครัวเรือน และอาหารที่ซื้อเป็นอาหารสำเร็จรูป ส่วนข้อมูลปริมาณของน้ำดื่มที่บริโภคในแต่ละวัน เป็นข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

## 2.6 ระยะเวลาดำเนินการ

ศึกษา เตรียมการ พัฒนาเครื่องมือและวิธีการสำรวจ	พฤษภาคม 2545 – กุมภาพันธ์ 2546
การศึกษานำร่อง	มีนาคม 2546 – มิถุนายน 2546
ปรับปรุงเครื่องมือและวิธีการ	กรกฎาคม 2546 – กันยายน 2546
เตรียมการสำรวจ ผูกอบรมเจ้าหน้าที่	ตุลาคม 2546 – พฤศจิกายน 2546
สำรวจเก็บข้อมูลรอบที่ 1	ธันวาคม 2546-กุมภาพันธ์ 2547
สำรวจเก็บข้อมูลรอบที่ 2	กันยายน 2547-ธันวาคม 2547
สรุปวิเคราะห์ข้อมูล	มกราคม 2548-มีนาคม 2549
จัดทำเอกสารข้อมูลปริมาณการบริโภคของคนไทย	กรกฎาคม 2549-ธันวาคม 2549

ทั้งนี้การแบ่งการสำรวจเก็บข้อมูลเป็น 2 รอบ เพื่อให้เกิดการกระจายของข้อมูลให้ครอบคลุม 2 ช่วงเวลา ลดความคลาดเคลื่อนที่เกิดจากฤดูกาลและช่วงเวลาของการประกอบอาชีพและอื่นๆ ของประชากร

## 2.7 การวิเคราะห์ข้อมูลการบริโภคอาหาร

ทำการแปลงข้อมูล รูปแบบการกินอาหาร เพื่อให้ได้ความถี่และปริมาณที่บริโภคในแต่ละครั้งของอาหารทุกชนิด ทั้งที่เป็นชนิดอาหารเดี่ยวๆ เช่น ข้าว ผัก ผลไม้ อาหารสำเร็จรูป และเครื่องดื่มชนิดต่างๆ

สำหรับข้อมูลของน้ำที่บริโภค ใช้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์การบริโภคอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง

ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจเมื่อจัดรวบรวม ลงรหัสและบันทึกข้อมูลแล้ว ใช้โปรแกรมการวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป SPSS for Windows version 14.0 ปริมาณอาหารที่บริโภคนำเสนอเป็นค่าเฉลี่ย (mean) และปริมาณที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ข้อมูลการบริโภคอาหารแต่ละชนิดจะถูกนำเสนอโดยจำแนกตามกลุ่มอายุ และเพศ โดยแสดงเป็น

- ปริมาณที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) คิดเป็นจำนวนกรัมต่อคนต่อวัน เสนอด้วยค่าเฉลี่ย และเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5
- ปริมาณที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภคอาหารนั้น (eaters only) คิดเป็นจำนวนกรัมต่อคนที่บริโภคต่อวัน เสนอด้วยค่าเฉลี่ย และเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5

### 3. การควบคุมคุณภาพของข้อมูล

เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพดี คณะวิจัยได้ทำการศึกษานำร่อง (pilot study) เพื่อประเมินคุณภาพของแบบสอบถาม วิธีดำเนินการเก็บข้อมูล การบริหารจัดการของทีมวิจัย โดยทำการศึกษานำร่องตามขั้นตอนของวิธีการดำเนินการเหมือนจริง เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจและการบริหารจัดการของทีมวิจัยให้มีประสิทธิภาพมากที่สุดก่อนลงมือเก็บข้อมูลของโครงการ นอกจากนี้ได้มีการกำหนดแนวทางของการเตรียมงานดังต่อไปนี้

- จัดทีมสำรวจกลาง เพื่อเดินทางไปเตรียมพื้นที่ของการสำรวจ ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ในพื้นที่ที่ถูกส่งมาเป็นพื้นที่การสำรวจ และสร้างควมมีส่วนร่วมในการจัดวางแผนการเข้าสู่ครัวเรือนที่เป็นกลุ่มประชากรเป้าหมาย ของเจ้าหน้าที่ในพื้นที่
- การควบคุมคุณภาพของการสัมภาษณ์ / การเก็บข้อมูลของทีมวิจัย
- เตรียมเครื่องมือ / แบบสัมภาษณ์ และเครื่องมือประกอบเพื่อช่วยในการสัมภาษณ์ โดยทำคู่มือกำกับของเครื่องมือแต่ละชนิด ที่อธิบายถึงขั้นตอนและวิธีการสัมภาษณ์ / เก็บข้อมูลโดยละเอียดให้แก่ทีมวิจัยทุกคน
- ฝึกอบรมทีมวิจัยที่ทำหน้าที่ในการสำรวจทุกทีม เพื่อให้มีทักษะในการเก็บข้อมูลอย่างถูกต้องและเชื่อถือได้
- ระหว่างการเก็บข้อมูลได้มีการนิเทศก์งานภาคสนามเป็นระยะ เพื่อให้ทีมวิจัยรักษามาตรฐานของการทำงานให้ได้มากที่สุด
- การตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือได้ของข้อมูล จะกระทำในภาคสนาม โดยหัวหน้าทีมของแต่ละทีมจะเป็นผู้ตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของแบบสัมภาษณ์และแบบบันทึกต่างๆ ในขณะที่ผู้ถูกสำรวจยังอยู่กับทีมวิจัย และทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลของทุกแบบสอบถาม / แบบบันทึกอีกครั้งในช่วงเย็นของทุกวัน โดยได้จัดทำคู่มือการบรรณาธิกรณแบบสัมภาษณ์ให้กับผู้รับผิดชอบในการตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์ต่างๆ ในภาคสนาม

#### 3.1 การศึกษานำร่อง

การศึกษานำร่องเป็นการศึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความชัดเจนของเครื่องมือที่จะใช้ในการสำรวจจริง รวมทั้งตรวจสอบความเป็นไปได้ของแผนดำเนินการสำรวจ ซึ่งการศึกษานำร่องนี้ ได้วางแผนการสำรวจตรวจสอบโดยเลือกพื้นที่การสำรวจ เป็นจังหวัดตัวแทนแต่ละภาค ภาคละ 1 จังหวัดรวมถึงกรุงเทพมหานคร นี้ โดยมีพื้นที่การศึกษานำร่องดังต่อไปนี้



- ภาคเหนือ : ลำปาง
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ : อุบลราชธานี
- ภาคกลาง : สุพรรณบุรี
- ภาคใต้ : ยะลา
- กรุงเทพมหานคร

โดยวางเป้าหมายของการสุ่มเลือกประชากรจำนวน 320 คนต่อจังหวัด กลุ่มอายุละ 40 คน แยกเป็นชาย 20 คน หญิง 20 คน ทั้งในและนอกเขตเทศบาล

จำนวนประชากรที่สำรวจการศึกษานำร่อง โดยจำแนกตามภาคและเขตที่อยู่อาศัย ตามตารางที่ 3-1

ตารางที่ 3-1 จำนวนประชากรตัวอย่างที่สำรวจในการศึกษานำร่อง

	ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ภาคเหนือ	68	60	80	80
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	80	80	80	80
ภาคกลาง	54	72	73	78
ภาคใต้	77	78	69	73
กรุงเทพมหานคร	127	135	-	-
<b>รวม</b>	<b>406</b>	<b>425</b>	<b>302</b>	<b>311</b>

การตอบรับเข้าร่วมการสำรวจ (response rate) พบว่าการตอบรับเข้าร่วมการสำรวจของกรุงเทพมหานครของประชากรในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาลเท่ากับ 82% 88% และ 96% ตามลำดับ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีอัตราการตอบรับสูงที่สุดคือเท่ากับ 100% ทั้งในและนอกเขตเทศบาล ประชากรของภาคกลางในส่วนของในเขตเทศบาลมีการตอบรับน้อยที่สุดเพียง 74% และประชากรในเขตเทศบาลของภาคเหนือตอบรับ 80% จากประสบการณ์ของการศึกษานำร่องพบว่าการตอบรับเข้าร่วมการสำรวจค่อนข้างต่ำ โดยเฉพาะในเขตเทศบาล ซึ่งจะมีผลต่อการวางแผนการสุ่มเลือกจำนวนประชากรตัวอย่างของการสำรวจจริงที่จำเป็นต้องสุ่มเลือกมากกว่าจำนวนที่ต้องการจริง และวิธีการเชิญประชากรตัวอย่างเข้าร่วมการสำรวจก็พบว่าถ้าต้องการให้มีอัตราการตอบรับสูงดังเช่นที่พบในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือในส่วนของนอกเขตเทศบาลนั้น จำเป็นต้องมีการเตรียมพื้นที่และประสานงานกับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่เพื่อชี้แจงความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของโครงการ จึงจะได้รับความร่วมมือจากประชากรกลุ่มเป้าหมาย ดังนั้นในการสำรวจจริงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนวิธีการตามที่ได้ประสบจากการศึกษานำร่อง

สำหรับการวิเคราะห์คำตอบเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของประชากรตัวอย่างที่ได้จากการศึกษานำร่องพบว่าผู้ถูกสัมภาษณ์ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาล เด็กเล็ก และผู้ชายยังมีปัญหาของการประมาณปริมาณอาหารที่ยังไม่ถูกต้อง จึงจำเป็นต้องมีการเพิ่มรูปภาพอาหารที่เป็นอาหารท้องถิ่นเพิ่มขึ้น พร้อมทั้งจัดปรับคู่มือประกอบการแปลงน้ำหนักอาหารให้สอดคล้องกับลักษณะอาหารที่กินจริงให้มากขึ้น ในขณะเดียวกันการสัมภาษณ์ความถี่ของการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ พบว่าผู้ถูกสัมภาษณ์ยังมีปัญหาของการระบุชนิดและน้ำหนักอาหาร ดังนั้นคณะผู้วิจัยจำเป็นต้องจัดปรับรูปแบบของการสัมภาษณ์ความถี่ของการบริโภคอาหารให้เป็นการสัมภาษณ์ที่ใช้อุปภาพประกอบ (pictorial food frequency questionnaire) เพื่อให้ได้ความถี่และปริมาณการบริโภคอาหารประเภทกึ่งสำเร็จรูป สำเร็จรูป และเครื่องปรุงต่างๆ ใกล้เคียงกับที่บริโภคจริง

การทดสอบเครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูงที่จัดทำขึ้น พบว่าสามารถใช้ได้ดีในท้องที่ต่างๆ และไม่พบความคลาดเคลื่อนที่อาจมีผลต่อความถูกต้องของการชั่งและการวัด

### 3.2 การจัดทำคู่มือประกอบการสำรวจ

การผลิตคู่มือและสื่อสำหรับใช้ในการสัมภาษณ์ โครงการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทย

1. หนังสือรูปภาพอาหารเด็ก อายุ 0-3 ปี
2. หนังสือรูปภาพอาหารผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป
3. แบบสัมภาษณ์ 6 ชุด
  - อายุ 0 – 2 ปี : H1, FFQ1, 24hr1
  - อายุ 3 ปีขึ้นไป : H2, FFQ2, 24hr2
4. คู่มือการใช้แบบสัมภาษณ์ฯ
5. คู่มือการบรรณารักษ์

### 3.3 การจัดทำแบบสัมภาษณ์

1. ทางโครงการสำรวจฯ ได้แบ่งช่วงอายุของผู้ตอบแบบฯ ไว้ 8 ช่วงอายุ ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มที่อายุ 0 – 3 ปี และกลุ่มที่อายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป เนื่องจากรูปแบบอาหารที่กินต่างกันมาก

2. แบบสัมภาษณ์ถูกแบ่งออกเป็น 2 ชุด คือ สำหรับอายุ 0 - 3 ปี และสำหรับอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป แต่ละชุดประกอบด้วย

- แบบสัมภาษณ์ข้อมูลครัวเรือน ( H )
- แบบสัมภาษณ์การบริโภคอาหารในรอบ 24 ชั่วโมง ( 24hr )
- แบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร ( FFQ )

3. เนื่องจากแบบสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหาร (FFQ) นั้น มีรายการอาหารจำนวนมากอีก ทั้งยังต้องมีการ กะปริมาณอาหารที่กินซึ่งเป็นเรื่องค่อนข้างยากและมีโอกาสที่ข้อมูลจะคลาดเคลื่อนได้มาก ดังนั้นจึงได้จัดทำหนังสือรูปภาพอาหารเพื่อใช้ประกอบการสัมภาษณ์ความถี่ในการบริโภคอาหารขึ้นมา ซึ่งมีด้วยกัน 2 เล่ม คือ สำหรับอายุ 0 – 3 ปี และสำหรับอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป

### 3.4 การจัดทำหนังสือรูปภาพอาหาร

สรุปขั้นตอนการทำหนังสือรูปภาพอาหาร ดังนี้

1. เตรียมอาหารสำหรับถ่ายรูป
2. ถ่ายรูปอาหาร
3. ตัดแต่ง แก้ไข ปรับสี แสง และขนาดของภาพ
4. จัดรูปแบบหน้าหนังสือ ใส่ชื่อและน้ำหนักอาหาร
5. ส่งโรงพิมพ์

โปรแกรมที่ใช้ทำหนังสือ

1. Adobe Photoshop – ใช้ปรับแก้ไขสีสรรและตัดแต่งรูป และปรับขนาดรูป
2. Adobe Pagemaker – ใช้จัดทำหน้าหนังสือ จัดเรียงรูปภาพ ใส่ตัวหนังสือ
3. Adobe Illustrator - ใช้ออกแบบปกหนังสือ

### หนังสือรูปภาพอาหารสำหรับกลุ่มอายุตั้งแต่ 3 ปี ขึ้นไป

1. เตรียมอาหารสำหรับถ่ายรูป

เริ่มจากรวบรวมข้อมูลรายการอาหารและปริมาณอาหารที่คนไทยส่วนใหญ่กิน โดยอาศัยคู่มือการประเมินปริมาณอาหารซึ่งจัดทำโดยสถาบันวิจัยโภชนาการ และข้อมูลที่ได้จากการศึกษาที่ผ่านมาของสถาบันวิจัยโภชนาการ เป็นแหล่งอ้างอิงถึงปริมาณ 1 หน่วยบริโภค (A) ของอาหารต่างๆ จากนั้นจึงจัดเตรียมอาหารในห้องครัวด้วยรูปแบบต่างๆ ตามแต่ชนิดอาหารนั้นๆ เช่น หัน สับ ต้ม ลวก ฯลฯ

2. ถ่ายรูปอาหาร

2.1 รูปแบบของภาพอาหารในหนังสือ แบ่งเป็น 5 รูปแบบ ตามตารางที่ 3-2

### ตารางที่ 3-2 รูปแบบของภาพอาหารในหนังสือภาพ สำหรับกลุ่มอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป

รูปแบบภาพ	ขนาดภาพ (เส้นผ่าศูนย์กลาง-ซม.)	ปริมาณอาหาร
1. น้ำหนักอาหาร 3 ค่า (จาน)	26	1/2A,A,1 1/2A
2. น้ำหนักอาหาร 3 ค่า (ชาม)	11.5	1/2A,A,1 1/2A
3. น้ำหนักอาหาร 1 ค่า	16	A
4. กลุ่มแบบมีจาน	16	A
5. กลุ่มแบบไม่มีจาน (ผลิตภัณฑ์)	-	-

- อาหารชนิดเดียวกัน จะถ่ายไว้ทั้งแบบ 3 จานและแบบ 1 จาน แต่โดยปกติจะใช้ภาพแบบ 3 จานมาทำหนังสือแต่อาหารบางรายการอาจใช้ภาพแบบ 1 จาน ทั้งนี้เพื่อความเหมาะสมในการจัดหน้าหนังสือ
  - ภาพแบบ 3 จาน – จัดเรียงอาหาร 3 ขนาด คือ 1/2A,A,1½A (จากซ้ายไปขวา) โดยจะจัดเนื้ออาหารของแต่ละจานให้ชิดด้านซ้ายของแต่ละจานเพื่อให้เห็นปริมาณอาหารที่เพิ่มขึ้นจากซ้ายไปขวาได้อย่างชัดเจน
  - ส้อมที่อยู่ในภาพมีไว้เพื่อต้องการให้เห็นการเปรียบเทียบขนาดเนื้ออาหาร
- ภาพกลุ่มแบบมีจาน จะพยายามจัดองค์ประกอบให้เป็นวงกลมและมีจานตรงกลางและพยายามให้มีจำนวนจานของแต่ละภาพไม่มากเกินไป เพื่อไม่ให้อาหารในภาพดูเล็กเกินไป

## 2.2 อุปกรณ์ที่ใช้ถ่ายรูป

1. กล้องดิจิทัล Nikon coolpix 5700
2. Flash Nikon SB – 27
3. แผ่น reflect สีเงิน ขนาด 65x80 ซม.
4. โต๊ะถ่ายรูปและผ้าสีฟ้าใช้รองถ่ายรูป
5. ขาตั้งกล้อง Silk 300 DX

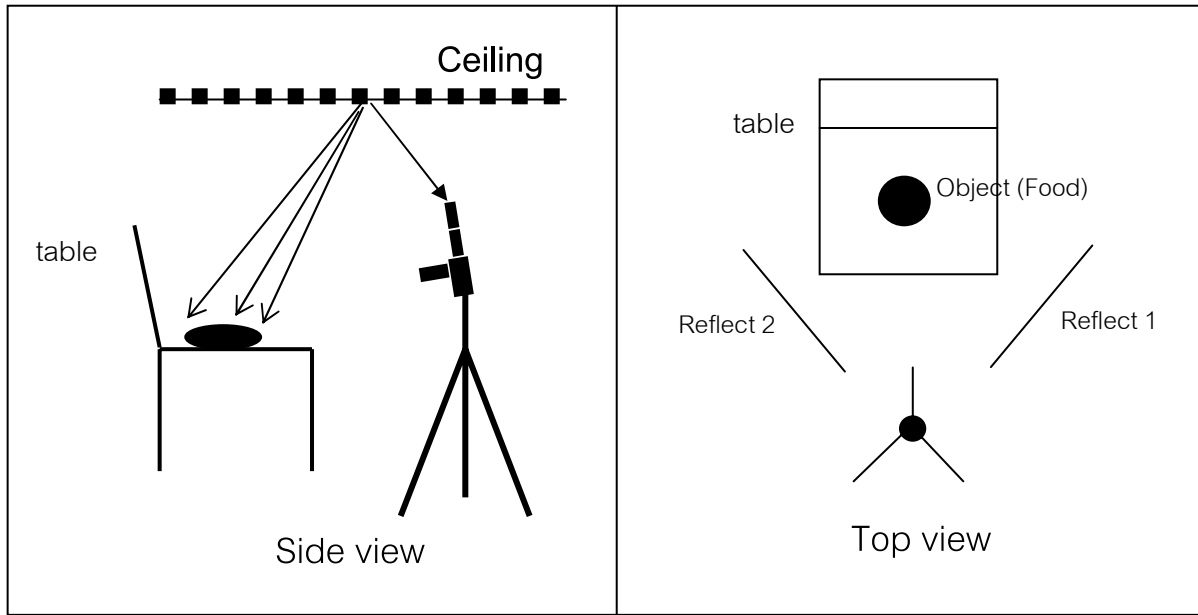
## 2.3 การปรับตั้งค่ากล้องถ่ายรูป

- ปกติจะใช้โปรแกรม Av แล้วปรับช่องปรับแสงให้แคบสุด (เพื่อให้ภาพคมชัด) ส่วนความเร็วชัตเตอร์นั้น กล้องจะเลือกให้โดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับสภาพแสงขณะนั้น ซึ่งโดยทั่วไปจะประมาณ 1/15 – 1/30 วินาที
- ตั้งความละเอียดในการถ่ายไว้ที่ 2560 x 1920 ระดับบีบอัด normal
- White balance Auto
- ISO 100
- ปกติจะชดเชยแสง +0.7 EV และชดเชยแสงแฟลช -0.7 EV

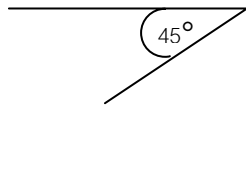
(ข้อมูลการถ่ายภาพอย่างละเอียดดูได้จากแผ่น CD Original photo โดยเปิดเป็นภาพใหญ่ใน ACDsee แล้วกด Alt+enter จะปรากฏกล่องข้อความ property ของภาพนั้นขึ้นมา)

## 2.4 การจัดแสงถ่ายภาพ

- ปรับหัวแฟลชให้เชิดขึ้น เพื่อให้แสงตกกระทบที่เพดานก่อนเพื่อให้แสงกระจายลงมาที่อาหารด้านล่าง เพื่อให้ภาพนุ่มขึ้น และลดการสะท้อนแสงแฟลชของอาหารและภาชนะ
- ใช้แผ่นรีเฟล็ก 2 แผ่น เพื่อช่วยเพิ่มแสงด้านล่างและด้านข้างของอาหาร



ภาพที่ 3.1 การจัดอุปกรณ์และจัดแสงการถ่ายภาพอาหาร สำหรับกลุ่มอายุตั้งแต่ 3 ปี ขึ้นไป  
2.5 มุมกล้อง ความสูงของกล้อง และรูปแบบการจัดวางของอาหารในภาพ ตามตารางที่ 3-3



ตารางที่ 3-3 การจัดกล้องถ่ายภาพแต่ละแบบ

รูปแบบภาพ	มุมกล้อง ( องศา )	ความสูงของขาตั้งกล้อง ( ซม.)* วัดแนวตั้งจากพื้น จนถึงฐานของกล้อง	รูปแบบการจัดวาง จานอาหารในภาพ
1. นำหน้าอาหาร 3 คำ(จาน)	30	130	หน้ากระดาน
2. นำหน้าอาหาร 3 คำ(จาน)	30	130	หน้ากระดาน
3. นำหน้าอาหาร 3 คำ(จาน)	45	150	-
4. กลุ่มแบบมีจาน	45	150	วงกลม
5. กลุ่มแบบไม่มีจาน ( ผลิตภัณฑ์ )	10	100	หน้ากระดานซ้อนกัน 2-3 แถว ขึ้นอยู่กับจำนวนผลิตภัณฑ์

### 2.6 ข้อมูลอื่นๆ

การถ่ายภาพในแต่ละวันนั้น จะพยายามถ่ายให้เสร็จที่ละมุมกล้อง เช่น ถ่ายอาหาร 3 จาน ให้เสร็จก่อน จากนั้นจึงปรับเปลี่ยนมุมกล้องเพื่อถ่ายอาหาร 1 จาน

### 3. การตกแต่งแก้ไขและปรับขนาดรูปภาพ

3.1) ปรับสีสรรของภาพและปรับขนาดรูปภาพด้วยโปรแกรม photoshop แล้วบันทึกภาพเป็นนามสกุล Tif RGB ความละเอียด 300 dpi ดังนี้

1. น้้าหน้าอาหาร 3 คำ (จาน)	ขนาดภาพ	6.5 x 2 นิ้ว
2. น้้าหน้าอาหาร 3 คำ (ชาม)	ขนาดภาพ	6.5 x 2 นิ้ว
3. น้้าหน้าอาหาร 1 คำ	ขนาดภาพ	3 x 3 นิ้ว
4. กลุ่มแบบมีจาน	ขนาดภาพ	6.5 x 4 นิ้ว
5. กลุ่มแบบไม่มีจาน (ผลิตภัณฑ์)	ขนาดภาพ	6.5 x 4 นิ้ว

### 3.2) ทำภาพลายเส้น ของอาหารในภาพกลุ่ม

อาหารที่จัดถ่ายแบบกลุ่มทั้งแบบมีจานและแบบที่เป็นผลิตภัณฑ์หลายๆ อย่าง แต่ละภาพนั้นมีรายชื่ออาหารหลายรายการซึ่งยากต่อการดู จึงได้ทำภาพลายเส้นของอาหารแต่ละชนิด เพื่อช่วยให้การค้นหาชื่อและน้ำหน้าอาหารเป็นไปอย่างรวดเร็วและถูกต้อง

#### ขั้นตอนการทำภาพลายเส้น

- กำหนดขนาดภาพประมาณ 1.5 x 3 นิ้ว
- วาดภาพลายเส้นของอาหารแต่ละจาน / ชนิดในภาพกลุ่ม ด้วยโปรแกรม photoshop
- ใส่หมายเลขจาน / ชนิดอาหาร

### 4. จัดรูปแบบหน้าหนังสือ ใส่ชื่อและน้ำหน้าอาหาร

- ขั้นตอนการจัดหน้าหนังสือนี้ สำหรับอาหารชนิดเดียวจะพยายามใช้รูปภาพรูปแบบอาหาร 3 จาน เนื่องจากภาพแสดงการเปรียบเทียบปริมาณอาหารชนิดนั้นๆ ทำให้การตอบรับแบบช มีประสิทธิภาพดี แต่ในบางหน้านั้นจำเป็นต้องใช้รูปภาพแบบ 1 จาน เพื่อให้การจัดหน้ากระดาดลงตัว ซึ่งจะทำให้หนังสือไม่หนาจนเกินไปจนเป็นอุปสรรคในการทำงานภาคสนาม

- การใส่ข้อความต่างๆ เช่น ชื่ออาหารและน้ำหน้าอาหาร ใช้รูปแบบอักษร Cordia 16/19 Bold
- การใช้สีของชื่อกลุ่มอาหารแต่ละหน้าและขอบรูปภาพ จะแตกต่างกันในแต่ละหมวดอาหาร เพื่อให้ง่ายต่อการใช้น้้าหน้าอาหาร

#### การทำภาคผนวก

ภาคผนวกประกอบด้วยภาพและข้อมูลเกี่ยวกับขนาดและความจุของภาชนะต่างๆ ที่ใช้กันทั่วไปในครัวเรือนของไทย และอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในโครงการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทยจัดทำขึ้นเพื่อเป็นตัวอย่างให้การสัมภาษณ์มีประสิทธิภาพดีขึ้น

## ขั้นตอนการทำมีดังนี้

## 1. การถ่ายภาพ

- รวบรวมภาชนะที่มีความคล้ายคลึงกันไว้เป็นกลุ่ม
- ถ่ายภาพแต่ละกลุ่มไว้ 3 มุมมอง คือ
  1. Side view ( 0 องศา)
  2. Top view ( 90 องศา)
  3. Normal view ( 30 องศา)

## 2. ใส่ข้อความ

พิมพ์ชื่อ ขนาดและปริมาตรภาชนะ โดยเรียงลำดับจากซ้ายไปขวา

## การทำหนังสือรูปภาพอาหารสำหรับเด็ก อายุ 0 – 3 ปี

เนื่องจากปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภค ( A ) น้อย และชนิดอาหารมีไม่มาก จึงสามารถถ่ายรูปอาหารให้มีขนาดที่เท่าของจริงได้ ซึ่งเป็นรูปแบบที่สื่อสารกับผู้ตอบแบบได้ดีที่สุด

## 1. เตรียมอาหารสำหรับถ่ายรูป

เริ่มจากรวบรวมข้อมูลรายการอาหารและปริมาณอาหารที่คนไทยส่วนใหญ่กิน โดยอาศัยคู่มือการประเมินปริมาณอาหารซึ่งจัดทำโดยสถาบันวิจัยโภชนาการเป็นแหล่งอ้างอิงถึงปริมาณ 1 หน่วยบริโภค ( A ) ของอาหารต่างๆ จากนั้นจึงจัดเตรียมอาหารในห้องครัวด้วยรูปแบบต่างๆ ตามแต่ชนิดอาหารชนิดนั้นๆ เช่น หัน สับ ต้ม ลวกๆ

## 2. ถ่ายรูปอาหาร

2.1 รูปแบบของภาพอาหารในหนังสือ แบ่งเป็น 4 แบบ ตามตารางที่ 3-4

## ตารางที่ 3-4 รูปแบบของภาพอาหารในหนังสือภาพสำหรับเด็ก 0-3 ปี

รูปแบบภาพ	ขนาดภาชนะ (เส้นผ่าศูนย์กลาง – ซม.)	ปริมาณอาหาร
1. จาน	10.4	A
2. ชาม	11.5	A
3. แก้ว	7	A
4. ผลิตกัณฑ์	-	A

เนื่องจากต้องการให้ภาพอาหารมีขนาดเท่าของจริง ดังนั้นจึงต้องถ่ายด้วยมุมตั้งฉากกับอาหาร (90 องศา) เพื่อจะทำให้ไม่มีการบิดเบือนของภาพ

ภาพอาหารที่ใช้ทำหนังสือส่วนใหญ่เป็นภาพที่ถ่ายด้วยมุม 90 องศา แต่ก็ได้ถ่ายภาพด้วยมุม 45 องศา ของอาหารทุกชนิดไว้ด้วย เนื่องจากมุม 90 องศา จะทำให้อาหารบางอย่างดูยาก

## 2.2 อุปกรณ์ที่ใช้ถ่ายรูป

1. กล้องดิจิทัล Nikon coolpix 5700
2. Flash Nikon SB-27
3. แผ่น reflect สีเงิน ขนาด 65 x 80 ซม.
4. ไม้ตั้งถ่ายรูปและผ้าสีฟ้าใช้รองถ่ายรูป
5. แท่นถือบปี (copy stand) สำหรับถ่ายมุม 90 องศา
6. ขาตั้งกล้อง Silk 300 DX สำหรับถ่ายด้วยมุม 45 องศา

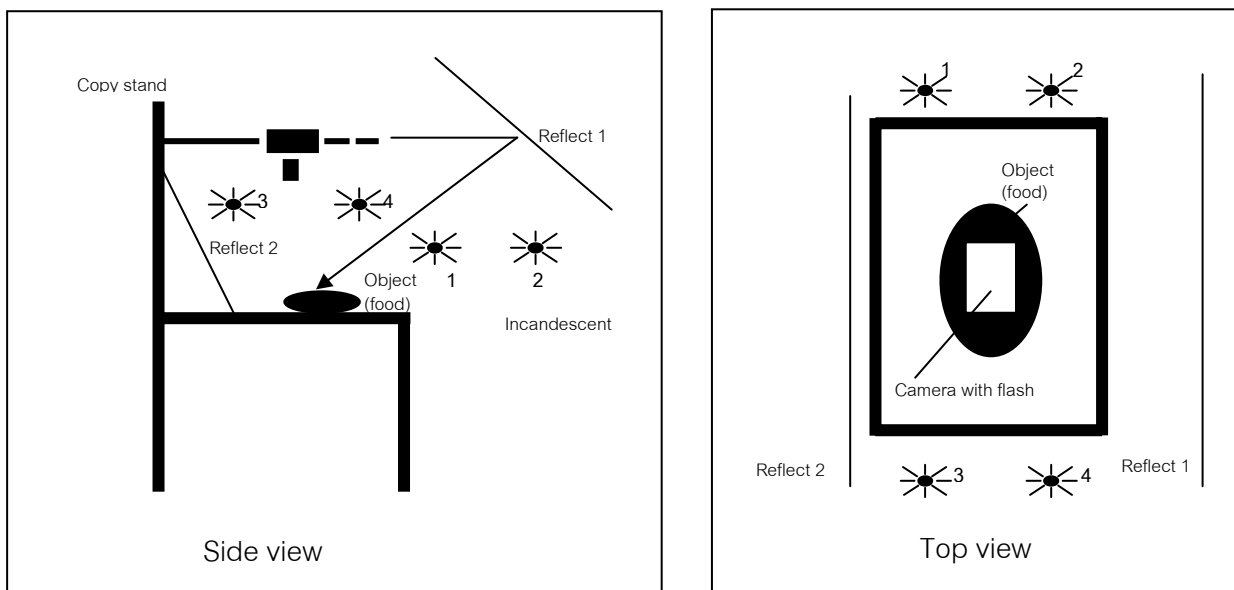
## 2.3 การปรับตั้งค่ากล้องถ่ายรูป

- ปกติจะใช้โปรแกรม Av แล้วปรับรูข่องปรับแสงให้แคบสุด (เพื่อให้ภาพคมชัด) ส่วนความเร็วชัตเตอร์นั้น กล้องจะเลือกให้โดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับการแสงขณะนั้น ซึ่งโดยทั่วไปจะประมาณ 1/15 – 1/30 วินาที
- ตั้งความละเอียดในการถ่ายไว้ที่ 2560 x 1920 ระดับบีบอัด normal
- White balance Auto
- ISO 100
- ปกติจะชดเชยแสง +0.7 EV และชดเชยแสงแฟลช -0.7 EV

(ข้อมูลการถ่ายภาพอย่างละเอียดดูได้จากแผ่น CD Original photo โดยเปิดเป็นภาพใหญ่ใน ACDsee แล้วกด Alt + enter จะปรากฏกล่องข้อความ property ของภาพนั้นขึ้นมา)

## 2.4 การจัดแสงถ่ายภาพ

- ปรับหัวแฟลชให้แสดงตกกระทบที่แผ่นรีเฟล็ค 1 ก่อนเพื่อให้แสงกระจายลงมาที่อาหารด้านล่าง เพื่อให้ภาพนุ่มขึ้นและลดการสะท้อนแสงแฟลชของอาหารและภาชนะ
- ใช้แผ่นรีเฟล็ค 2 แผ่น เพื่อช่วยเพิ่มแสงด้านล่างและด้านข้างของอาหาร



ภาพที่ 3-2 การจัดอุปกรณ์และจัดแสงการถ่ายภาพอาหารสำหรับเด็ก 0-3 ปี



การตัดแต่งแก้ไขและปรับขนาดรูปภาพ

- ปรับสีสรรของภาพและปรับขนาดรูปภาพให้มีขนาดเท่าของจริงด้วยโปรแกรม photoshop

1. จาน	ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง	10.4 cm
2. ชาม	ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง	11.5 cm
3. แก้ว	ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง	7 cm
4. ผลิตภัณฑ์		

จัดรูปแบบหน้าหนังสือ ใส่ชื่อและน้ำหนักรอาหาร

- การใส่ข้อความต่างๆ เช่น ชื่ออาหารและน้ำหนักรอาหาร ใช้รูปแบบอักษร Cordia 16/19 Bold
- การใช้สีของชื่อกลุ่มอาหารแต่ละหน้า จะแตกต่างกันในแต่ละหมวดอาหาร เพื่อให้ง่ายต่อการใช้น้หนังสือ

#### 4. ข้อมูลการบริโภคอาหาร

จากการสำรวจทั้ง 2 รอบ ข้อมูลถูกนำมาตรวจสอบ นำมารวมเป็นข้อมูลชุดเดียวกันและวิเคราะห์รวมกัน จำนวนประชากรตัวอย่างที่สัมภาษณ์ได้รวมทั้งสิ้น 18,746 ราย จำแนกได้ ตามตารางที่ 4-1

ตารางที่ 4-1 จำนวนตัวอย่างที่สำรวจแยกเป็นกลุ่มอายุ

กลุ่มประชากร	จำนวนตัวอย่างที่สำรวจ		
	ชาย	หญิง	รวม
กลุ่มที่ 1 : กลุ่มทารก อายุ 0-3 ปี	1184	1179	2363
กลุ่มที่ 2 : กลุ่มเด็กวัยก่อนเรียน อายุ 3-6 ปี	1106	1121	2227
กลุ่มที่ 3 : กลุ่มเด็กวัยเรียน อายุ 6-9 ปี	1165	1170	2335
กลุ่มที่ 4 : กลุ่มเด็กวัยรุ่น อายุ 9-16 ปี	1224	1240	2464
กลุ่มที่ 5 : กลุ่มวัยรุ่น อายุ 16-19 ปี	1132	1154	2286
กลุ่มที่ 6 : กลุ่มวัยหนุ่มสาว อายุ 19-35 ปี	1229	1215	2444
กลุ่มที่ 7 : กลุ่มผู้ใหญ่ อายุ 35-65 ปี	1245	1321	2566
กลุ่มที่ 8 : กลุ่มผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป	1031	1030	2061
รวมกลุ่มอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป (กลุ่มที่ 2-8)	8132	8251	16,383
<b>รวมทุกกลุ่มอายุ</b>	<b>9316</b>	<b>9430</b>	<b>18,746</b>

ข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนำมาวิเคราะห์จำแนกตามกลุ่มอายุและเพศ และรายงานการบริโภคอาหารแต่ละชนิดเป็น 2 ลักษณะ คือ ข้อมูลสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ซึ่งเป็นปริมาณการบริโภคอาหารเฉลี่ยต่อประชากรทั้งหมด ทั้งผู้ที่ตอบว่าบริโภคอาหารนั้นและผู้ที่ตอบว่าไม่ได้บริโภคอาหารนั้น และลักษณะที่ 2 คือ ข้อมูลที่รายงานเฉพาะผู้บริโภคอาหารนั้น (eater only) ปริมาณการบริโภคอาหาร รายงานเป็นค่าทางสถิติ 2 ระดับ คือ ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าที่ 97.5 เปอร์เซนต์ ไทล์สำหรับการบริโภคที่ปริมาณสูง การรายงานผลการบริโภคอาหารนอกจากรายงานแต่ละกลุ่มอายุแล้ว ยังวิเคราะห์ผลรวมสำหรับกลุ่มอายุตั้งแต่ 3 ปี ขึ้นไป (รวมกลุ่ม 2 – 8) ทั้งนี้กลุ่มทารกต่ำกว่า 3 ปี ไม่สามารถนำข้อมูลมารวมกับกลุ่มอื่นได้ เนื่องจากรายการอาหารที่สำรวจจะแตกต่างจากกลุ่มอายุอื่นๆ ดังนั้น ข้อมูลรวมที่ใช้สำหรับประชากรทั่วไป (general population) จะเป็นข้อมูลรวมกลุ่มอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป

ข้อมูลการบริโภคอาหารที่วิเคราะห์แล้ว และข้อมูลร้อยละของผู้บริโภคอาหารแต่ละชนิดในช่วงอายุต่างๆ รายงานผล ดังนี้

- ตารางที่ 4-2 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0- 3 ปี
- ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0- 3 ปี
- ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ
- ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ
- ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ
- ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ
- ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป
- ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป
- ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค
- ตารางที่ 4-11 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-3 ปี
- ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ
- ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคนอายุ 3 ปีขึ้นไป
- ตารางที่ 4-14 ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) แบ่งตามเพศ และกลุ่มอายุ

ข้อมูลน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจนำมาวิเคราะห์ รายงานผลเป็นน้ำหนักตัวเฉลี่ยตามกลุ่มอายุและเพศ รวมทั้งกลุ่มอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป และน้ำหนักตัวเฉลี่ยสำหรับคนไทยรวมทุกกลุ่มอายุ รายละเอียดตามตารางที่ 4-14

ตารางที่ 4-2 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0 - 3 ปี

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	นม ผลิตภัณฑ์และเครื่องดื่ม							
1	นมขง (นมผงดัดแปลงสำหรับทารก)	พร้อมดื่ม	118.55	112.88	115.73	540.00	540.00	540.00
2	นมขง (นมผงดัดแปลงสำหรับเด็กโต)	พร้อมดื่ม	202.20	202.93	202.56	960.00	960.00	960.00
3	นมสด (พาสเจอร์ไรส์ UHT สเตอริไลส์) รสจืด	พร้อมดื่ม	26.14	28.46	27.29	250.00	200.00	200.00
4	นมสด (พาสเจอร์ไรส์ UHT สเตอริไลส์) รสหวาน + รสอื่น ๆ	พร้อมดื่ม	46.36	45.07	45.72	600.00	600.00	600.00
5	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	พร้อมดื่ม	14.68	15.67	15.17	120.00	120.00	120.00
6	ไอวอลล์ดนม โยเกิร์ตพร้อมดื่ม แบบผสมน้ำขงเอง	พร้อมดื่ม	13.10	12.50	12.80	120.00	160.00	151.75
7	นมอัดเม็ด	สำเร็จรูป	0.18	0.25	0.21	2.20	2.20	2.20
8	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	0.02	0.04	0.03	0	0	0
9	ยาคูลท์ บีทาแกน	พร้อมดื่ม	12.33	13.21	12.76	80.00	80.00	80.00
10	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	12.12	12.52	12.32	110.00	110.00	110.00
11	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	1.57	2.03	1.80	16.00	16.00	16.00
12	โยเกิร์ตผสมชีเรียล	สำเร็จรูป	0.29	0.57	0.43	0	1.10	0
13	น้ำผลไม้ 100 % น้ำผลไม้คั้นสด	สำเร็จรูป	7.20	6.78	6.99	50.00	50.00	50.00
14	น้ำรสผลไม้ 25 % น้ำหวาน	สำเร็จรูป	3.15	3.07	3.11	30.00	38.63	30.00
15	น้ำอัดลมประเภทโคล่า	สำเร็จรูป	3.53	4.12	3.82	50.00	50.00	50.00
16	น้ำอัดลมประเภทอื่น ๆ น้ำเชียว น้ำแดง	สำเร็จรูป	2.73	3.26	3.00	22.00	25.00	25.00
2	ข้าว และแป้ง							
1	โจ๊ก / ข้าวต้ม	สุก	63.05	58.82	60.93	342.00	342.00	342.00
2	ข้าวเจ้าหนึ่ง	สุก	30.56	30.51	30.53	135.00	135.00	135.00
3	ข้าวเหนียวหนึ่ง	สุก	9.58	9.23	9.41	90.00	90.00	90.00
4	อาหารทารกสำเร็จรูป (ประเภทข้าว ก๋วยเตี้ยว)	สุก	2.11	1.82	1.96	17.00	17.00	17.00

ตารางที่ 4-2 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0 - 3 ปี

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
5	อาหารเสริมจากธัญพืชประเภทผง : ซีรีแล็ค	สุก	4.09	4.81	4.45	60.00	60.00	60.00
6	อาหารเสริมจากธัญพืชประเภทอบกรอบ: ซีเรียล	สุก	0.15	0.13	0.14	0.90	0.90	0.90
7	ขนมปัง	สุก	2.36	2.46	2.41	15.00	22.50	18.00
8	ขนมปังได้ต่าง ๆ : ไข่กรอบ ไข่สังขยา	สำเร็จรูป	0.85	0.82	0.83	6.50	6.50	6.50
9	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)	สำเร็จรูป	0.53	0.63	0.58	5.00	5.00	5.00
10	ขนมปังกรอบสอดไส้ครีม (1 ชิ้น = 2 แผ่น)	สำเร็จรูป	0.61	0.58	0.59	6.50	6.50	6.50
11	ขนมปังกรอบแบบแท่ง (ขนมปังนูทรี)	สำเร็จรูป	0.46	0.39	0.42	5.00	5.00	5.00
12	ขนมปังขาไก่ (ขนมปัง)	สำเร็จรูป	0.33	0.37	0.35	2.50	3.00	3.00
13	ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	สำเร็จรูป	0.05	0.08	0.06	0.30	0.30	0.30
14	ข้าวโพด	สุก	1.32	1.24	1.28	12.50	12.50	12.50
15	ขนมจีน	สุก	1.36	1.58	1.47	12.60	18.00	12.85
16	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ เล็ก เกี่ยมอี	สุก	3.45	3.66	3.55	25.50	25.50	25.50
17	มะกะโรนี บะหมี่	สุก	0.36	0.39	0.37	3.10	4.19	3.10
3	<b>ถั่วเมล็ดแห้ง และเมล็ดพืช</b>							
1	ถั่วลิสงต้ม	สุก	0.41	0.51	0.46	3.50	5.00	5.00
2	ถั่วดำต้ม ถั่วแดงต้ม ถั่วเขียวต้ม	สุก	0.12	0.10	0.11	0.88	1.00	0.88
3	เมล็ดบัวต้ม	สุก	0.04	0.04	0.04	0.00	0.00	0.00
4	เต้าหู้พอง	สุก	0.02	0.02	0.02	0.20	0.20	0.20
5	เต้าหู้ไข่	สุก	2.62	2.97	2.80	20.25	21.06	20.25
6	วุ้นเส้น	สุก	1.39	1.58	1.48	13.00	13.00	13.00
4	<b>เนื้อสัตว์</b>							
1	เนื้อวัว สับ	สุก	0.41	0.35	0.38	5.00	5.00	5.00
2	เนื้อหมู สับ ต้ม ทอด หั่นเป็นชิ้น	สุก	5.71	5.50	5.61	33.00	33.00	33.00

ตารางที่ 4-2 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0 - 3 ปี

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
3	เนื้อหมู หั่นชิ้นบาง	สุก	1.65	1.40	1.53	10.00	10.00	10.00
4	หมูปิ้ง	สุก	1.37	1.31	1.34	12.00	11.25	12.00
5	เลือดหมู / ไก่	สุก	0.34	0.46	0.40	2.60	3.90	3.32
6	ไส้กรอกหมู	สุก	1.04	1.16	1.10	9.38	11.25	11.25
7	ลูกชิ้นหมู	สุก	1.11	1.09	1.10	10.00	10.00	10.00
8	หมูยอ	สุก	0.24	0.22	0.23	2.00	2.00	2.00
9	แคบหมู	สุก	0.16	0.18	0.17	1.60	1.60	1.60
10	หมูหยอง / หมูแผ่น	สุก	0.11	0.13	0.12	1.20	1.20	1.20
11	โปรตีนเกษตร สับ ชื้น	สุก	0.06	0.04	0.05	0	0	0
12	เนื้อไก่	สุก	2.69	2.38	2.54	20.00	16.00	16.00
13	โคนปีกไก่ทอด	สุก	1.51	1.73	1.62	16.00	20.00	16.50
14	ตับไก่	สุก	0.94	0.82	0.88	8.80	5.50	8.25
15	ไส้กรอกไก่	สุก	0.37	0.46	0.42	3.50	3.97	3.50
16	ไข่ไก่ต้ม	สุก	14.08	14.11	14.09	50.00	50.00	50.00
17	ไข่นกกระทา	สุก	0.59	0.64	0.62	6.91	5.00	5.25
18	ไข่เจียว	สุก	5.99	6.20	6.09	39.20	39.20	39.20
19	ไข่ตุ๋น	สุก	2.02	1.84	1.93	18.00	18.00	18.00
20	ไข่อื่น ๆ เช่น ไข่เค็ม ไข่เยี่ยวม้า	สุก	0.12	0.14	0.13	1.25	1.25	1.25
21	ปลาน้ำจืด (เนื้อ)	สุก	1.85	1.71	1.78	12.00	12.00	12.00
22	ปลาหู	สุก	3.07	2.96	3.02	16.00	16.00	16.00
23	ปลากะป๋อง	สุก	0.31	0.32	0.32	2.60	2.99	2.60
24	ปลาทะเลอื่น ๆ เช่น ปลากะพง	สุก	0.49	0.36	0.43	5.45	4.00	4.00
25	ลูกชิ้นปลา	สุก	0.82	0.90	0.86	6.00	7.50	6.26
26	กุ้งเล็ก (น้ำจืด)	สุก	0.36	0.34	0.35	3.60	3.60	3.60

ตารางที่ 4-2 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0 - 3 ปี

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
27	ปู่	สุก	0.32	0.29	0.31	3.15	2.97	3.15
28	ปลาหมึกสด	สุก	0.20	0.19	0.20	2.00	2.00	2.00
29	ปลาหมึกแห้งบด	สุก	0.06	0.05	0.05	0.05	0.50	0.50
5	<b>ผัก</b>							
1	ผักกวางตุ้ง ผักกาดขาว ตังโอ๋	สุก	0.96	1.00	0.98	7.50	8.00	8.00
2	ผักตำลึง ผักหวานบ้าน ผักโขม	สุก	1.71	1.72	1.71	8.00	9.16	8.00
3	คะน้า	สุก	0.25	0.23	0.24	3.50	1.75	2.63
4	ฟักทอง ฟักเขียว	สุก	2.93	3.28	3.10	25.60	25.60	25.60
5	มะเขือเทศ	ดิบ / สุก	0.20	0.31	0.26	2.40	3.00	2.40
6	แครอท	สุก	0.62	0.57	0.60	5.00	5.00	5.00
7	ข้าวโพดอ่อน	สุก	0.23	0.18	0.21	2.00	2.00	2.00
8	กะหล่ำปลี	สุก	0.23	0.25	0.24	3.00	3.00	3.00
9	กะหล่ำดอก	สุก	0.15	0.12	0.14	1.60	1.60	1.60
10	แตงกวา	ดิบ / สุก	1.14	1.26	1.20	8.00	8.49	8.00
11	ถั่วงอก	สุก	0.20	0.21	0.20	2.37	3.00	3.00
12	ถั้วฝักยาว ถั้วแขก ถั้วลันเตา	สุก	0.42	0.34	0.38	4.00	4.00	4.00
13	บวบ	สุก	0.46	0.49	0.47	3.40	4.25	4.25
14	เห็ดฟาง เห็ดอื่นๆ	สุก	0.32	0.24	0.28	3.00	2.00	2.50
15	ต้นหอม	ดิบ / สุก	0.06	0.05	0.06	0.80	0.63	0.80
16	สาหร่ายทะเลแห้ง	สำเร็จรูป	0.01	0.01	0.01	0.12	0.12	0.12
17	อาหารสำเร็จรูปสำหรับทารกประเภทผัก	สำเร็จรูป	0.42	0.10	0.26	0.00	0.00	0.00
6	<b>ผลไม้</b>							
1	กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่	สด	12.88	11.06	11.97	80.00	73.50	80.00
2	มะม่วงสุก มะม่วงดิบ	สด	2.20	1.76	1.98	17.60	17.60	17.60

ตารางที่ 4-2 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0 - 3 ปี

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
3	ฝรั่ง	สด	0.84	0.68	0.76	9.00	5.22	6.46
4	เงาะ	สด	2.89	2.86	2.87	19.25	19.25	19.25
5	มังคุด	สด	1.87	1.48	1.68	21.00	15.00	15.00
6	องุ่น	สด	2.44	2.39	2.42	22.77	17.25	19.23
7	สับปะรด	สด	0.32	0.37	0.34	3.60	3.60	3.60
8	มะละกอ	สด	1.65	1.49	1.57	12.21	11.00	11.00
9	แตงโม	สด	1.75	1.68	1.72	13.50	13.50	13.50
10	ส้มเขียวหวาน	สด	8.29	8.30	8.30	40.80	42.50	40.80
11	ลองกองกลางสาด	สด	3.06	2.93	3.00	28.80	21.00	24.00
12	แอปเปิ้ล ลูกแพร์ สาลี่	สด	1.25	1.03	1.14	13.50	9.00	11.25
13	ขนุน	สด	0.43	0.55	0.49	5.60	5.60	5.60
14	ทุเรียน	สด	0.63	0.48	0.55	7.80	3.90	7.80
15	เผือก	สุก	0.04	0.05	0.04	0.50	0.50	0.50
16	อาหารสำเร็จรูปสำหรับทารก รูปแบบน้ำผลไม้ เช่น น้ำแอปเปิ้ล น้ำลูกพลุน	สำเร็จรูป	0.34	0.35	0.34	1.48	0	0
7	<b>ขนม</b>							
1	ขนมครก	สำเร็จรูป	2.58	2.50	2.54	20.25	20.25	20.25
2	ขนมไข่	สำเร็จรูป	0.58	0.64	0.61	4.00	4.00	4.00
3	ขนมตาล	สำเร็จรูป	0.21	0.13	0.17	1.05	0.70	1.05
4	เอแคลร์	สำเร็จรูป	0.19	0.30	0.24	1.40	1.40	1.40
5	เค้กกล้วยหอม	สำเร็จรูป	0.53	0.41	0.47	5.00	5.00	5.00
6	ขนมสาลี่	สำเร็จรูป	0.13	0.12	0.13	1.20	1.20	1.20
7	ชokol่าป้าไส้ครีม	สำเร็จรูป	1.05	1.00	1.02	9.40	9.40	9.40
8	สาคูไส้หมู	สำเร็จรูป	0.15	0.16	0.15	1.60	1.60	1.60



ตารางที่ 4-2 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0 - 3 ปี

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
9	สาकुเปี้ยก	สำเร็จรูป	0.08	0.07	0.08	0.75	0.75	0.75
10	ขนมผิง	สำเร็จรูป	0.15	0.12	0.13	1.80	0.90	1.80
11	กล้วยตาก	สำเร็จรูป	0.08	0.06	0.07	0.60	0.60	0.60
12	เยลลี่	สำเร็จรูป	3.77	3.86	3.81	28.80	31.50	29.41
13	ไอศกรีม (มันม)	สำเร็จรูป	1.60	1.43	1.52	12.00	12.00	12.00
14	ไอศกรีม (หวานเย็น)	สำเร็จรูป	3.31	3.63	3.47	34.50	34.50	34.50
15	ข้าวต้มมัด	สำเร็จรูป	0.77	0.78	0.78	7.20	7.20	7.20
16	ข้าวเหนียวสังขยา	สำเร็จรูป	0.94	0.91	0.93	8.40	8.40	8.40
17	กล้วยแขก	สำเร็จรูป	0.41	0.52	0.46	4.00	4.00	4.00
18	มันฝรั่งทอด	สำเร็จรูป	0.45	0.37	0.41	4.36	3.74	4.00
19	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	0.36	0.34	0.35	5.48	3.20	3.28
20	ขนมไข่นกกระทา ขนมไข่เต่า	สำเร็จรูป	0.09	0.09	0.09	0.83	0.60	0.60
21	ปาตองโก	สำเร็จรูป	0.99	0.89	0.94	12.00	8.00	8.00
22	ขนมดอกจอก ขนมฝักบัว	สำเร็จรูป	0.06	0.08	0.07	0.65	1.30	1.30
23	โรตี่	สำเร็จรูป	0.72	0.64	0.68	8.40	8.40	8.40
24	ขนมขบเคี้ยว ทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นทอด	สำเร็จรูป	1.48	1.81	1.64	12.60	16.80	16.80
25	ขนมขบเคี้ยว ทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า	สำเร็จรูป	1.25	1.27	1.26	10.00	10.00	10.00
26	ขนมขบเคี้ยว ทำจากแป้งสาลี เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง	สำเร็จรูป	0.37	0.42	0.39	3.86	3.91	3.77
27	ปลาเส้นปรุงรส เช่น ทาโร่	สำเร็จรูป	0.35	0.41	0.38	4.00	5.00	5.00
28	ขนมขบเคี้ยว ทำจากแป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบ (ซินมัย)	สำเร็จรูป	0.43	0.44	0.43	5.00	5.00	5.00
29	ขนมขบเคี้ยว ทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอร์นพัพ	สำเร็จรูป	0.67	0.67	0.67	7.02	9.00	8.43
30	ขนมขบเคี้ยว ทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพด น้ำตาลเนย	สำเร็จรูป	0.61	0.50	0.56	6.60	6.60	6.60

ตารางที่ 4-2 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในช่วงอายุ 0 - 3 ปี

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
31	ขนมขบเคี้ยว ทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ตะวัน	สำเร็จรูป	0.47	0.44	0.46	5.46	3.60	4.50
32	เวเฟอร์สอดไส้ครีม (ไอใจ)	สำเร็จรูป	0.48	0.56	0.52	7.00	7.00	7.00
33	ขนมปังกรอบเคลือบแบบแห้ง : กูลิโกะ	สำเร็จรูป	0.34	0.37	0.35	4.31	5.00	5.00
34	เวเฟอร์สอดไส้ครีม	สำเร็จรูป	0.66	0.54	0.60	6.13	6.13	5.00
8	<b>น้ำตาล</b>							
1	น้ำตาลทราย		0.95	0.96	0.95	5.00	5.00	5.00
2	นมข้นหวาน		1.49	1.31	1.40	13.60	13.60	13.60
3	น้ำผึ้ง		0.13	0.11	0.12	1.80	0.90	1.80
4	ลูกอม หรือช็อกโกแลต	สำเร็จรูป	0.40	0.47	0.44	4.00	4.00	4.00
9	<b>เครื่องปรุงรส</b>							
1	ซอสมะเขือเทศ		0.39	0.31	0.35	3.75	3.75	3.75
2	น้ำมันพืช		1.05	1.10	1.07	8.00	6.00	6.00
3	น้ำปลา		1.61	1.64	1.63	10.50	10.50	10.50
4	ซอสปรุงรส		0.89	1.00	0.94	7.00	7.50	7.50
5	เกลือป่น		0.25	0.25	0.25	2.00	2.00	2.00
6	ซีอิ๊วขาว		0.74	0.84	0.79	5.25	5.25	5.25
10	<b>น้ำดื่ม (cc)</b>							
1	น้ำเปล่า		277.71	271.53	274.62	800.00	720.00	780.75

ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0 - 3 ปี

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะ อาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	นม ผลิตภัณฑ์และเครื่องดื่ม							
1	นมชง (นมผงดัดแปลงสำหรับทารก)	พร้อมดื่ม	359.53	354.58	357.11	600.00	600.00	600.00
2	นมชง (นมผงดัดแปลงสำหรับเด็กโต)	พร้อมดื่ม	623.94	607.08	615.41	1080.00	1080.00	1080.00
3	นมสด (พาสเจอร์ไรส์ UHT สเตอริไลส์) รสจืด	พร้อมดื่ม	209.39	212.64	211.03	600.00	600.00	600.00
4	นมสด (พาสเจอร์ไรส์ UHT สเตอริไลส์) รสหวาน + รสอื่น ๆ	พร้อมดื่ม	235.43	230.11	232.76	600.00	600.00	600.00
5	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	พร้อมดื่ม	115.59	112.83	114.20	360.00	360.00	360.00
6	ไอวอลติน ไมโลพร้อมดื่ม แบบผสมน้ำชงเอง	พร้อมดื่ม	172.10	165.15	168.64	415.00	400.00	400.00
7	นมอัดเม็ด	สำเร็จรูป	7.02	7.21	7.12	11.00	16.50	11.00
8	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	15.71	16.50	16.18	20.00	20.00	20.00
9	ยาคูลท์ บีทาเก้น	พร้อมดื่ม	78.80	75.19	76.90	160.00	120.00	120.00
10	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	102.95	99.08	100.90	164.31	165.00	151.25
11	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	64.85	68.67	66.98	120.00	80.00	101.00
12	โยเกิร์ตผสมซีเรียล	สำเร็จรูป	106.60	108.71	107.73	130.00	130.00	130.00
13	น้ำผลไม้ 100 % น้ำผลไม้คั้นสด	สำเร็จรูป	50.53	48.02	49.30	100.00	83.75	87.50
14	น้ำรสผลไม้ 25 % น้ำหวาน	สำเร็จรูป	91.12	87.32	89.18	150.00	150.00	150.00
15	น้ำอัดลมประเภทโคล่า	สำเร็จรูป	81.30	78.62	79.92	150.00	150.00	150.00
16	น้ำอัดลมประเภทอื่น ๆ น้ำเชียว น้ำแดง	สำเร็จรูป	81.44	80.51	80.96	150.00	150.00	150.00
2	ข้าว และแป้ง							
1	โจ๊ก / ข้าวต้ม	สุก	133.60	129.70	131.69	342.00	342.00	342.00
2	ข้าวเจ้านึ่ง	สุก	57.15	55.03	56.07	135.00	157.50	153.56
3	ข้าวเหนียวนึ่ง	สุก	36.69	34.45	35.54	112.50	112.50	112.50

ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0 - 3 ปี

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
4	อาหารทารกสำเร็จรูป (ประเภทข้าว ก๋วยเตี๋ยว)	สุก	139.22	128.81	133.72	319.81	170.00	293.25
5	อาหารเสริมจากธัญพืชประเภทผง : ซีรีแล็ค	สุก	37.22	38.92	38.06	105.00	90.00	103.13
6	อาหารเสริมจากธัญพืชประเภทอบกรอบ: ซีเรียล	สุก	14.65	13.82	14.26	34.20	22.16	27.00
7	ขนมปัง	สุก	25.16	24.52	24.84	45.00	45.00	45.00
8	ขนมปังได้ต่าง ๆ : ใส้กรอก ใส้สังขยา	สำเร็จรูป	17.11	17.22	17.16	26.00	26.00	26.00
9	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)	สำเร็จรูป	9.59	9.81	9.70	17.50	17.50	17.50
10	ขนมปังกรอบสอดไส้ครีม (1 ชิ้น = 2 แผ่น)	สำเร็จรูป	12.04	11.61	11.82	21.94	19.50	19.50
11	ขนมปังกรอบแบบแท่ง (ขนมปังนูทรี)	สำเร็จรูป	8.10	7.62	7.87	15.00	15.00	15.00
12	ขนมปังขาไก่ (ขนมปัง)	สำเร็จรูป	7.76	7.39	7.58	15.00	15.00	15.00
13	ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	สำเร็จรูป	5.29	5.19	5.24	10.69	11.02	10.50
14	ข้าวโพด	สุก	20.03	18.47	19.24	35.00	35.00	35.00
15	ขนมจีน	สุก	31.40	31.37	31.38	56.92	54.00	54.00
16	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ เล็ก ก๋วยมอี่	สุก	32.10	32.27	32.18	51.00	59.50	59.50
17	มะกะโรนี บะหมี่	สุก	30.39	29.47	29.94	46.50	50.96	46.50
3	<b>ถั่วเมล็ดแห้ง และเมล็ดพืช</b>							
1	ถั่วลิสงต้ม	สุก	9.91	9.77	9.84	17.50	17.50	17.50
2	ถั่วดำต้ม ถั่วแดงต้ม ถั่วเขียวต้ม	สุก	9.91	9.84	9.88	17.50	17.50	17.50
3	เมล็ดบัวต้ม	สุก	13.58	9.75	11.44	21.00	21.00	21.00
4	เต้าหู้พอง	สุก	3.51	3.56	3.53	7.00	6.95	7.00
5	เต้าหู้ไข่	สุก	24.55	23.81	24.17	47.25	40.50	42.69
6	วุ้นเส้น	สุก	20.90	20.01	20.45	39.00	34.12	39.00
4	<b>เนื้อสัตว์</b>							

ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0 - 3 ปี

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	เนื้อวัว สับ	สุก	9.04	9.02	9.03	16.19	15.00	15.00
2	เนื้อหมู สับ ต้ม ทอด หั่นเป็นชิ้น	สุก	12.34	12.17	12.26	33.00	33.00	33.00
3	เนื้อหมู หั่นชิ้นบาง	สุก	9.69	9.34	9.51	19.12	17.50	17.50
4	หมูปิ้ง	สุก	14.88	13.84	14.35	26.25	26.25	26.25
5	เลือดหมู / ไก่	สุก	11.76	11.69	11.72	22.75	22.75	22.75
6	ไส้กรอกหมู	สุก	16.28	16.24	16.26	26.25	26.25	26.25
7	ลูกชิ้นหมู	สุก	14.56	13.96	14.26	30.00	25.00	30.00
8	หมูยอ	สุก	9.00	8.43	8.70	15.00	15.00	15.00
9	แคบหมู	สุก	6.77	6.85	6.81	14.00	14.00	14.00
10	หมูหยอง / หมูแผ่น	สุก	3.89	3.81	3.85	7.00	6.00	6.12
11	โปรตีนเกษตร สับ ขึ้น	สุก	15.75	14.51	15.18	26.25	26.25	26.25
12	เนื้อไก่	สุก	15.96	15.22	15.59	30.00	30.00	30.00
13	โคนปีกไก่ทอด	สุก	26.80	27.22	27.01	49.00	40.00	40.00
14	ตับไก่	สุก	10.04	9.85	9.95	16.50	16.50	16.50
15	ไส้กรอกไก่	สุก	11.94	11.89	11.91	24.50	21.00	21.00
16	ไข่ไก่ต้ม	สุก	41.10	41.91	41.50	75.00	75.00	75.00
19	ไข่คนกระทา	สุก	34.62	36.15	35.41	75.00	75.00	75.00
20	ไข่เจียว	สุก	32.95	32.07	32.50	49.00	49.00	49.00
21	ไข่ตุ๋น	สุก	33.22	32.24	32.72	54.00	54.00	54.00
22	ไข่อื่น ๆ เช่น ไข่เค็ม ไข่เยี่ยวม้า	สุก	31.63	36.56	33.85	50.00	74.38	50.00
23	ปลาน้ำจืด (เนื้อ)	สุก	14.35	13.78	14.07	26.25	26.25	26.25
24	ปลาทู	สุก	16.73	16.48	16.61	30.00	30.00	30.00
25	ปลากะป๋อง	สุก	10.55	10.09	10.33	19.50	19.50	19.50
26	ปลาทะเลอื่นๆ เช่น ปลากะพง	สุก	17.39	17.14	17.27	35.00	30.62	35.00

ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0 - 3 ปี

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
27	ลูกชิ้นปลา	สุก	23.91	23.27	23.57	45.00	45.00	45.00
28	กุ้งเล็ก (น้ำจืด)	สุก	10.11	10.46	10.28	21.00	21.00	21.00
29	ปูอัด	สุก	9.13	9.12	9.12	15.75	15.75	15.75
30	ปลาหมึกสด	สุก	9.32	8.88	9.10	15.00	17.50	15.00
31	ปลาหมึกแห้งบด	สุก	7.90	8.35	8.12	16.06	15.00	15.00
5	ผัก							
1	ผักกวาดตุง ผักกาดขาว ตังโถ้	สุก	9.48	9.54	9.51	17.50	17.50	17.50
2	ผักตำลึง ผักหวานบ้าน ผักโขม	สุก	7.72	7.64	7.68	16.00	16.00	16.00
3	คะน้า	ดิบ	6.19	6.05	6.12	10.50	10.50	10.50
4	ฟักทอง ฟักเขียว	สุก	24.15	23.95	24.05	48.00	48.00	48.00
5	มะเขือเทศ	ดิบ / สุก	9.66	9.23	9.44	18.00	21.00	18.00
6	แคร์รอต	สุก	7.71	7.66	7.69	15.00	15.00	15.00
7	ข้าวโพดอ่อน	ดิบ	8.68	8.51	8.60	15.00	15.00	15.00
8	กะหล่ำปลี	สุก	5.66	5.38	5.51	9.18	9.00	9.00
9	กะหล่ำดอก	สุก	7.80	7.09	7.45	14.00	12.00	12.00
10	แตงกวา	ดิบ / สุก	10.03	9.88	9.95	17.50	17.50	17.50
11	ถั่วงอก	สุก	5.99	5.58	5.78	9.00	10.50	9.41
12	ถั้วฝักยาว ถั้วแขก ถั้วลันเตา	สุก	7.36	7.21	7.29	14.00	12.00	12.00
13	บวบ	สุก	13.41	13.68	13.55	25.50	25.50	25.50
14	เห็ดฟาง เห็ดอื่นๆ	สุก	9.97	9.10	9.54	17.50	15.81	17.50
15	ต้นหอม	ดิบ / สุก	1.15	1.10	1.12	1.83	1.98	1.82
16	สาหร่ายทะเลแห้ง	สำเร็จรูป	0.44	0.43	0.43	1.05	0.90	1.05
17	อาหารสำเร็จรูปสำหรับทารกประเภทผัก	สำเร็จรูป	107.43	128.00	114.29	256.00	128.00	256.00

ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0 - 3 ปี

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
6	ผลไม้							
1	กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่	สด	38.53	36.51	37.52	84.00	80.00	80.00
2	มะม่วงสุก มะม่วงดิบ	สด	22.25	21.44	21.84	38.50	38.50	38.50
3	ฝรั่ง	สด	15.12	14.22	14.67	31.39	27.00	27.00
4	เงาะ	สด	22.39	22.26	22.33	38.50	38.50	38.50
5	มังคุด	สด	27.74	26.20	26.97	52.50	52.50	52.50
6	อู่นุ่น	สด	51.53	48.72	50.15	103.50	103.50	103.50
7	สับปะรด	สด	15.38	14.97	15.15	27.00	27.00	27.00
8	มะละกอ	สด	20.00	19.55	19.77	38.50	33.00	38.50
9	แตงโม	สด	17.76	17.11	17.43	31.50	31.50	31.50
10	ส้มเขียวหวาน	สด	35.15	36.07	35.61	59.50	59.50	59.50
11	ลองกอง ลางสาด	สด	28.22	27.07	27.64	42.00	42.00	42.00
12	แอปเปิ้ล ลูกแพร์ สาลี่	สด	17.04	16.50	16.76	31.50	31.50	31.50
13	ขนุน	สด	29.62	29.37	29.49	49.00	49.00	49.00
14	ทุเรียน	สด	30.24	29.19	29.70	68.25	58.50	58.50
15	เผือก	สุก	9.22	8.64	8.92	17.50	17.50	17.50
16	อาหารสำเร็จรูปสำหรับทารก รูปแบบน้ำผลไม้ เช่น น้ำแอปเปิ้ล น้ำลูกพรุน	สำเร็จรูป	89.48	89.63	89.55	118.00	147.50	134.96
7	ขนม							
1	ขนมครก	สำเร็จรูป	29.47	28.92	29.20	47.25	47.25	47.25
2	ขนมไข่	สำเร็จรูป	11.75	11.89	11.82	24.00	20.00	24.00
3	ขนมตาล	สำเร็จรูป	12.19	11.34	11.80	21.96	20.73	21.00
4	เอแคลร์	สำเร็จรูป	21.65	24.11	22.93	36.92	42.35	42.00
5	เค้กกล้วยหอม	สำเร็จรูป	19.69	18.59	19.17	37.50	31.25	37.50

ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0 - 3 ปี

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
6	ขนมสาลี่	สำเร็จรูป	17.31	17.87	17.60	24.00	28.20	24.00
7	ซาลาเปาไส้ครีม	สำเร็จรูป	35.10	35.30	35.20	47.00	47.00	47.00
8	สาคุไ้หมู	สำเร็จรูป	27.43	27.13	27.27	51.20	56.00	53.40
9	สาคุเปียก	สำเร็จรูป	16.03	16.82	16.43	26.25	33.84	26.25
10	ขนมปัง	สำเร็จรูป	6.54	6.30	6.42	14.96	13.50	13.50
11	กล้วยตาก	สำเร็จรูป	11.56	10.47	10.98	18.00	21.00	19.88
12	เยลลี่	สำเร็จรูป	32.49	32.35	32.42	63.00	63.00	63.00
13	ไอศกรีม (มินม)	สำเร็จรูป	21.64	22.23	21.93	42.00	42.00	42.00
14	ไอศกรีม (หวานเย็น)	สำเร็จรูป	56.98	57.16	57.07	69.00	69.00	69.00
15	ข้าวต้มมัด	สำเร็จรูป	29.49	27.79	28.68	54.00	54.00	54.00
16	ข้าวเหนียวสังขยา	สำเร็จรูป	36.59	35.22	35.86	63.00	63.00	63.00
17	กล้วยแขก	สำเร็จรูป	20.31	19.35	19.80	35.00	35.00	35.00
18	มันฝรั่งทอด	สำเร็จรูป	24.68	22.87	23.81	48.00	32.00	45.80
19	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	23.95	22.63	23.26	48.00	32.00	48.00
20	ขนมไข่นกกระทา ขนมไข่เต่า	สำเร็จรูป	10.53	9.41	9.94	18.82	18.08	18.00
21	ปาตองโก	สำเร็จรูป	13.46	13.98	13.71	24.00	24.00	24.00
22	ขนมดอกจอก ขนมฝักบัว	สำเร็จรูป	18.76	19.27	19.03	43.22	39.00	39.00
23	โรตีสี	สำเร็จรูป	28.68	29.92	29.30	42.00	42.00	42.00
24	ขนมขบเคี้ยว ทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นทอด	สำเร็จรูป	14.42	14.69	14.56	21.00	21.00	21.00
25	ขนมขบเคี้ยว ทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า	สำเร็จรูป	14.08	14.00	14.04	20.00	20.00	20.00
26	ขนมขบเคี้ยว ทำจากแป้งสาลี เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง	สำเร็จรูป	3.47	3.58	3.52	5.91	6.25	6.25
27	ปลาเส้นปรุงรส เช่น ทาโร่	สำเร็จรูป	6.54	6.82	6.68	10.00	10.00	10.00
28	ขนมขบเคี้ยว ทำจากแป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบ (ชินมัย)	สำเร็จรูป	8.29	8.20	8.24	15.00	15.00	15.00



ตารางที่ 4-3 ค่าเฉลี่ย และค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในช่วงอายุ 0 - 3 ปี

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
29	ขนมขบเคี้ยว ทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอร์นพัพ	สำเร็จรูป	16.82	16.77	16.79	24.00	24.00	24.00
30	ขนมขบเคี้ยว ทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพด น้ำตาลเนย	สำเร็จรูป	22.61	22.86	22.73	33.00	33.00	33.00
31	ขนมขบเคี้ยว ทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ตะวัน	สำเร็จรูป	12.92	12.97	12.95	18.00	18.00	18.00
32	เวเฟอร์สอดไส้ครีม (ไอใจ)	สำเร็จรูป	11.30	11.76	11.53	21.00	21.00	21.00
33	ขนมปังกรอบเคลือบแบบแห้ง : กุลิโกะ	สำเร็จรูป	7.91	7.95	7.93	15.00	15.00	15.00
34	เวเฟอร์สอดไส้ครีม	สำเร็จรูป	13.98	14.20	14.08	20.00	20.00	20.00
8	<b>น้ำตาล</b>							
1	น้ำตาลทราย		3.91	3.83	3.87	15.00	10.00	14.56
2	นมข้นหวาน		15.56	15.01	15.29	63.75	51.00	57.38
3	น้ำผึ้ง		6.56	6.62	8.59	11.36	13.50	12.26
4	ลูกอม หรือช็อกโกแลต	สำเร็จรูป	4.95	5.13	5.04	8.75	8.75	8.75
9	<b>เครื่องปรุงรส</b>							
1	ซอสมะเขือเทศ		10.40	9.53	9.96	15.00	17.25	15.00
2	น้ำมันพืช		3.22	3.26	3.24	8.00	8.00	8.00
3	น้ำปลา		3.39	3.43	3.41	10.50	10.50	10.50
4	ซอสปรุงรส		4.25	4.58	4.41	15.00	15.00	15.00
5	เกลือป่น		0.75	0.77	0.76	2.18	3.00	2.27
6	ซีอิ๊วขาว		2.45	2.55	2.50	7.00	7.00	7.00
10	<b>น้ำดื่ม (cc)</b>							
1	น้ำเปล่า		296.37	286.41	291.36	800.00	741.50	800.00

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	ธัญพืชและผลิตภัณฑ์								
1	ข้าวเจ้า ข้าวเจ้ากล้อง	สุก	216.47	264.47	332.4	362.63	381.14	382.79	320.69
2	ข้าวเหนียว	สุก	38.13	44.93	56.65	58.03	67.85	75.20	65.32
3	ข้าวต้ม โจ๊ก	สุก	39.35	32.23	27.49	22.68	20.36	229.20	33.30
4	ก๋วยเตี๋ยวเส้นสด : เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เกี๊ยมชี่	สุก	11.43	12.79	16.97	20.27	17.88	12.47	7.17
5	เส้นแห้ง : เส้นหมี่ เส้นจันทร์ เส้นหมี่ โคราช (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	ดิบ	1.33	2.41	3.08	3.45	3.35	2.52	1.20
6	หมี่ซั่ว (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	สุก	0.10	0.15	0.26	0.27	0.21	0.32	0.24
7	ขนมจีน	สุก	12.47	14.59	18.83	21.69	25.05	22.37	14.65
8	บะหมี่เหลือง	สุก	2.90	4.21	5.6	5.55	4.66	3.28	1.74
9	มะกะโรนี : ตัวงอ	สุก	0.38	0.53	0.51	0.44	0.42	0.16	0.09
10	มะกะโรนี : เส้นยาว สपाเก็ตตี้ หมี่เตี่ยว	สุก	0.45	0.66	0.76	0.81	0.81	0.34	0.18
11	วุ้นเส้น	สุก	0.83	4.27	4.81	4.95	4.69	4.35	3.48
13	ข้าวโพด	สุก	7.46	8.87	9.05	9.9	9.96	10.21	6.46
14	ลูกเดือย	สุก	0.27	0.35	0.67	0.64	0.91	0.87	0.5
15	ข้าวฟ่าง	สุก	0.04	0.04	0.04	0.04	0.1	0.11	0.04
16	โจ๊ก ข้าวต้มกึ่งสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.21	0.25	0.26	0.23	0.19	0.12	0.11
17	อาหารเข้าประเภทธัญพืชอบกรอบ	อบกรอบ	0.92	1.13	0.86	0.40	0.30	0.10	0.06
18	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	ดิบ	5.73	8.26	10.79	11.7	8.52	3.89	1.69
19	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นเล็ก เส้นหมี่ เส้นใหญ่ ก๋วยจั๊บ	ดิบ	0.94	1.17	1.61	1.81	1.90	0.96	0.33
20	ขนมปังกรอบ แครกเกอร์	สำเร็จรูป	1.73	2.05	2.05	1.64	1.32	1.17	1.01
21	เวเฟอร์	สำเร็จรูป	2.02	1.99	1.81	1.17	0.74	0.24	0.13
22	ขนมปังกรอบแท่ง	สำเร็จรูป	3.02	3.11	2.69	1.83	1.05	0.47	0.27

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
23	ขนมปังแผ่น ขนมปังโฮลวีท	สำเร็จรูป	4.11	5.03	5.1	5.06	3.97	2.97	1.99
24	ขนมปังสอดไส้	สำเร็จรูป	3.21	3.69	3.99	4.19	3.08	2.08	1.53
25	เค้กหน้าครีม (เค้กโรลครีม)	สำเร็จรูป	2.07	2.33	2.22	1.92	1.68	1.06	0.57
26	เค้กไม่มีหน้า (ซอฟท์เค้ก)	สำเร็จรูป	1.08	1.34	1.27	1.09	1.08	0.74	0.39
27	พัฟ พาย ครัวซอง	สำเร็จรูป	0.51	0.90	1.15	1.30	1.18	0.60	0.25
28	โดนัท	สำเร็จรูป	1.97	2.57	2.76	2.42	1.92	1.15	0.57
29	คุกกี้	สำเร็จรูป	1.16	1.51	1.55	1.34	1.15	0.69	0.3
30	มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	1.78	2.01	2.59	2.13	1.57	0.45	0.07
31	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	สำเร็จรูป	0.96	1.41	2.39	1.7	1.64	0.49	0.19
32	แซนด์วิช	สำเร็จรูป	2.82	4.32	5.66	5.42	4.25	2.45	0.89
33	ฮอตดอก	สำเร็จรูป	7.26	7.98	8.92	8.03	5.71	1.94	0.62
34	พิซซ่า	สำเร็จรูป	0.82	1.33	1.78	1.72	1.63	0.32	0.10
35	ซาลาเปา	สำเร็จรูป	4.63	6.11	6.39	5.87	5.43	4.47	3.22
36	ขนมจีบ	สำเร็จรูป	2.00	2.96	3.81	3.62	3.4	2.62	1.59
37	ขนมทำจากแป้งชนิดอื่นๆ เช่น ขนมโตเกียว วาฟเฟิล	สำเร็จรูป	1.73	2.78	2.55	1.58	1.23	0.60	0.30
2	<b>พืชหัวและผลิตภัณฑ์</b>								
1	มันเทศ	สุก	1.43	1.93	2.24	2.20	2.86	3.49	3.70
2	มันฝรั่ง	สุก	0.15	0.10	0.23	0.19	0.27	0.24	0.16
3	เผือก มันมือเสือ	สุก	0.14	0.33	0.24	0.50	0.38	0.50	0.59
4	มันสำปะหลัง	สุก	0.28	0.34	0.48	0.59	0.88	0.92	0.78
5	หัวสาคร	สุก	0.01	0.04	0.04	0.05	0.11	0.13	0.13
6	มันแกว	สุก	0.91	1.13	1.94	1.70	1.87	1.76	0.94
7	แห้ว	สุก	0.27	0.69	1.04	1.22	1.37	0.75	0.41

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
8	สาकुเม็ดเล็ก สาकुเม็ดใหญ่	สุก	1.13	1.73	1.82	1.95	1.96	2.03	2.13
9	มันขี้หนู	สุก	0.06	0.11	0.18	0.21	0.32	0.39	0.44
10	พืชหัวอื่นๆ เช่น มันเส้า มันเลือดนก	สุก	0.03	0.11	0.10	0.05	0.17	0.19	0.13
3	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช ผลิตภัณฑ์								
1	เกาลัด แปะก๊วย	สุก	0.09	0.13	0.22	0.32	0.33	0.41	0.23
2	ถั่วแดง ถั่วดำ	สุก	1.01	1.40	1.74	2.12	2.01	1.99	1.56
3	ถั่วเขียว	สุก	0.76	1.16	1.34	1.27	1.58	1.83	1.68
4	เม็ดแมงลัก (แช่น้ำ)	ดิบ แช่น้ำ	0.09	0.13	0.21	0.25	0.23	0.27	0.14
5	งาคั่ว งาขาว เช่นขนมงาคั่ว งาขี้พอน	สำเร็จรูป	0.04	0.06	0.08	0.08	0.12	0.16	0.12
6	ถั่วทอด เช่น ถั่วปากอ้า ถั่วลิสง ถั่ว เหลือง ถั่วทอง	ทอด	1.80	2.51	3.17	3.95	4.65	3.51	1.38
7	ถั่วเมล็ดแห้งอบกรอบ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	อบกรอบ	0.54	0.69	0.81	1.07	1.20	0.59	0.16
8	เมล็ดพืชทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	อบ/ทอด	0.72	1.11	1.78	2.20	1.82	0.92	0.17
9	เต้าหู้หลอด เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	7.89	7.44	7.00	6.92	7.31	8.10	5.88
10	ฟองเต้าหู้	ดิบ แช่น้ำ	0.18	0.21	0.26	0.33	0.32	0.46	0.35
11	เต้าหู้เหลือง เต้าหู้ขาว ทั้งชนิดแข็ง และนุ่ม	ดิบ	2.32	2.46	3.05	3.32	4.13	4.69	4.12
12	เต้าหู้ฟอง	สุก	0.06	0.07	0.09	0.12	0.10	0.15	0.08
13	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	0.00	0.01	0.03	0.05	0.05	0.06	0.06
14	เมล็ดขนุน	สุก	0.32	0.67	0.97	0.82	0.74	1.00	0.63
15	กระฉับ	สุก	0.05	0.10	0.19	0.18	0.24	0.19	0.09
16	ถั่วลิสงต้ม ถั่วตัด	สุก	2.45	2.98	3.46	3.87	4.11	4.39	3.00
4	ผัก								
4.1	หัวหอม กระเทียม								

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	หอมแดง	ดิบ	0.86	1.23	1.85	2.65	3.85	4.40	3.85
2	กระเทียม	ดิบ	1.10	1.63	2.51	3.45	4.66	5.38	4.64
3	หัวหอมใหญ่	ดิบ	0.89	1.46	2.43	3.65	4.46	4.81	2.96
4	ดอกหอม ต้นหอม ใบหอม	สุก	1.16	1.62	2.77	3.99	5.10	6.01	4.29
5	ต้นกระเทียม ดอกกุยช่าย ใบกุยช่าย	สุก	0.29	0.34	0.75	0.97	1.48	1.70	1.22
4.2	<b>หัวกะหล่ำ Brassica</b>								
1	กะหล่ำปลี แขนงกะหล่ำ	สุก	7.30	9.40	15.02	16.8	18.78	18.03	12.16
2	กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่	สุก	1.69	2.42	3.31	3.97	4.30	4.08	2.46
4.3	<b>ผัก ผล</b>								
1	กระเจี๊ยบมอญ	สุก	0.11	0.12	0.26	0.39	0.70	1.71	1.53
2	ขุ่นอ่อน	สุก	0.48	0.76	1.37	1.80	2.35	3.53	2.76
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	1.42	1.91	2.56	2.88	3.34	3.52	2.20
4	ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถั่วลันเตา	สุก	3.57	4.75	6.73	8.20	9.70	10.23	6.90
5	ถั่วงอกดิบ	ดิบ	1.36	1.74	3.12	4.38	4.24	3.33	1.80
6	ถั่วแระ (ถั่วเหลืองฝักอ่อน ถั่วแระญี่ปุ่น)	สุก	0.49	0.75	1.05	1.05	1.11	1.21	0.69
7	ถั่วแฮ (ถั่วแระ)	ดิบ	0.03	0.03	0.07	0.08	0.12	0.11	0.07
8	ถั่วปี (ถั่วพุ่ม)	ดิบ	0.08	0.19	0.31	0.51	0.81	1.37	0.94
9	ผักขี้หูด	สุก	0.01	0.04	0.06	0.10	0.17	0.39	0.35
10	พริกหยวก พริกหวาน	สุก	0.13	0.27	1.11	1.82	2.45	2.76	1.78
11	พริกไทยอ่อน	ดิบ	0.01	0.3	0.05	0.13	0.24	0.28	0.15
12	มะเขือเปราะ มะเขือยาว	สุก	0.88	1.54	3.73	6.06	9.29	11.62	8.22
13	มะเขือพวง	สุก	0.06	0.11	0.26	0.40	0.79	1.27	8.90
14	มะเขือเทศ	ดิบ	1.32	2.01	3.34	5.29	6.57	6.33	3.39
15	มะรุม	สุก	0.13	0.25	0.41	0.64	1.14	1.67	1.26

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
16	มะละกอดิบ (ลวกสุก)	สุก	0.42	0.77	1.35	1.52	1.79	2.25	2.11
17	มะละกอดิบสับ เช่น ส้มตำ	ดิบ	2.25	4.29	6.73	9.39	10.72	7.88	3.33
18	เมล็ดกระถิน	ดิบ	0.30	0.41	0.59	0.52	0.81	0.98	0.65
19	หน่อเหียง	ดิบ	0.03	0.08	0.07	0.20	0.35	0.43	0.20
20	สะตอ ลูกเนียง	ดิบ	0.27	0.64	0.88	1.28	2.16	2.88	1.90
4.3.1	<b>ผักผล แดง/ พัก</b>								
1	แตงกวา แตงร้าน	ดิบ	6.90	8.94	11.47	13.65	15.06	14.61	10.06
2	พื้กทอง	สุก	3.28	3.70	4.65	4.52	5.20	6.20	5.81
3	น้ำเต้าอ่อน แตงโมอ่อน แตงไทย อ่อน พื้กทองอ่อน พื้กข้าว พื้กแมว	สุก	0.46	0.88	1.17	1.56	1.98	3.21	2.95
4	พื้กเขียว	สุก	2.25	2.80	3.01	3.29	4.17	4.51	4.39
5	มะระ	สุก	0.22	0.38	0.66	1.04	2.03	3.68	3.36
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	2.31	3.17	3.76	4.41	5.97	8.32	7.51
4.3.2	<b>เห็ด</b>								
1	เห็ดฟาง เห็ดโคน	สุก	2.47	3.56	4.61	5.18	6.12	6.07	4.03
2	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดหวี	สุก	1.45	2.07	2.95	3.25	3.78	3.75	2.54
3	เห็ดหูหนู เห็ดหูหนูขาว	สุก	0.78	0.98	1.14	1.95	2.12	2.12	1.30
4	เห็ดอื่นๆ : เห็ดเผาะ และเห็ดอื่นๆ	สุก	0.43	0.64	1.07	1.10	1.48	1.89	1.51
4.4	<b>ยอดผัก</b>								
1	ตำลึง	สุก	5.77	6.03	7.11	6.88	8.68	10.09	9.57
2	ขี้เหล็ก	สุก	0.18	0.32	0.63	0.75	1.40	1.79	1.8
3	ผักนึ่งไทยยอดแดง	ดิบ	0.49	0.66	1.32	1.57	1.97	2.27	1.61
4	ยอดมะระขี้นก ยอดพริก ยอดบวบ ยอดแค	สุก	0.06	0.15	0.29	0.43	1.09	1.76	1.53
5	ยอดกระถิน	ดิบ	0.14	0.26	0.47	0.68	1.44	1.73	1.26

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
6	ผักหวาน ผักหวานป่า	สุก	0.46	0.48	0.68	0.80	1.13	1.39	1.46
7	กระโดน	ดิบ	0.01	0.03	0.04	0.07	0.22	0.30	0.22
8	ผักปลัง	สุก	0.18	0.32	0.41	0.63	0.86	1.88	1.74
9	ชะมวง	ดิบ	0.03	0.03	0.04	0.07	0.13	0.17	0.12
10	ผักเม็ก ยอดมะม่วง (สด)	ดิบ	0.01	0.01	0.02	0.03	0.12	0.16	0.11
11	ผักแพว	ดิบ	0	0	0	0.01	0.03	0.03	0.02
12	ผักเชียงดา	สุก	0.01	0.04	0.02	0.05	0.06	0.12	0.09
13	ผักหนาม ผักกูด	สุก	0.05	0.10	0.13	0.24	0.37	0.57	0.5
14	ผักหนามปวยล่า	สุก	0	0	0.01	0.01	0.03	0.06	0.04
15	ผักพ้อคำตี่เม็ย	ดิบ	0	0.02	0.02	0.06	0.26	0.44	0.21
16	ผักชีล้อม	ดิบ	0.04	0.09	0.09	0.18	0.33	0.59	0.31
17	ผักเสี้ยนดอง	ดิบ	0.09	0.18	0.37	0.57	0.91	1.13	0.78
18	ผักหอม (ไข่มน้อย)	ดิบ	0.17	0.16	0.25	0.25	0.44	0.84	0.57
19	ผักติ้ว ยอดมะยม ผักอีหล่ำ	สุก	0.01	0.02	0.02	0.05	0.11	0.21	0.12
20	ชะอม	สุก	0.64	1.00	1.68	2.02	2.60	3.01	2.10
21	สะเดา	ดิบ	0.02	0.05	0.09	0.19	0.53	0.97	0.83
22	ผักชี ผักชีฝรั่ง	ดิบ	0.34	0.52	0.84	1.13	1.29	1.43	0.99
4.5	<b>ผักใบ</b>								
1	ผักกาดเขียว ผักกาดขาว	สุก	4.55	5.43	6.56	7.45	8.28	8.47	6.92
2	ผักกาดดอง ผักลัม	ดิบ	0.88	1.40	2.47	2.89	3.50	3.35	2.38
3	ผักคะน้า	สุก	3.20	4.55	8.04	10.7	11.17	9.35	5.22
4	ผักกาดอื่น ผักกาดหอม	ดิบ	0.32	0.4	0.87	1.15	1.58	1.75	1.32
5	ใบยอ	สุก	0.05	0.08	0.14	0.19	0.37	0.59	1.32
6	ใบบัวบก (ผักหนอก)	ดิบ	0.04	0.05	0.10	0.14	0.33	0.52	0.57

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
7	ผักแว่น	ดิบ	0.07	0.08	0.19	0.23	0.39	0.67	0.48
8	ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบกะเพรา	ดิบ	0.07	0.16	0.40	0.67	0.82	0.92	0.61
9	ผักบุ้งไทยต้นขาว / ผักบุ้งจีน	ดิบ	1.44	2.18	3.16	3.99	4.42	4.17	3.12
10	ผักกระเฉด	ดิบ	0.26	0.40	1.10	1.76	2.32	2.18	1.12
4.6	<b>ผัก ลำต้น</b>								
1	แครอท	สุก	1.86	1.77	2.00	2.16	1.91	1.56	0.68
2	ข่าอ่อน ขิงอ่อน ขมิ้นขาว	ดิบ	0.17	0.4	1.13	2.32	4.44	6.88	4.50
3	ผักคันทอง	ดิบ	0.01	0.01	0.03	0.09	0.20	0.38	0.23
4	เผ้า	ดิบ	0.05	0.10	0.14	0.20	0.38	0.61	0.51
5	เตา	ดิบ	0.05	0.11	0.17	0.28	0.31	0.64	0.47
6	ยอดมะพร้าว	สุก/ดิบ	0.12	0.21	0.45	0.73	0.94	0.94	0.68
7	ไส้ตันกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	0.15	0.28	0.57	0.80	1.22	1.32	1.26
8	หัวไชเท้า	สุก	1.47	1.8	2.35	2.76	2.94	3.37	2.55
9	หน่อไม้ฝรั่ง เซลเลอร์รี่	สุก	0.34	0.49	0.68	1.06	1.47	1.02	0.45
10	หน่อไม้ต้ม	สุก	2.56	3.79	6.16	8.71	11.81	15.02	9.11
11	หน่อไม้ฝอย หน่อไม้หั่นบางๆ	สุก	0.62	0.97	1.55	2.22	2.89	2.46	1.94
4.7	<b>ผัก ดอก</b>								
1	ดอกแค ดอกขจร (ดอกสลิด) ดอกโสน	สุก	0.34	0.78	1.61	2.31	3.48	4.58	4.20
2	ดอกไม้จีน	สุก	0.03	0.04	0.05	0.08	0.11	0.15	0.11
3	ปลีกล้วย	สุก	0.14	0.36	0.64	0.91	1.41	2.14	1.63
4	ดอกจิว แห้ง , แขน้ำ	สุก	0.02	0.02	0.06	0.03	0.09	0.17	0.11
4.8	<b>ผัก กระป๋อง</b>								
1	ผักดองกระป๋อง : เกียมฉาย ฮั้วน้ำฉาย	สุก	0.09	0.15	0.23	0.24	0.28	0.31	0.22
2	ผักกระป๋อง ถั่วลันเตา ข้าวโพด	สุก	0.04	0.03	0.07	0.1	0.24	0.16	0.05



ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
3	ผักแช่แข็ง : ข้าวโพด แครอท ถั่ว ลันเตา แครอท ถั่วลันเตา ผักรวม	สุก	0.03	0.03	0.08	0.12	0.21	0.09	0.01
4	เห็ดกระป๋อง	สุก	0.03	0.03	0.05	0.16	0.12	0.07	0.02
4.9	<b>ผักแห้ง</b>								
1	หน่อไม้จีน	ดิบ	0.09	0.29	0.43	0.40	0.57	0.62	0.42
2	สาหร่าย	ดิบ	1.14	0.85	1.28	0.78	0.60	0.38	0.24
5	<b>ผลไม้ : ตลอดปี</b>								
1	พุทรา	สด	3.89	6.12	8.15	7.30	6.89	6.12	3.42
2	มะละกอสุก	สด	7.65	9.13	10.85	11.59	11.91	12.82	11.47
3	สับปะรด	สด	4.95	8.26	11.31	13.93	14.58	10.15	6.71
4	กล้วยน้ำว้า	สด	8.73	9.52	9.69	8.84	10.09	13.81	14.84
5	กล้วยหอม	สด	3.59	4.00	4.6	4.62	5.02	4.41	4.14
6	กล้วยเล็บมือนาง	สด	0.45	0.58	0.51	0.70	0.60	0.63	0.71
7	ฝรั่ง	สด	7.81	11.23	15.41	16.71	14.21	10.65	4.36
8	แพร์ सालี	สด	2.96	4.03	4.34	4.32	4.29	3.74	2.56
9	แอปเปิ้ล	สด	12.12	14.51	14.59	15.04	12.86	8.81	5.42
10	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ + น้ำ)	สด	8.00	9.64	12.51	13.27	14.96	12.33	9.16
11	ส้มเขียวหวาน	สด	14.34	14.86	16.73	19.22	18.37	17.50	15.35
12	อ้อย (ปริมาณคิดเป็นน้ำอ้อย)	สด	0.89	1.38	1.66	1.79	1.84	1.27	0.80
	<b>ผลไม้ต้นปี : เดือน ม.ค. - เม.ย.</b>								
1	แก้วมังกร	สด	1.31	2.16	2.65	3.15	3.38	3.69	2.34
2	แตงโม	สด	42.35	53.87	63.91	68.81	66.73	57.35	42.82
3	ชมพู่	สด	9.40	11.12	13.67	15.05	12.36	9.78	6.84
4	เชอร์รี่ไทย	สด	0.06	0.14	0.23	0.17	0.18	0.09	0.04
5	ลูกหว้า	สด	0.22	0.42	1.03	0.53	0.58	0.37	0.14

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
6	ขนุนสุก	สด	4.09	7.28	8.97	8.32	9.18	9.76	6.18
7	ทับทิม	สด	0.46	0.82	1.35	1.20	1.05	1.03	0.74
8	มะขามหวาน	สด	2.27	3.76	5.10	5.64	5.55	5.01	3.98
9	มะม่วง สุก	สด	13.28	17.76	22.27	22.04	23.00	27.82	23.34
	มะม่วงดิบ	สด	10.58	17.17	25.49	31.72	28.12	22.28	9.44
10	ลูกนุ่นดิบ	สด	0.01	0.01	0.04	0.01	0.06	0.02	0.01
11	มะปรางสุก	สด	0.90	1.94	2.95	3.65	3.14	2.92	1.72
12	มะไฟ	สด	0.44	0.88	1.12	1.21	1.36	1.06	0.62
13	ลูกยางเครือ	สด	0.04	0.05	0.03	0.04	0.04	0.05	0.04
14	ลูกยางม่วง	สด	0	0	0.01	0.02	0.04	0	0
15	สตรอเบอรี่	สด	0.53	0.77	1.00	1.32	0.82	0.49	0.24
<b>ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค. - ส.ค.</b>									
1	ทุเรียน	สด	9.80	14.98	21.35	23.00	26.81	19.34	9.47
2	มังคุด	สด	10.22	12.84	14.54	15.76	15.43	13.64	9.77
3	เงาะ	สด	24.64	33.71	40.87	42.62	42.37	35.57	23.20
4	มะยม	สด	0.70	1.34	1.92	1.84	1.78	1.40	0.70
5	สละ ระกำ	สด	0.93	1.55	2.83	3.04	3.06	2.08	1.53
6	ลำไย	สด	12.31	17.46	24.14	24.49	24.13	19.72	10.87
7	ลิ้นจี่	สด	3.25	5.05	7.23	8.48	7.18	5.66	3.71
8	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	7.67	10.31	11.38	11.12	11.00	13.96	13.23
10	กระท้อน	สด	0.77	1.41	2.58	2.75	2.52	2.43	1.18
<b>ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย. - ธ.ค.</b>									
1	กล้วยไข่	สุก	4.62	5.16	5.45	5.51	5.16	6.20	5.59
2	มะเฟือง	สด	0.60	1.41	2.40	1.76	1.99	1.94	1.03

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
3	สั้มโอ สั้มแข็ง	สด	8.29	11.03	14.23	14.51	15.39	14.03	10.55
4	ลูกไหนด (ลูกพลัม)	สด	0.05	0.33	0.32	0.35	0.40	0.52	0.25
5	ลองกอง ลางสาด	สด	14.34	18.56	23.43	26.14	27.57	25.69	16.74
6	ละมุด	สด	2.98	4.31	4.98	6.10	5.44	5.43	4.54
7	มะกอกน้ำ	สด	0.06	0.19	0.35	0.44	0.38	0.32	0.13
8	ลูกพลับ	สด	0.05	0.14	0.21	0.36	0.35	0.35	0.13
9	ลูกพ룬สด	สด	0.02	0.03	0.06	0.10	0.08	0.05	0.03
11	เชอริ	สด	0.19	0.27	0.31	0.29	0.33	0.17	0.09
12	องุ่น	สด	6.41	7.63	8.56	8.95	9.04	7.54	5.44
1	ผลไม้แปรรูป								
	ผลไม้อบแห้ง								
1	กล้วยตาก	อบแห้ง	0.96	1.12	1.72	1.75	1.76	1.65	1.29
2	ลูกเกด ลูกพ룬 ลูกชิด อินทผลัม ลูกพลับ	อบแห้ง	0.58	0.64	0.93	0.92	0.95	0.49	0.32
3	ลำไย ลิ้นจี่แห้ง	อบแห้ง	0.06	0.06	0.14	0.2	0.17	0.15	0.05
2	ผลไม้แห้งปรุงรส								
	มะขามคอก ลูกหยี ฝรั่งหยี และ ผลไม้อื่นๆ		0.58	0.94	1.54	1.89	1.66	0.92	0.43
3	ผลไม้แช่อิ่ม								
	มะม่วงแช่อิ่ม มะดันแช่อิ่ม		0.73	1.37	2.38	2.93	2.24	1.08	0.43
4	ผลไม้กวน								
	ทุเรียนกวน มะม่วงกวน กล้วยกวน		0.81	1.04	1.45	1.41	1.41	1.24	0.85
5	ผลไม้กระป๋อง								
	เงาะ ลำไย ลิ้นจี่		1.17	1.41	1.81	1.85	1.70	1.19	0.72
	รุ่นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อรุ่น)		0.50	0.69	0.80	1.01	0.82	0.46	0.26

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
6	<b>เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์</b>								
	<b>สัตว์ปีก</b>								
1	เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อนกก	สุก	7.66	9.56	10.71	10.72	11.29	8.57	5.67
2	ตับไก่	สุก	1.69	2.08	2.26	2.35	2.38	1.98	1.17
3	กึ๋นไก่	สุก	0.38	0.53	0.84	0.92	1.17	0.96	0.42
4	ไส้กรอกไก่ แผ่นกลม	สุก	1.22	1.19	1.84	1.47	1.42	0.79	0.65
5	ไส้กรอกไก่	สุก	1.83	2.09	2.16	1.71	1.52	0.68	0.34
6	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น เวียนนาไก่	สุก	0.76	0.88	0.89	0.85	0.78	0.34	0.12
7	ลูกชิ้นไก่	สุก	2.42	2.79	3.67	3.09	2.86	1.30	0.58
8	หนังไก่ทอด	สุก	0.33	0.56	0.99	1.12	1.04	0.71	0.18
	<b>เนื้อวัว เนื้อควาย</b>								
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	1.49	2.23	2.68	3.30	4.35	3.75	2.19
2	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	สุก	0.73	0.95	1.30	1.33	1.63	1.20	0.67
3	เครื่องในวัว	สุก	0.30	0.53	0.81	1.27	1.82	1.82	0.81
4	ลูกชิ้นเนื้อ	สุก	2.10	3.76	5.02	5.47	4.78	3.01	0.84
5	ไส้กรอกอีสาน (เนื้อ)	สุก	0.41	0.58	0.81	0.97	1.31	0.89	0.46
	<b>หมู</b>								
1	เนื้อหมู	สุก	16.90	18.4	21.28	21.53	21.93	20.01	15.60
2	หมูπίง หมูสะเต๊ะ	สุก	6.04	7.45	7.43	7.01	6.47	4.65	2.80
3	ตับหมู	สุก	0.96	1.05	1.20	1.27	1.45	1.24	0.94
4	เครื่องในหมู	สุก	0.67	0.82	1.33	1.87	2.54	2.61	1.43
5	เลือดหมู ต้ม (เลือดเปิด ไก่)	สุก	2.47	2.77	3.28	3.66	4.06	3.74	2.86
6	ลูกชิ้นหมู	สุก	3.25	3.84	4.37	4.69	3.94	2.46	1.30
7	ไส้กรอกหมู	สุก	3.25	3.71	4.37	4.33	3.25	1.93	0.87
8	ไส้กรอกหมู แผ่นกลม	สุก	0.46	0.59	0.80	0.71	0.78	0.33	0.22

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
9	ไส้กรอกแห้งยาว เช่น ไส้กรอกกระเทียม	สุก	0.65	0.82	1.03	0.95	0.94	0.54	0.38
10	แฮม สี่เหลี่ยม	สุก	0.25	0.37	0.61	0.45	0.49	0.27	0.14
11	กุนเชียง	สุก	1.78	2.13	2.23	2.00	1.75	1.74	1.10
12	ไส้อั่ว	สุก	0.27	0.47	0.70	0.79	1.00	0.88	0.53
13	ไส้กรอกอีสาน (หมู)	สุก	1.85	2.70	3.58	4.37	3.75	2.89	1.44
14	หมูหยอง	สำเร็จรูป	0.75	0.70	0.68	0.52	0.38	0.34	0.34
15	หมูแผ่น	สำเร็จรูป	0.18	0.24	0.26	0.27	0.31	0.18	0.12
16	แคบหมู : มีมัน และไร้มัน	สำเร็จรูป	0.51	0.74	0.98	1.14	1.18	0.98	0.47
17	แหนม	สำเร็จรูป	0.63	1.20	1.71	2.77	3.41	2.94	1.06
18	หมูยอ	สำเร็จรูป	2.49	3.11	4.04	4.58	4.47	3.28	1.67
<b>โปรตีนเกษตร</b>									
1	โปรตีนเกษตร (แบบสับ)	สุก	0.23	0.42	0.46	0.55	0.67	0.71	0.35
2	โปรตีนเกษตร (แบบก้อนกลมแบน)	สุก	0.22	0.44	0.49	0.76	0.78	0.90	0.32
<b>แมลง</b>									
1	ดักด้วหนอนไหม ตักแตนเล็ก ปาทังก้า หนอนไม้ไผ่ (รทด่วน) จิ้งหรีด	สุก	0.12	0.2	0.33	0.39	0.42	0.38	0.19
2	แมงกิ้งกูด แมงกะซอน ตักแตนอ่อน แมงด้บเต่า แมงดานา	สุก	0.05	0.07	0.16	0.18	0.22	0.30	0.14
<b>สัตว์น้ำ</b>									
<b>สัตว์น้ำจืด</b>									
1	ปลาลำดัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	6.67	8.87	10.52	10.8	12.91	14.75	13.66
2	ปลาลำดัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลากด ปลาแขยง	สุก	5.96	8.29	9.54	8.75	11.44	12.75	10.77
3	ปลาลำดัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาดูตะเพียน ปลาขาว	สุก	8.82	10.38	11.35	11.68	11.52	14.56	13.46
4	กุ้งฝอย กุ้งนาง	สุก	0.62	0.87	0.92	1.13	1.42	1.40	0.92

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
5	หอยขม หอยกาบ หอยโข่ง(เนื้อ)	สุก	0.22	0.35	0.58	0.72	0.85	1.06	0.63
6	เซียดใหญ่ กบ	สุก	0.19	0.40	0.50	0.57	0.77	0.92	0.58
7	เซียดเล็ก ลูกช็อค (ฮวก)	สุก	0.11	0.24	0.45	0.38	0.44	0.68	0.67
8	ปลาร้า	ดิบ	0.19	0.36	0.63	0.80	1.24	1.49	1.30
9	ปลาช่อนเค็ม	สุก	0.79	1.03	1.32	1.47	1.97	2.85	2.31
10	ปลาตากแห้ง : ปลาเนื้ออ่อนแห้ง (เนื้อ)	สุก	0.14	0.20	0.32	0.28	0.39	0.41	0.37
11	ปลากรอบ	สุก	0.19	0.24	0.35	0.37	0.46	0.39	0.18
<b>สัตว์ทะเล</b>									
1	ปลาหู ปลาหางแข็ง ปลาตาโต	สุก	7.69	8.36	9.20	9.37	9.25	9.83	8.41
2	ปลาอินทรี ปลาเก๋า ปลากระพง ปลาสำลี	สุก	2.87	3.61	4.07	5.31	5.52	6.51	4.49
3	ปลาหมึก	สุก	2.13	2.81	3.55	4.07	4.15	2.86	1.41
4	เนื้อปลาทะเลอื่นๆ	สุก	0.40	0.64	0.65	0.73	1.15	1.07	0.76
5	กุ้ง (ทะเล)	สุก	2.43	2.67	2.97	3.43	3.29	2.94	1.93
6	ปูม้า (เฉพาะเนื้อ)	สุก	0.59	0.62	0.88	0.87	1.07	0.89	0.53
7	หอยแมลงภู่	สุก	0.39	0.49	0.90	0.98	1.19	1.07	0.56
8	หอยลาย (เฉพาะเนื้อ)	สุก	0.25	0.53	0.73	0.75	0.89	0.84	0.44
9	หอยแครง หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	0.59	0.86	1.43	1.98	2.11	2.00	0.81
11	ลูกชิ้นกุ้ง	สุก	0.61	0.84	0.83	0.94	0.63	0.43	0.17
12	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรอกบี	สุก	0.24	0.35	0.29	0.42	0.22	0.19	0.09
13	ปลาเส้น (ฮ็อกกีว)	สุก	0.55	0.64	0.98	0.78	0.68	0.40	0.19
14	ปูอัด	สุก	3.18	3.50	3.56	3.11	1.84	0.74	0.26
15	ไข่ปลา ไข่ปลาหมึก	สุก	0.52	0.71	1.06	0.99	1.09	0.92	0.51
16	กุ้งแห้ง	สุก	0.15	0.27	0.35	0.46	0.53	0.45	0.32

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
17	ปลาแห้งตัวเล็ก เช่น ปลาจิ้งฉ่างใส่เงา ปลากรอบทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว	อบ/ทอด	0.21	0.28	0.34	0.45	0.47	0.42	0.23
18	ปลาหมึกอบแห้ง	อบ/ทอด	0.17	0.22	0.31	0.32	0.30	0.21	0.08
19	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว คั่ว/ทอด)	อบ/ทอด	0.15	0.18	0.22	0.25	0.27	0.24	0.12
20	ปลาแห้งเค็มตัวใหญ่ เช่น ปลาหัวขาด ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลือง		0.07	0.09	0.18	0.15	0.29	0.29	0.23
21	หัวข้าวเกรียบ (ข้าวเกรียบปลาของภาคใต้)		0.16	0.25	0.25	0.28	0.27	0.25	0.07
22	ปลากุเลาเค็ม ปลาอินทรีเค็ม		0.17	0.30	0.37	0.41	0.53	0.70	0.74
23	ปลากระป๋อง : ซาร์ดีนในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	3.8	5.08	6.43	6.44	5.93	4.55	3.24
24	ปลากระป๋องปรุงรส	สำเร็จรูป	0.87	1.44	2.05	2.52	2.13	1.62	0.94
25	ปลาทูนากะป๋อง	สำเร็จรูป	0.26	0.31	0.54	0.89	0.81	0.44	0.25
26	อาหารทะเลแช่แข็ง	สำเร็จรูป	0.03	0.08	0.06	0.09	0.06	0.06	0.05
8	<b>ไข่</b>								
1	ไข่เป็ด ไข่ไก่	ดิบ	26.91	27.59	27.11	25.47	24.56	20.58	15.88
2	ไข่นกกระทา	ดิบ	1.11	1.28	1.16	0.85	0.82	0.68	0.42
3	ไข่เค็ม	ดิบ	0.56	0.93	1.24	1.54	1.85	1.84	1.36
4	ไข่เยี่ยวม้า	สุก	0.07	0.21	0.26	0.21	0.25	0.31	0.12
9	<b>นม และผลิตภัณฑ์</b>								
1	นมจืด: นมสด UHT พาสเจอร์ไรส์	สำเร็จรูป	91.42	88.40	62.94	38.03	21.92	14.60	15.07
2	นมหวาน รสต่าง ๆ	สำเร็จรูป	82.02	61.64	46.43	30.89	21.58	11.90	12.87
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	1.44	1.03	1.08	0.71	0.07	0.74	0.51
4	นมผง	สำเร็จรูป	5.01	0.30	0.09	0.06	0.07	0.06	0.15
5	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	7.84	9.93	11.71	11.51	7.03	2.01	0.35
6	นมเปรี้ยว	สำเร็จรูป	58.54	53.87	49.37	45.52	32.82	14.96	7.86

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
7	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	0.06	0.06	0.08	0.06	0.07	0.04	0.01
8	ไอศกรีมผสมนม	สำเร็จรูป	4.11	4.73	4.62	3.49	1.84	0.77	0.35
9	ไอศกรีมมะพร้าวกะทิ	สำเร็จรูป	5.70	6.45	6.43	4.91	3.42	2.01	1.12
10	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	9.73	11.04	8.59	5.51	2.86	1.38	0.59
10	<b>น้ำมัน ไขมัน</b>								
1	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	0.01	0.02	0.03	0.10	0.35	0.43	0.22
2	เนยเทียม (มาการีน)	สำเร็จรูป	0.01	0.01	0.03	0.05	0.12	0.10	0.04
3	เนยสด	สำเร็จรูป	0.04	0.03	0.05	0.08	0.05	0.05	0.02
4	น้ำมันพืช : น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	4.47	4.79	5.47	5.61	5.88	6.53	4.80
5	น้ำมันหมู	สำเร็จรูป	0.21	0.18	0.27	0.27	0.37	0.39	0.33
6	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.01	0.01	0.00	0.02	0.03	0.02	0.02
7	น้ำสลัดครีม	สำเร็จรูป	0.07	0.10	0.12	0.29	0.30	0.16	0.05
8	หัวกะทิ	สำเร็จรูป	0.69	0.91	1.38	1.62	1.93	1.95	1.47
9	แซนดีวิชสเปรด มายองเนส	สำเร็จรูป	0.06	0.09	0.16	0.14	0.13	0.04	0.01
10	เนยถั่วลิสงบดชนิดหยาบ (พี้นท์ บัตเตอร์)	สำเร็จรูป	0.01	0.01	0.02	0.02	0.04	0.01	0.00
11	<b>น้ำตาล</b>								
1	แยม : สตรอเบอรี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	0.38	0.43	0.61	0.58	0.50	0.50	0.40
2	สังขยา ทาขนมบั้ง	สำเร็จรูป	0.35	0.44	0.52	0.52	0.48	0.38	0.43
3	น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม	สำเร็จรูป	0.22	0.27	0.31	0.32	0.34	0.37	0.34
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	2.48	2.26	2.00	1.52	1.65	2.19	2.54
5	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	3.91	4.36	5.05	5.27	6.05	6.99	5.44
6	น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลอ้อย	สำเร็จรูป	0.27	0.24	0.38	0.44	0.56	0.66	0.45
7	น้ำตาลมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.06	0.09	0.13	0.10	0.11	0.13	0.18



ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
8	ขนมทำมาจากช็อคโกแลต เวเฟอร์สอดไส้ช็อคโกแลต	สำเร็จรูป	1.77	1.80	1.50	1.11	0.52	0.18	0.12
9	ลูกอม ทอฟฟี่	สำเร็จรูป	3.38	3.80	3.79	2.93	1.40	0.42	0.13
10	ขนมเยลลี่	สำเร็จรูป	4.96	5.12	3.42	1.45	0.66	0.21	0.05
12	<b>เครื่องดื่ม ประจํารส</b>								
1	ชอสปรุงอาหารสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.26	0.24	0.32	0.27	0.34	0.39	0.20
2	ชอสหยอยนางรม / ชอสเห็ดหอม	สำเร็จรูป	1.27	1.33	1.63	1.64	1.84	1.93	1.24
3	ชอสถั่วเหลืองปรุงรส	สำเร็จรูป	1.13	1.17	1.33	1.26	1.45	1.55	0.98
4	ซีอิ๊วดำ	สำเร็จรูป	0.36	0.41	0.44	0.43	0.50	0.52	0.35
5	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	2.04	2.06	2.22	2.14	2.28	2.43	1.85
6	น้ำปลา	สำเร็จรูป	4.94	5.76	6.76	6.82	7.54	8.31	6.89
7	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	0.25	0.37	0.66	0.81	0.91	0.60	0.30
8	ชอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	1.00	1.26	1.41	1.14	1.16	0.91	0.35
9	ชอสพริก ชอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.19	0.30	0.43	0.47	0.48	0.35	0.18
10	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	0.09	0.20	0.27	0.27	0.29	0.17	0.07
11	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	0.09	0.13	0.35	0.46	0.49	0.29	0.09
12	เต้าเจี้ยวดำ / ขาว	สำเร็จรูป	0.16	0.19	0.24	0.26	0.29	0.34	0.24
13	ซूपก้อน / ซุปผง	สำเร็จรูป	0.41	0.42	0.44	0.52	0.50	0.49	0.29
14	ผงชูรส	สำเร็จรูป	0.69	0.82	1.00	1.14	1.32	1.31	1.05
15	เกลือ	สำเร็จรูป	0.52	0.59	0.63	0.69	0.77	0.90	0.85
16	น้ำพริกคอกุ้งขาว	สำเร็จรูป	0.18	0.26	0.73	1.09	1.75	2.03	1.38
17	กะปิ	สำเร็จรูป	0.2	0.32	0.41	0.55	0.69	0.87	0.76
18	น้ำบูดู	ดิบ	0.02	0.02	0.05	0.06	0.07	0.07	0.05
19	น้ำปลาร้า	ดิบ	0.43	0.67	0.99	1.21	1.71	2.18	1.85
20	พริกไทยป่น	สำเร็จรูป	0.04	0.08	0.17	0.25	0.27	0.26	0.13

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
21	ถั่วเน่าดิบ	สำเร็จรูป	0.03	0.03	0.06	0.07	0.07	0.13	0.15
13	เครื่องดื่มมีอัลกอฮอล์								
1	เบียร์	สำเร็จรูป	0.02	0.09	0.95	11.76	30.52	19.38	6.34
2	ไวน์	สำเร็จรูป	0	0.01	0.01	0.20	0.21	0.18	0.01
3	เครื่องดื่มผสมอัลกอฮอล์ 3-4 %	สำเร็จรูป	0	0.03	0.16	1.40	3.11	3.50	1.03
4	สุราหมัก	สำเร็จรูป	0	0.01	0.01	0.15	0.79	0.85	0.45
5	สุรากลั่น	สำเร็จรูป	0	0.02	0.04	0.81	3.08	4.91	2.01
14	เครื่องดื่ม								
1	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	0.08	0.20	1.05	4.18	7.55	7.88	2.21
2	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	0.03	0.05	0.49	3.05	8.98	10.81	3.62
3	เครื่องดื่มธัญพืช : น้ำลูกเดือย น้ำข้าวยาคู	พร้อมดื่ม	0.55	1.02	1.35	2.00	1.83	1.06	2.02
4	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	พร้อมดื่ม	33.88	31.73	30.01	31.24	24.61	25.81	31.17
5	ชา กาแฟ ชาสมุนไพร	พร้อมดื่ม	1.06	1.51	5.69	13.36	33.22	45.51	24.65
6	ไมโล โอวัลตินพร้อมดื่ม UHT	พร้อมดื่ม	24.46	25.59	20.5	14.73	8.83	5.39	6.00
7	ไมโล โอวัลติน ที่ชงเอง	พร้อมดื่ม	33.2	28.98	26.33	16.12	15.13	16.72	28.29
8	น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผัก น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	5.13	5.52	6.21	6.97	5.62	3.86	2.82
9	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% น้ำองุ่น	พร้อมดื่ม	6.87	8.05	7.95	7.76	6.73	3.67	2.27
10	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้	พร้อมดื่ม	10.10	12.21	12.17	8.92	6.88	4.41	2.96
11	น้ำอัดลมประเภทน้ำหวาน	พร้อมดื่ม	21.70	28.31	34.99	36.38	25.83	14.17	5.58
12	น้ำอัดลมประเภทโคล่า	พร้อมดื่ม	34.41	49.33	67.76	74.95	62.52	26.96	8.46
15	ขนมถุงขบเคี้ยว								
1	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบ	สำเร็จรูป	3.24	3.26	2.97	1.84	1.11	0.26	0.15
2	ผลิตภัณฑ์แป้งสาลี เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง	สำเร็จรูป	3.66	4.00	3.22	2.30	1.37	0.40	0.18

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
3	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวโพด เช่น คอรันพัพ	สำเร็จรูป	2.84	3.16	2.40	1.48	0.78	0.20	0.06
4	ผลิตภัณฑ์ข้าวโพด เช่น ข้าวโพดน้ำตาลเนย	สำเร็จรูป	3.06	3.50	3.05	1.72	1.10	0.34	0.20
5	ผลิตภัณฑ์แป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า	สำเร็จรูป	3.08	3.25	2.73	1.83	0.89	0.26	0.08
6	ผลิตภัณฑ์มันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	3.76	4.11	3.71	3.10	1.79	0.42	0.12
7	ผลิตภัณฑ์แป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบกุ้งชนิดแผ่น	สำเร็จรูป	1.96	2.39	1.88	1.17	0.68	0.19	0.08
8	ผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา เช่น ทาโร่	สำเร็จรูป	1.46	1.66	1.53	1.13	0.69	0.14	0.05
16	<b>ขนม</b>								
	<b>ขนมหวาน</b>								
1	ข้าวตู	พร้อมบริโภค	0.11	0.25	0.18	0.21	0.22	0.27	0.25
2	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	0.28	0.51	0.45	0.36	0.48	0.40	0.46
3	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	0.17	0.21	0.25	0.29	0.39	0.49	0.45
	<b>พืช ผลไม้ อบกรอบ / ฉาบ</b>								
1	มัน กลัวย	พร้อมบริโภค	0.65	1.05	1.46	1.60	1.53	1.25	0.93
2	ขนุน ทุเรียน เผือก มะม่วง	พร้อมบริโภค	0.14	0.23	0.35	0.41	0.38	0.37	0.93
	<b>ขนมทอด</b>								
1	กลัวยทอด (กลัวยแขก)	พร้อมบริโภค	2.76	4.45	6.3	7.24	7.07	5.94	4.31
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	0.44	0.77	1.14	1.40	1.75	1.46	4.31
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	0.29	0.40	0.60	0.76	0.83	0.65	4.31
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	1.47	2.45	3.16	4.31	4.18	3.14	4.31
	<b>ผลไม้เชื่อม</b>								

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	0.71	0.92	1.08	1.29	1.16	1.24	1.28
2	จาวตาล พักทอง เผือก สาเก มันสำปะหลัง	พร้อมบริโภค	0.52	0.72	1.08	1.10	1.13	1.10	1.28
<b>ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ</b>									
1	ข้าวเหนียวหน้าสังขยา หน้ากึ่ง หน้าปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	5.48	6.79	6.81	6.85	6.94	8.23	6.93
<b>ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่</b>									
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา เม็ดขนุน ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	1.17	1.34	1.50	1.66	1.48	1.35	1.17
<b>แป้งนึ่ง</b>									
1	ขนมกล้วย ถั่วแปบ สอดไส้ ขนมถั่ว	พร้อมบริโภค	1.23	1.60	1.78	1.77	1.54	2.01	1.86
2	ขนมตาล ต้มแดง ต้มขาว ชี้นูทราย ปุยฝ้าย น้ำดอกไม้อีสาน ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	1.63	1.65	1.87	1.82	1.55	1.98	2.02
<b>ขนมแป้งทอด</b>									
1	กรอบเค็ม ไข่ทรงษ์ ขนมลา ( ใต้ )	พร้อมบริโภค	0.33	0.45	0.60	0.46	0.61	0.44	0.28
2	ไข่นกกระทา (ขนมไข่เต่า) ฝักบัว	พร้อมบริโภค	0.90	1.21	1.29	1.27	1.05	0.90	0.40
3	ปาตองโก้	พร้อมบริโภค	2.72	3.6	4.23	4.36	5.28	5.25	3.7
<b>อบผิง</b>									
1	สาเล็กรอบ บ้าปิ่น	พร้อมบริโภค	0.24	0.35	0.46	0.59	0.48	0.50	0.34
2	กลีบลำดวน ทองม้วน ขนมผิง ทองพับ	พร้อมบริโภค	0.67	0.72	0.77	0.62	0.50	0.54	0.54
<b>แป้งกวนมีกะทิ</b>									
1	อาลัว ลำปำนี้	พร้อมบริโภค	0.08	0.16	0.18	0.19	0.17	0.12	0.10
2	กะละแม เปี้ยกปูน ตะโก้	พร้อมบริโภค	1.18	1.47	1.53	1.64	1.78	1.74	1.66
3	ขนมครก	พร้อมบริโภค	4.95	5.46	6.31	5.66	5.63	5.17	5.92

ตารางที่ 4-4 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะ อาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
17	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร								
1	เห็ดหลินจือ ชูบไก่สกัด พรุณสกัด รังนก	พร้อม บริโภค	0.17	0.20	0.33	0.30	0.59	0.81	0.88
18	น้ำดื่ม (cc)								
	น้ำเปล่า		477.12	575.97	710.17	782.01	898.72	940.85	822.82

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	ธัญพืชและผลิตภัณฑ์								
1	ข้าวเจ้า ข้าวเจ้ากลั่น	สุก	540.00	720.00	720.00	1080.00	1080.00	1080.00	720.00
2	ข้าวเหนียว	สุก	281.25	300.00	450.00	450.00	450.00	675.00	450.00
3	ข้าวต้ม โจ๊ก	สุก	204.00	204.00	204.00	163.20	163.20	163.20	204.00
4	ก๋วยเตี๋ยวเส้นสด : เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เกี๊ยมซี่	สุก	58.40	58.40	73.00	73.00	73.00	73.00	36.68
5	เส้นแห้ง :เส้นหมี่ เส้นจันทร์ เส้นหมี่โคราช (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	ดิบ	12.60	25.20	31.50	31.50	31.50	25.20	12.60
6	หมี่ซั่ว (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	สุก	0	0	3.15	0	1.58	3.15	0
7	ขนมจีน	สุก	94.00	94.00	94.00	141.00	150.40	141.00	94.00
8	บะหมี่เหลือง	สุก	28.00	35.00	35.00	35.00	35.00	28.00	14.00
9	มะกะโรนี : ตัวงอ	สุก	2.75	2.75	4.13	4.13	2.82	2.75	0
10	มะกะโรนี : เส้นยาว สปาเก็ตตี้ หมี่เตี๋ยว	สุก	5.60	5.60	5.60	5.60	5.60	5.60	0
11	วุ้นเส้น	สุก	28.00	28.00	28.00	28.00	28.00	28.00	28.00
13	ข้าวโพด	สุก	63.50	63.50	63.50	63.50	63.50	63.50	47.63
14	ลูกเดี๋ยย	สุก	3.35	3.35	4.44	6.70	8.38	6.87	3.35
15	ข้าวฟ่าง	สุก	0	0	0	0	0	0	0
16	โจ๊ก ข้าวต้มกึ่งสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	3.00	3.00	3.00	3.00	1.13	0.75	0.75
17	อาหารเข้าประเภทธัญพืชอบกรอบ	อบกรอบ	9.00	9.00	7.20	5.40	1.80	0.00	0.00
18	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	ดิบ	27.50	44.00	44.00	55.00	55.00	27.50	11.00
19	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นเล็ก เส้นหมี่ เส้นใหญ่ ก๋วยจั๊บน้ำจืด	ดิบ	11.00	11.00	13.75	27.50	27.50	11.00	2.75
20	ขนมปังกรอบ แครกเกอร์	สำเร็จรูป	11.35	16.00	16.00	12.00	12.00	12.81	10.00
21	เวเฟอร์	สำเร็จรูป	12.00	14.52	12.00	9.60	7.20	2.40	0.83
22	ขนมปังกรอบแท่ง	สำเร็จรูป	20.00	20.00	20.00	20.00	8.00	4.00	2.00

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
23	ขนมปังแผ่น ขนมปังโฮลวีท	สำเร็จรูป	30.00	45.00	30.00	45.00	30.00	30.00	18.00
24	ขนมปังสอดไส้	สำเร็จรูป	17.58	17.50	28.00	28.00	21.00	17.50	17.50
25	เค้กหน้าครีม (เค้กโรลครีม)	สำเร็จรูป	9.40	14.10	18.80	9.40	9.40	9.40	4.11
26	เค้กไม่มีหน้า (ซอฟท์เค้ก)	สำเร็จรูป	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00	2.00
27	พัฟ พาย ครัวซอง	สำเร็จรูป	3.00	12.00	12.00	12.00	12.00	3.00	3.00
28	โดนัท	สำเร็จรูป	9.60	19.20	19.20	19.20	12.00	9.60	4.80
29	คุกกี้	สำเร็จรูป	8.92	13.00	13.00	10.40	10.40	5.20	2.60
30	มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	12.80	12.80	18.64	12.80	12.80	3.20	0
31	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	สำเร็จรูป	5.35	20.60	21.40	21.40	21.40	5.35	0
32	แซนด์วิช	สำเร็จรูป	15.60	39.00	39.00	39.00	39.00	15.60	7.80
33	ฮอทดอก	สำเร็จรูป	60.50	60.50	72.60	60.50	48.40	24.20	6.05
34	พิซซ่า	สำเร็จรูป	4.45	17.80	17.80	17.80	17.80	4.45	0
35	ซาลาเปา	สำเร็จรูป	32.00	32.00	32.00	32.00	32.00	32.00	32.00
36	ขนมจีบ	สำเร็จรูป	12.75	25.50	30.60	25.50	25.50	20.40	10.20
37	ขนมทำจากแป้งชนิดอื่นๆ เช่น ขนมโตเกียว วาฟเฟิล	สำเร็จรูป	11.40	28.50	22.80	11.40	11.40	4.28	2.85
2	<b>พืชหัวและผลิตภัณฑ์</b>								
1	มันเทศ	สุก	16.20	16.20	16.20	16.20	24.30	24.30	24.30
2	มันฝรั่ง	สุก	1.01	0	2.03	2.03	4.05	2.03	1.01
3	เผือก มันมือเสือ	สุก	0	3.04	4.05	4.05	4.05	4.05	4.05
4	มันสำปะหลัง	สุก	3.40	3.40	3.40	3.40	6.80	6.80	5.10
5	หัวสาคร	สุก	0	0	0	0	0	0	0
6	มันแกว	สุก	9.90	13.20	13.20	13.20	13.20	13.20	6.60
7	แห้ว	สุก	4.50	4.50	9.00	9.00	9.00	4.50	4.50

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
8	สาकुเม็ดเล็ก สาकुเม็ดใหญ่	สุก	6.10	24.40	12.20	24.40	24.40	24.40	24.40
9	มันขี้หนู	สุก	0	0	1.95	2.93	3.90	3.90	3.90
10	พืชหัวอื่นๆ เช่น มันเส้า มันเลือดนก	สุก	0	0	0	0	0	3.40	1.70
3	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช ผลิตภัณฑ์								
1	เกาลัด แปะก๊วย	สุก	0.86	1.72	3.45	3.45	3.45	3.45	3.45
2	ถั่วแดง ถั่วดำ	สุก	7.90	15.80	15.80	15.80	15.80	15.80	15.80
3	ถั่วเขียว	สุก	7.90	15.80	15.80	15.80	15.80	15.80	15.80
4	เม็ดแมงลัก (แช่น้ำ)	ดิบ แช่น้ำ	0.75	0.75	3.00	3.00	2.25	1.88	0.75
5	งาคำ งาขาว เช่น ขนงาคัด งาขี้ฉ้อน	สำเร็จรูป	0.50	0.50	0.50	0.50	1.00	1.50	1.00
6	ถั่วทอด เช่น ถั่วปากอ้า ถั่วลิสง ถั่ว เหลือง ถั่วทอง	ทอด	12.00	15.00	24.00	30.00	30.00	30.00	12.00
7	ถั่วเมล็ดแห้งอบกรอบ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	อบกรอบ	7.00	7.00	7.00	7.00	10.50	7.00	1.75
8	เมล็ดพืชทอด เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	อบ/ทอด	6.00	9.00	15.00	15.00	15.00	12.00	1.50
9	เต้าหู้หลอด เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	56.25	62.50	62.50	62.50	62.50	62.50	46.88
10	ฟองเต้าหู้	ดิบ แช่น้ำ	1.75	1.75	1.75	1.75	1.75	3.50	1.75
11	เต้าหู้เหลือง เต้าหู้ขาว ทั้งชนิดแข็ง และนุ่ม	ดิบ	21.50	34.40	34.40	34.4	34.40	34.40	34.40
12	เต้าหู้พอง	สุก	0.40	0.80	0.80	0.80	0.80	0.80	0.80
13	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	0	0	0.20	0.40	0.40	0.40	0.40
14	เมล็ดขนุน	สุก	4.85	4.85	6.06	4.85	4.85	7.28	4.85
15	กระฉับ	สุก	0	2.30	2.30	2.30	2.30	2.30	1.15
16	ถั่วลิสงต้ม ถั่วตัด	สุก	15.00	24.00	30.00	30.00	30.00	30.00	24.00
4	ผัก								
4.1	หัวหอม กระเทียม								



ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	หอมแดง	ดิบ	7.20	9.00	10.80	14.40	21.60	27.00	18.00
2	กระเทียม	ดิบ	8.00	10.00	15.00	20.00	25.00	30.00	30.00
3	หัวหอมใหญ่	ดิบ	10.00	20.00	20.00	24.00	32.00	32.00	20.00
4	ดอกหอม ต้นหอม ใบหอม	สุก	9.75	14.62	19.50	29.25	31.20	39.00	31.20
5	ต้นกระเทียม ดอกกุยช่าย ใบกุยช่าย	สุก	1.75	3.50	7.00	8.75	17.50	17.50	14.00
4.2	<b>หัวกะหล่ำ Brassica</b>								
1	กะหล่ำปลี แขนงกะหล่ำ	สุก	44.40	74.00	74.00	74.00	74.00	92.50	74.00
2	กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่	สุก	12.00	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00
4.3	<b>ผัก ผล</b>								
1	กระเจี๊ยบมอญ	สุก	0	0.65	2.60	2.60	10.40	19.53	15.60
2	ขุ่นอ่อน	สุก	4.50	6.00	12.00	24.00	24.00	24.00	24.00
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	11.80	11.80	17.70	17.70	23.60	29.50	14.75
4	ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถั่วลันเตา	สุก	24.50	24.50	36.75	37.36	39.20	39.20	30.26
5	ถั่วงอกดิบ	ดิบ	13.60	16.40	17.00	25.50	17.00	17.00	17.00
6	ถั่วแระ (ถั่วนึ่งฝักอ่อน ถั่วแระญี่ปุ่น)	สุก	3.65	5.32	14.60	14.60	7.30	14.60	3.65
7	ถั่วแฮ (ถั่วแระ)	ดิบ	0	0.28	1.10	1.10	1.10	1.10	0.83
8	ถั่วปี่ (ถั่วพุ่ม)	ดิบ	0	1.92	3.85	3.85	7.70	15.40	7.70
9	ผักขี้หูด	สุก	0	0	0	0.85	1.70	2.19	3.40
10	พริกหยวก พริกหวาน	สุก	1.20	2.40	9.60	12.00	24.00	24.00	12.00
11	พริกไทยอ่อน	ดิบ	0	0.13	0.50	1.50	2.00	2.00	2.00
12	มะเขือเปราะ มะเขือยาว	สุก	12.00	12.00	30.00	36.00	48.00	60.00	45.00
13	มะเขือพวง	สุก	0.60	1.20	2.40	3.57	6.00	9.60	6.00
14	มะเขือเทศ	ดิบ	12.80	16.00	32.00	32.00	48.00	51.20	32.00
15	มะรุม	สุก	1.30	2.60	2.60	5.20	10.40	15.60	10.40

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
16	มะละกอดิบ (ลวกสุก)	สุก	3.00	6.00	12.00	12.00	15.00	22.50	30.00
17	มะละกอดิบสับ เช่น ส้มตำ	ดิบ	19.00	30.40	38.00	38.00	57.00	38.00	30.40
18	เมล็ดกระถิน	ดิบ	3.60	4.50	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00
19	หน่อเหวียง	ดิบ	0	0	1.00	2.00	2.00	3.00	2.00
20	สะตอ ลูกเนียง	ดิบ	2.75	6.88	11.00	13.75	27.50	27.50	20.63
4.3.1	<b>ผักผล แดง/ พัก</b>								
1	แตงกวา แดงร้าน	ดิบ	39.00	41.60	52.00	52.00	52.00	65.39	41.60
2	พริกทอง	สุก	23.63	31.50	31.50	31.50	31.50	31.50	31.50
3	น้ำเต้าอ่อน แดงโมอ่อน แดงไทยอ่อน พริกทองอ่อน พริกขี้หนู พริกแม้ว	สุก	4.60	9.20	18.40	18.40	18.40	23.81	18.40
4	พริกเขียว	สุก	12.80	16.00	19.20	25.60	32.00	32.00	32.00
5	มะระ	สุก	1.65	3.30	6.60	13.20	13.20	33.00	33.00
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	15.80	19.75	23.70	39.50	39.50	59.25	39.50
4.3.2	<b>เห็ด</b>								
1	เห็ดฟาง เห็ดโคน	สุก	17.00	24.61	34.00	34.00	34.00	34.00	26.86
2	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดหรี	สุก	12.00	12.00	22.50	18.00	30.00	30.00	15.00
3	เห็ดหูหนู เห็ดหูหนูขาว	สุก	6.00	12.00	12.00	12.00	15.00	15.00	12.00
4	เห็ดอื่นๆ : เห็ดเผาะ และเห็ดอื่นๆ	สุก	3.00	3.98	12.00	12.00	12.00	14.70	12.00
4.4	<b>ยอดผัก</b>								
1	ตำลึง	สุก	26.00	26.00	41.60	39.00	41.60	52.00	45.50
2	ขี้เหล็ก	สุก	1.75	1.75	7.00	7.00	8.75	14.00	14.00
3	ผักนึ่งไทยยอดแดง	ดิบ	4.00	5.00	10.00	10.00	12.50	15.00	10.00
4	ยอดมะระขี้นก ยอดพริก ยอดบวบ ยอดแค	สุก	0	1.17	3.40	6.80	10.20	17.00	13.60
5	ยอดกระถิน	ดิบ	1.35	2.70	5.40	6.75	13.50	13.50	13.50

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
6	ผักหวาน ผักหวานป่า	สุก	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	14.00	17.50
7	กระโดน	ดิบ	0	0	0	0.88	1.75	1.75	1.75
8	ผักปลัง	สุก	2.80	2.80	2.80	5.60	11.20	16.80	16.80
9	ชะมวง	ดิบ	0	0	0.48	0.95	0.95	0.95	0.95
10	ผักเม็ก ยอดมะม่วง	ดิบ	0	0	0	0.53	0.70	1.05	0.70
11	ผักแพว	ดิบ	0	0	0	0.10	0.20	0.30	0.20
12	ผักเชียงดา	สุก	0	0	0	0.25	1.00	1.00	1.00
13	ผักหนาม ผักกูด	สุก	0.70	1.05	1.40	2.80	2.80	5.60	5.60
14	ผักหนามปู่ย่า	สุก	0	0	0	0	0	0.85	0.43
15	ผักพ้อคำดีเมีย	ดิบ	0	0	0	0	0	2.50	2.50
16	ผักขี้ล้อม	ดิบ	0	0	1.23	2.45	2.45	4.90	2.45
17	ผักเสี้ยนดอง	ดิบ	0.65	2.60	2.60	5.20	10.40	10.40	5.20
18	ผักหอม (ไข่มน้อย)	ดิบ	1.13	2.25	2.25	2.25	2.25	9.00	4.50
19	ผักติ้ว ยอดมะขาม ผักอีหล้า	สุก	0	0	0.20	0.40	0.80	1.60	0.80
20	ชะอม	สุก	6.00	7.50	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00
21	สะเดา	ดิบ	0	0.24	0.95	0.95	3.80	9.50	7.60
22	ผักชี ผักชีฝรั่ง	ดิบ	3.00	3.75	7.50	7.50	7.50	9.00	7.50
4.5	ผักใบ								
1	ผักกาดเขียว ผักกาดขาว	สุก	22.50	27.79	33.75	36.00	36.00	45.00	33.75
2	ผักกาดดอง ผักลัม	ดิบ	8.70	11.60	17.40	17.40	29.00	29.00	14.50
3	ผักคะน้า	สุก	26.25	35.00	42.00	56.00	52.50	43.75	35.00
4	ผักกาดอื่น ผักกาดหอม	ดิบ	2.05	4.10	5.13	12.30	16.40	16.40	16.40
5	ใบยอ	สุก	0	0.44	1.75	1.75	1.75	5.25	4.03
6	ใบบัวบก (ผักหนอก)	ดิบ	0	0	1.00	1.00	4.00	4.00	4.00

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
7	ผักแว่น	ดิบ	0	0.68	1.35	1.35	2.78	5.40	5.40
8	ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบกะเพรา	ดิบ	0.83	1.50	3.00	4.62	4.80	4.80	4.80
9	ผักบุ้งไทยต้นขาว / ผักบุ้งจีน	ดิบ	10.88	14.50	14.50	23.20	23.20	23.20	18.13
10	ผักกระเฉด	ดิบ	2.05	4.10	8.20	16.40	20.50	20.50	8.20
4.6	<b>ผัก ลำต้น</b>								
1	แครอท	สุก	13.00	13.00	13.00	13.00	13.00	13.00	5.20
2	ข่าอ่อน ขิงอ่อน ขมิ้นขาว	ดิบ	1.68	3.39	7.16	26.80	37.69	67.00	33.50
3	ผักคื่นจอบ	ดิบ	0	0	0	0.02	1.75	3.50	1.75
4	ตำ	ดิบ	0	0	0	0	4.13	8.25	8.25
5	เตา	ดิบ	0	0	0	0	7.30	7.30	7.30
6	ยอดมะพร้าว	สุก/ดิบ	1.25	2.50	2.50	5.06	10.00	10.00	5.00
7	ไส้ตันกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	1.55	3.10	6.20	9.30	12.40	12.40	12.40
8	หัวไชเท้า	สุก	14.00	14.00	21.00	24.50	21.00	28.00	17.50
9	หน่อไม้ฝรั่ง เซลเลอร์รี่	สุก	3.40	3.40	5.10	13.60	13.60	13.52	3.40
10	หน่อไม้ต้ม	สุก	23.63	37.80	47.25	94.50	94.50	94.50	75.60
11	หน่อไม้ฝอย หน่อไม้หั่นบางๆ	สุก	4.80	9.60	12.00	14.40	24.00	24.00	15.90
4.7	<b>ผัก ดอก</b>								
1	ดอกแค ดอกขจร (ดอกสลิด) ดอกโสน	สุก	2.90	11.60	11.60	20.08	29.00	29.00	29.00
2	ดอกไม้จีน	สุก	0	0	0.75	1.00	1.00	1.00	1.00
3	ปลีกล้วย	สุก	1.25	2.50	6.88	10.00	10.00	19.97	10.00
4	ดอกจิว แห้ง , แขน้ำ	สุก	0	0	0	0	0.93	1.85	0.93
4.8	<b>ผัก กระป๋อง</b>								
1	ผักดอกกระป๋อง : เกียมฉาย ฮ้วนน้ำฉาย	สุก	0.70	1.40	2.80	2.80	2.80	2.80	1.94
2	ผักกระป๋อง ถั่วลันเตา ข้าวโพด	สุก	0	0	0	0.74	2.21	1.48	0

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
3	ผักแช่แข็ง : ข้าวโพด แครอท ถั่ว ลันเตา แครอท ถั่วลันเตา ผักรวม	สุก	0	0	0	0	0	0	0
4	เห็ดกระป๋อง	สุก	0	0	0	0	0	0	0
4.9	ผักแห้ง								
1	หน่อไม้จีน	ดิบ	0	1.53	3.05	3.05	3.05	3.05	3.05
2	สาหร่าย	ดิบ	10.50	8.75	14.00	7.00	5.25	3.50	1.75
5	ผลไม้ : ตลอดปี								
1	พุทรา	สด	32.20	40.25	80.50	56.35	64.40	40.25	32.20
2	มะละกอสุก	สด	57.00	57.00	57.00	85.50	68.40	85.50	57.00
3	สับปะรด	สด	29.50	59.00	59.00	73.75	88.50	59.00	47.20
4	กล้วยน้ำว้า	สด	50.70	52.00	52.00	52.00	52.00	78.00	78.00
5	กล้วยหอม	สด	31.00	31.00	31.00	31.00	31.00	31.00	31.00
6	กล้วยเล็บมือนาง	สด	5.20	5.20	5.20	5.20	5.20	5.20	8.45
7	ฝรั่ง	สด	62.00	62.00	74.40	99.20	62.00	62.00	31.00
8	แพร้ สาลี่	สด	26.20	26.20	26.20	26.20	26.20	26.20	26.20
9	แอปเปิ้ล	สด	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	35.00
10	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ + น้ำ)	สด	62.00	62.00	62.39	77.50	101.72	62.00	62.00
11	ส้มเขียวหวาน	สด	68.00	68.00	102.00	102.00	102.00	102.00	68.00
12	อ้อย (ปริมาณคิดเป็นน้ำอ้อย)	สด	9.00	9.00	18.00	18.00	18.00	9.00	4.50
	ผลไม้ต้นปี : เดือน ม.ค. - เม.ย.								
1	แก้วมังกร	สด	8.00	16.00	24.00	32.00	32.00	36.80	32.00
2	แตงโม	สด	232.00	278.40	348.00	348.00	348.00	348.00	237.80
3	ชมพู่	สด	62.00	62.00	77.50	99.20	93.00	62.00	49.60
4	เชอร์รี่ไทย	สด	0.35	1.40	1.40	1.40	1.40	1.40	0

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
5	ลูกหว่า	สด	1.00	2.00	8.00	4.00	4.00	2.00	2.00
6	ขนุนสุก	สด	28.00	56.00	67.20	56.00	67.20	67.20	44.80
7	ทับทิม	สด	4.70	4.70	9.40	5.88	4.70	4.70	4.70
8	มะขามหวาน	สด	18.50	37.00	37.00	44.40	44.40	37.00	37.00
9	มะม่วง สุก	สด	72.97	91.00	145.60	136.50	145.60	145.60	145.60
	มะม่วงดิบ	สด	65.50	104.80	131.00	196.50	157.20	131.00	65.50
10	ลูกนุ่นดิบ	สด	0	0	0	0	0	0	0
11	มะปรางสุก	สด	6.75	27.00	27.00	27.00	27.00	27.00	13.50
12	มะไฟ	สด	3.00	12.00	12.00	12.00	12.00	9.38	5.48
13	ลูกยางเครือ	สด	0	0	0	0	0	0	0
14	ลูกยางม่วง	สด	0	0	0	0	0	0	0
15	สตรอเบอรี่	สด	3.25	5.60	9.75	13.00	6.50	3.25	3.25
<b>ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค. - ส.ค.</b>									
1	ทุเรียน	สด	62.50	100.00	125.00	150.00	187.50	125.00	62.50
2	มังคุด	สด	78.00	78.00	78.00	78.00	78.00	78.00	78.00
3	เงาะ	สด	114.00	152.00	182.40	182.40	182.40	182.40	114.00
4	มะยม	สด	6.00	12.00	18.00	13.43	12.00	12.00	3.75
5	สละ ระกำ	สด	5.65	11.30	22.60	22.60	22.60	22.60	11.30
6	ลำไย	สด	74.40	93.00	139.50	139.50	139.50	139.50	74.40
7	ลิ้นจี่	สด	35.00	42.00	70.00	70.00	70.00	43.09	35.00
8	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	60.00	75.00	75.00	75.00	75.00	112.50	75.00
10	กระท้อน	สด	10.40	10.40	26.00	20.80	20.80	20.80	10.40
<b>ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย. - ธ.ค.</b>									
1	กล้วยไข่	สุก	27.30	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
2	มะเฟือง	สด	6.20	6.20	24.80	15.40	18.60	24.80	6.20
3	ส้มโอ ส้มเขียว	สด	71.30	73.50	88.20	88.20	91.88	91.88	73.50
4	ลูกไทร (ลูกพลัม)	สด	0	0	0	0	0	0	0
5	ลองกอง ฝรั่ง	สด	80.00	100.00	150.00	150.00	150.00	150.00	100.00
6	ละมุด	สด	24.80	31.00	41.08	49.60	37.20	49.60	31.00
7	มะกอกน้ำ	สด	0.58	1.73	2.30	3.45	2.30	2.30	1.73
8	ลูกพลับ	สด	0	0	0	7.05	0.00	5.29	0
9	ลูกพุด	สด	0	0	0	0	0	0	0
11	เชอร์รี่	สด	1.19	1.70	3.40	3.40	3.40	1.70	0
12	องุ่น	สด	64.00	62.40	64.00	64.00	64.00	64.00	32.00
1	<b>ผลไม้แปรรูป</b>								
	<b>ผลไม้อบแห้ง</b>								
1	กล้วยตาก	อบแห้ง	4.05	7.70	16.20	16.20	16.20	16.20	12.15
2	ลูกเกด ลูกพุด ลูกชิด อินทผลัม ลูกพลับ	อบแห้ง	6.50	3.25	6.50	8.08	9.75	3.25	3.25
3	ลำไย ถั่วลิสงแห้ง	อบแห้ง	0.31	1.25	1.25	1.25	1.25	1.25	0.63
2	<b>ผลไม้แห้งปรุงรส</b>								
	มะขามลูก ลูกหยี ฝรั่งหยี และผลไม้อื่นๆ		3.35	6.70	13.40	13.40	13.40	6.70	3.35
3	<b>ผลไม้แช่อิ่ม</b>								
	มะม่วงแช่อิ่ม มะดันแช่อิ่ม		4.00	14.90	16.00	16.00	16.00	8.00	4.00
4	<b>ผลไม้กวน</b>								
	ทุเรียนกวน มะม่วงกวน กล้วยกวน		9.00	9.00	11.25	9.00	9.00	9.00	9.00
5	<b>ผลไม้กระป๋อง</b>								
	เงาะ ลำไย ถั่วลิสง		9.00	14.40	14.40	14.40	14.40	7.20	3.60

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
	กุนเชียงในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อกุน)		5.00	7.50	7.50	10.00	7.50	2.50	2.50
6	<b>เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์</b>								
	<b>สัตว์ปีก</b>								
1	เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อนกก	สุก	30.00	45.00	47.18	45.00	48.00	36.00	30.00
2	ตับไก่	สุก	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00	15.00	6.00
3	กึ่งเนื้อไก่	สุก	5.20	5.20	5.20	6.50	10.40	7.80	5.20
4	ไส้กรอกไก่ แผ่นกลม	สุก	12.50	15.20	15.20	15.20	15.20	3.80	3.80
5	ไส้กรอกไก่	สุก	14.00	16.80	16.80	11.20	11.20	5.60	2.80
6	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น เวียนนาไก่	สุก	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00	2.00	1.75
7	ลูกชิ้นไก่	สุก	22.50	22.50	22.50	22.50	22.50	9.00	4.50
8	หนังไก่ทอด	สุก	3.20	6.40	6.40	8.00	6.40	6.40	1.60
	<b>เนื้อวัว เนื้อควาย</b>								
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	15.00	22.50	22.50	24.00	30.00	24.00	18.51
2	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	สุก	7.50	7.50	15.00	15.00	15.00	12.00	6.00
3	เครื่องในวัว	สุก	2.55	2.55	10.20	10.20	15.30	15.30	10.20
4	ลูกชิ้นเนื้อ	สุก	14.25	28.50	40.26	35.63	28.50	28.50	11.40
5	ไส้กรอกอีสาน (เนื้อ)	สุก	2.85	5.70	11.40	11.40	11.40	11.40	4.95
	<b>หมู</b>								
1	เนื้อหมู	สุก	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	85.05
2	หมูปัง หมูสะเต๊ะ	สุก	30.00	48.00	48.00	45.00	36.00	30.00	24.00
3	ตับหมู	สุก	7.50	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	6.00
4	เครื่องในหมู	สุก	6.38	10.20	10.20	12.75	25.50	25.50	10.20
5	เลือดหมู ต้ม (เลือดเปิด ไก่)	สุก	19.40	19.40	19.40	24.25	24.74	24.25	19.40
6	ลูกชิ้นหมู	สุก	20.25	21.60	25.82	27.00	21.60	13.50	10.61



ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
7	ไส้กรอกหมู	สุก	23.40	29.25	39.00	39.00	19.50	15.60	7.80
8	ไส้กรอกหมู แผ่นกลม	สุก	6.00	8.00	8.00	8.00	8.00	2.00	2.00
9	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น ไส้กรอกกระเทียม	สุก	8.60	8.60	8.60	8.60	8.60	2.15	2.15
10	แฮม สี่เหลี่ยม	สุก	1.90	3.80	5.70	3.80	3.80	1.90	0.95
11	กุนเชียง	สุก	12.50	12.50	15.00	10.00	10.00	12.50	10.00
12	ไส้อ้ว	สุก	2.50	2.50	7.50	10.00	10.00	10.00	2.50
13	ไส้กรอกอีสาน (หมู)	สุก	18.80	22.21	30.55	37.60	28.20	18.80	18.80
14	หมูหยอง	สำเร็จรูป	8.00	5.00	5.00	4.00	4.00	4.00	3.00
15	หมูแผ่น	สำเร็จรูป	1.00	2.00	2.00	3.00	2.49	1.00	1.00
16	แคบหมู : มีมัน และไร้มัน	สำเร็จรูป	5.00	5.00	10.00	10.00	10.00	10.00	4.00
17	แหนม	สำเร็จรูป	5.36	13.40	13.40	20.10	33.50	33.50	6.70
18	หมูยอ	สำเร็จรูป	23.00	23.00	36.80	46.00	46.00	23.00	16.68
<b>โปรตีนเกษตร</b>									
1	โปรตีนเกษตร (แบบสับ)	สุก	1.05	2.10	3.70	2.10	4.20	3.15	2.10
2	โปรตีนเกษตร (แบบก้อนกลมแบน)	สุก	0	0.59	2.35	2.35	2.35	2.35	1.18
<b>แมลง</b>									
1	ดักแด้นอนไหม ดักแตนเล็ก ปาทังก้า หนอนไม้ไผ่ (รถด่วน) จิ้งหรีด	สุก	1.00	1.94	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00
2	แมงกิ้งนูน แมงกะซอน ดักแตนอ่อน แมงด้บเต่า แมงดานา	สุก	0.50	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	1.00
<b>สัตว์น้ำ</b>									
<b>สัตว์น้ำจืด</b>									
1	ปลาลำดัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาชอน ปลาชะโด	สุก	42.00	67.20	67.20	67.20	67.20	84.00	67.20
2	ปลาลำดัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาตุ๊ก ปลากรด ปลาแขยง	สุก	39.00	56.79	62.40	48.75	62.40	62.40	62.40

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
3	ปลาลำตัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาตะเพียน ปลาขาว	สุก	42.00	63.00	66.57	67.20	67.20	67.20	67.20
4	กุ้งฝอย กุ้งนาง	สุก	6.40	6.40	6.40	8.00	9.60	12.32	6.40
5	หอยขม หอยกาบ หอยโข่ง(เนื้อ)	สุก	1.85	1.85	5.13	7.40	7.40	7.40	3.70
6	เตี๋ยดใหญ่ กบ	สุก	1.90	3.80	3.80	7.60	7.60	7.60	4.42
7	เตี๋ยดเล็ก ลูกช็อค (ฮวก)	สุก	0.91	1.83	3.65	3.65	3.65	3.65	3.65
8	ปลาร้า	ดิบ	2.40	6.00	6.00	9.60	12.00	12.00	12.00
9	ปลาช่อนเค็ม	สุก	6.00	12.00	12.00	12.00	18.00	30.00	30.00
10	ปลาดุกแห้ง : ปลานื้ออ่อนแห้ง (เนื้อ)	สุก	1.40	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80
11	ปลากรอบ	สุก	1.60	1.60	2.00	2.77	4.80	3.20	1.60
	<b>สัตว์ทะเล</b>								
1	ปลาหู ปลาหางแข็ง ปลาดูดาโต	สุก	34.40	34.40	43.00	43.00	43.00	43.00	43.00
2	ปลาอินทรี ปลาเก๋า ปลากะพง ปลาสำลี	สุก	26.25	26.25	42.00	52.50	52.50	52.50	52.50
3	ปลาหมึก	สุก	15.20	19.00	22.80	28.50	28.50	19.00	9.50
4	เนื้อปลาทะเลอื่นๆ	สุก	3.75	7.50	5.02	11.25	15.00	15.00	11.25
5	กุ้ง (ทะเล)	สุก	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00	16.65
6	ปูม้า	สุก	4.80	4.80	9.60	7.20	9.60	7.20	2.40
7	หอยแมลงภู่	สุก	2.80	4.20	5.60	5.60	7.00	5.60	5.60
8	หอยลาย (เฉพาะเนื้อ)	สุก	2.00	4.00	8.00	8.00	8.00	8.00	2.00
9	หอยแครง หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	4.00	8.00	10.00	12.00	16.00	16.00	8.00
11	ลูกชิ้นกุ้ง	สุก	7.30	14.60	14.60	14.60	3.65	3.65	0.11
12	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรักบี้	สุก	0	1.83	0	3.65	0.91	0	0
13	ปลาเส้น (ฮ็อกกีว)	สุก	6.60	8.80	8.80	8.80	8.80	4.40	2.20

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
14	ปูอัด	สุก	28.00	28.00	28.00	28.00	11.20	5.60	2.80
15	ไข่ปลา ไข่ปลาหมึก	สุก	5.70	5.70	11.40	11.40	11.40	8.55	2.85
16	กุ้งแห้ง	สุก	1.78	2.40	2.40	2.40	3.60	3.00	2.40
17	ปลาแห้งตัวเล็ก เช่น ปลาชิงฉ้างไส้ งา ปลากรอบทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว	อบ/ทอด	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	2.00
18	ปลาหมึกอบแห้ง	อบ/ทอด	1.50	2.18	3.00	3.00	3.00	1.13	0.75
19	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก(ทั้งตัวคั่ว/ทอด)	อบ/ทอด	1.40	2.10	2.80	2.80	2.80	2.80	0.88
20	ปลาแห้งเค็มตัวใหญ่ เช่น ปลาหัวขาด ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลือง		0.83	1.10	1.10	1.10	4.40	2.20	1.81
21	หัวข้าวเกรียบ (ข้าวเกรียบปลา ของภาคใต้)		1.65	1.65	2.71	3.30	1.65	1.65	1.46
22	ปลากุเลาเค็ม ปลาอินทรีเค็ม		1.60	3.20	3.20	3.20	3.20	6.40	6.40
23	ปลากระป๋อง : ซาร์ดีนในซอส มะเขือเทศ	สำเร็จรูป	31.20	39.00	39.00	39.00	39.00	39.00	15.60
24	ปลากระป๋องปรุงรส	สำเร็จรูป	9.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	4.50
25	ปลาทูน่ากระป๋อง	สำเร็จรูป	2.93	3.90	3.90	7.80	5.75	3.90	3.90
26	อาหารทะเลแช่แข็ง	สำเร็จรูป	0	0	0.38	1.12	1.14	0.75	0
	<b>ไข่</b>								
1	ไข่เป็ด ไข่ไก่	ดิบ	72.79	94.40	94.40	76.33	88.50	59.00	59.00
2	ไข่นกกระทา	ดิบ	10.00	10.00	10.00	10.00	7.50	5.00	2.50
3	ไข่เค็ม	ดิบ	2.95	11.80	11.80	11.80	11.80	11.80	11.80
4	ไข่เยี่ยวม้า	สุก	0	0	0	0	2.95	2.95	0
	<b>นม และผลิตภัณฑ์</b>								
1	นมจืด: นมสด UHT พาสเจอร์ไรส์	สำเร็จรูป	600.00	400.00	300.00	200.00	200.00	160.00	160.00
2	นมหวาน รสต่าง ๆ	สำเร็จรูป	400.00	400.00	200.00	200.00	160.00	100.00	160.00

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	11.00	11.00	11.00	11.00	8.25	5.50	2.75
4	นมผง	สำเร็จรูป	84.00	0.70	0	0	0	0	0
5	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	62.50	62.50	100.00	62.50	62.50	25.00	0
6	นมเปรี้ยว	สำเร็จรูป	315.00	180.00	180.00	180.00	180.00	144.00	90.00
7	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	0	0	0	0.50	0.50	0	0
8	ไอศกรีมผสมนม	สำเร็จรูป	27.50	27.50	27.50	27.50	11.00	8.25	2.75
9	ไอศกรีมมะพร้าวกะทิ	สำเร็จรูป	31.50	31.50	31.50	31.50	31.50	12.60	12.60
10	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	55.20	55.20	55.20	34.50	26.04	13.80	3.45
10	<b>น้ำมัน ไขมัน</b>								
1	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	0	0	0.15	1.50	3.00	3.00	3.00
2	เนยเทียม (มาการีน)	สำเร็จรูป	0	0	0	0.29	0.60	0.30	0
3	เนยสด	สำเร็จรูป	0	0	0.60	0.60	0.60	0	0
4	น้ำมันพืช : น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00	30.00	24.00
5	น้ำมันหมู	สำเร็จรูป	2.40	2.40	3.00	3.00	4.80	6.00	4.80
6	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0	0	0	0	0	0	0
7	น้ำสลัดครีม	สำเร็จรูป	0.33	0.65	1.30	2.60	3.90	1.30	0
8	หัวกะทิ	สำเร็จรูป	6.00	6.00	12.00	12.00	12.00	12.00	12.00
9	แซนดิวิชสเปรด มายองเนส	สำเร็จรูป	0.65	0.65	1.82	0.82	0.65	0.65	0
10	เนยถั่วลิสงบดชนิดหยาบ (พื้ท์บัตเตอร์)	สำเร็จรูป	0	0	0	0	0	0	0
11	<b>น้ำตาล</b>								
1	แยม : สตอเบอรี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	5.50	5.50	5.50	4.40	4.40	2.20	1.10
2	สังขยา ทาขมนมโป้ง	สำเร็จรูป	3.11	4.40	4.40	4.40	3.30	2.20	2.20

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
3	น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม	สำเร็จรูป	1.80	3.60	3.60	3.60	3.60	3.60	3.60
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	17.00	17.00	17.00	10.20	13.60	17.00	25.50
5	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	18.56	16.00	24.00	32.00	32.00	32.00	32.00
6	น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลอ้อย	สำเร็จรูป	3.40	3.40	4.25	4.25	8.50	8.50	4.25
7	น้ำตาลมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.43	0.84	0.85	0.85	0.85	0.85	1.70
8	ขนมทำมาจากช็อคโกแลต เวเฟอร์สอดไส้ช็อคโกแลต	สำเร็จรูป	8.50	10.63	8.50	8.50	5.10	0.85	0.85
9	ลูกอม ทอฟฟี่	สำเร็จรูป	20.00	20.00	20.00	20.00	12.50	5.00	0.80
10	ขนมเยลลี่	สำเร็จรูป	30.00	30.00	24.00	15.00	6.00	1.50	0
12	<b>เครื่องดื่ม ประจรส</b>								
1	ชอสปรุงอาหารสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	3.00	3.00	4.80	3.00	4.57	4.80	3.00
2	ชอสหอยนางรม / ชอสเห็ดหอม	สำเร็จรูป	7.00	7.00	7.00	7.00	10.50	11.20	7.00
3	ชอสถั่วเหลืองปรุงรส	สำเร็จรูป	6.00	6.00	6.00	6.00	7.20	9.24	6.00
4	ซีอิ๊วดำ	สำเร็จรูป	3.00	3.00	4.43	3.41	4.80	4.80	3.00
5	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	10.50	7.00	14.00	11.20	14.00	14.00	12.32
6	น้ำปลา	สำเร็จรูป	21.00	21.00	21.00	21.00	26.16	28.00	21.00
7	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	2.31	3.00	4.80	4.80	6.00	4.80	3.00
8	ชอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	8.50	8.50	8.50	8.50	8.50	8.50	3.40
9	ชอสพริก ชอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	1.75	3.50	3.50	3.50	4.20	3.50	1.40
10	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	0.70	1.96	2.80	2.80	2.80	1.40	0.70
11	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	0.85	0.85	3.40	3.40	3.40	2.55	0.85
12	เต้าเจี้ยวดำ / ขาว	สำเร็จรูป	1.40	1.75	1.75	3.50	3.50	3.50	1.75
13	ซุบก้อน / ซุปผง	สำเร็จรูป	2.40	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.40
14	ผงชูรส	สำเร็จรูป	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
15	เกลือ	สำเร็จรูป	3.00	4.00	4.00	4.00	6.00	6.00	6.00
16	น้ำพริกคั่ว	สำเร็จรูป	0.85	3.40	8.50	11.35	17.00	17.00	13.60
17	กะปิ	สำเร็จรูป	2.00	3.20	3.20	4.00	4.00	6.44	4.00
18	น้ำบูดู	ดิบ	0	0.09	0.35	0.35	0.70	0.70	0.35
19	น้ำปลาร้า	ดิบ	5.60	7.00	10.28	10.50	14.00	21.00	20.79
20	พริกไทยป่น	สำเร็จรูป	0.50	0.80	2.00	2.00	2.00	2.00	1.00
21	ถั่วเน่าดิบ	สำเร็จรูป	0	0	0.13	0.25	0.50	1.00	1.00
13	<b>เครื่องดื่มมีอัลกอฮอล์</b>								
1	เบียร์	สำเร็จรูป	0	0	0	132.00	330.00	247.50	16.50
2	ไวน์	สำเร็จรูป	0	0	0	0	0	0	0
3	เครื่องดื่มผสมอัลกอฮอล์ 3-4 %	สำเร็จรูป	0	0	0	13.75	17.19	13.75	0
4	สุราหมัก	สำเร็จรูป	0	0	0	0	4.00	6.00	0
5	สุรากลั่น	สำเร็จรูป	0	0	0	6.00	40.00	60.00	32.00
14	<b>เครื่องดื่ม</b>								
1	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	0	0	12.50	50.00	50.00	50.00	12.50
2	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	0	0	0	30.00	113.63	120.00	30.00
3	เครื่องดื่มธัญพืช : น้ำลูกเดือย น้ำข้าวยาคู	พร้อมดื่ม	0	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
4	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	พร้อมดื่ม	200.00	200.00	191.00	200.00	160.00	200.00	200.00
5	ชา กาแฟ ชาสมุนไพร	พร้อมดื่ม	10.00	10.00	40.00	100.00	200.00	200.00	200.00
6	ไมโล โอวัลตินพร้อมดื่ม UHT	พร้อมดื่ม	160.00	160.00	160.00	100.00	100.00	40.00	100.00
7	ไมโล โอวัลติน ที่ชงเอง	พร้อมดื่ม	200.00	200.00	200.00	160.00	160.00	200.00	200.00
8	น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผัก น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	50.00	40.00	40.00	75.13	40.00	40.00	10.00
9	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% น้ำองุ่น	พร้อมดื่ม	91.50	100.00	100.00	61.00	100.00	40.00	17.88
10	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้	พร้อมดื่ม	100.00	100.00	100.00	100.00	70.50	40.00	12.50

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
11	น้ำอัดลมประเภทน้ำหวาน	พร้อมดื่ม	140.00	140.00	210.00	212.10	140.00	140.00	56.00
12	น้ำอัดลมประเภทโคล่า	พร้อมดื่ม	224.00	224.00	280.00	280.00	280.00	224.00	56.00
15	<b>ขนมถุงขบเคี้ยว</b>								
1	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบ	สำเร็จรูป	16.00	16.00	16.00	10.00	10.00	4.00	1.00
2	ผลิตภัณฑ์แป้งสาลี เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง	สำเร็จรูป	16.00	16.00	16.00	10.00	10.00	4.00	1.00
3	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวโพด เช่น คอร์นพัพ	สำเร็จรูป	19.20	19.20	14.40	12.00	4.80	1.20	0.60
4	ผลิตภัณฑ์ข้าวโพด เช่น ข้าวโพดน้ำตาลเนย	สำเร็จรูป	16.50	19.80	24.26	16.50	6.60	1.65	1.65
5	ผลิตภัณฑ์แป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า	สำเร็จรูป	14.40	14.40	14.40	9.00	9.00	3.60	0.90
6	ผลิตภัณฑ์มันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	15.81	17.00	17.00	13.60	10.20	3.40	0.85
7	ผลิตภัณฑ์แป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบกุ้งชนิดแผ่น	สำเร็จรูป	14.40	14.40	14.40	9.00	3.60	2.70	0.90
8	ผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา เช่น ทาโร	สำเร็จรูป	8.00	8.00	8.00	5.00	5.00	2.00	0.50
16	<b>ขนม</b>								
	<b>ขนมหวาน</b>								
1	ข้าวตู	พร้อมบริโภค	0	2.55	2.55	2.55	2.55	2.55	2.55
2	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	1.85	3.70	3.70	3.70	5.55	3.70	3.70
3	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	2.10	2.10	2.10	2.10	2.10	2.10	2.10
	<b>พืช ผลไม้ อบกรอบ / ฉาบ</b>								
1	มัน กัลฉ่าย	พร้อมบริโภค	5.20	10.40	10.40	10.40	10.40	10.40	5.20
2	ขนุน ทุเรียน เผือก มะม่วง	พร้อมบริโภค	125.00	10.40	5.00	5.00	5.00	2.50	1.25
	<b>ขนมทอด</b>								

ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	กล้วยทอด (กล้วยแขก)	พร้อมบริโภค	14.85	33.00	39.60	39.60	49.50	33.00	33.00
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	3.05	12.20	12.20	12.20	12.20	12.20	12.20
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	3.00	3.00	6.00	6.00	6.00	6.00	3.00
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	15.20	15.20	25.65	38.00	38.00	26.32	15.20
<b>ผลไม้เชื่อม</b>									
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	5.10	10.20	10.20	10.20	10.20	10.20	10.20
2	จาวตาล พักทอง เผือก สาเก มันสำปะหลัง	พร้อมบริโภค	4.05	6.41	10.80	10.80	10.80	10.80	10.80
<b>ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ</b>									
1	ข้าวเหนียวหน้าสังขยา หน้ากุ้ง หน้าปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	55.50	55.50	55.50	55.50	55.50	55.50	55.50
<b>ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่</b>									
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา เม็ดขนุน ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	7.50	9.00	12.00	15.00	12.00	12.00	9.00
<b>แป้งนึ่ง</b>									
1	ขนมกล้วย ถั่วแปบ สอดไส้ ขนมถั่ว	พร้อมบริโภค	10.00	10.00	12.50	15.00	10.00	20.00	10.00
2	ขนมตาล ต้มแดง ต้มขาว . ชี้นูทราย ปุยฝ้าย น้ำดอกไม้อีสาน ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.28	11.00
<b>ขนมแป้งทอด</b>									
1	กรอบเค็ม ไข่ทรงษ์ ขนมลา ( ใต้ )	พร้อมบริโภค	2.41	6.00	6.00	4.50	6.00	4.50	1.50
2	ไข่เนกกระทา (ขนมไข่เต่า) ฝักบัว	พร้อมบริโภค	9.00	12.00	12.00	12.00	10.54	6.00	3.00
3	ปาทองโก	พร้อมบริโภค	18.00	28.80	28.80	36.00	36.00	36.00	36.00
<b>อบผิง</b>									



ตารางที่ 4-5 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	สาธীগรอบ บ้าบิ่น	พร้อมบริโภค	2.50	2.50	5.00	7.50	3.17	3.75	2.50
2	กลีบลำดวน ทองม้วน ขนมฝิง ทองพับ	พร้อมบริโภค	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	4.50	6.00
<b>แป้งกวนมีกะทิ</b>									
1	อาลัว ลำบั้งนี้	พร้อมบริโภค	1.05	2.10	2.10	2.10	2.10	1.13	0.00
2	กะละแม เปี้ยกปูน ตะโก้	พร้อมบริโภค	10.60	10.60	10.60	10.60	10.60	10.60	10.60
3	ขนมครก	พร้อมบริโภค	32.40	40.50	54.00	54.00	54.00	40.50	43.20
17	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>								
1	เห็ดหลินจือ ชูปโกสกัด พรุณสกัด รังนก	พร้อมบริโภค	0	0	0	2.25	2.25	2.50	2.25
18	<b>น้ำดื่ม</b>								
	น้ำเปล่า		1100.00	1200.00	1600.00	1800.00	2050.00	2100.00	1900.00

## ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์								
1	ข้าวเจ้า ข้าวเจ้ากล้อง	สุก	229.00	278.91	349.95	380.14	405.92	408.56	353.40
2	ข้าวเหนียว	สุก	79.91	92.64	114.49	120.63	134.05	141.87	145.78
3	ข้าวต้ม โจ๊ก	สุก	182.76	199.99	227.38	234.73	253.16	251.08	233.78
4	ก๋วยเตี๋ยวเส้นสด : เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เกี่ยมอี่	สุก	68.10	76.69	87.85	91.14	92.66	89.67	83.61
5	เส้นแห้ง :เส้นหมี่ เส้นจันทร์ เส้น หมี่โคราช (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	ดิบ	55.61	62.55	69.76	73.13	73.53	73.01	69.04
6	หมี่ซั่ว (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	สุก	47.64	55.87	64.62	70.73	74.45	68.02	64.01
7	ขนมจีน	สุก	136.51	153.11	184.12	199.76	213.49	208.44	184.38
8	บะหมี่เหลือง	สุก	60.62	68.93	75.84	79.52	81.78	79.99	74.36
9	มะกะโรนี : ตัวงอ	สุก	48.59	51.84	59.18	58.69	60.50	63.63	53.36
10	มะกะโรนี : เส้นยาว สपाเก็ตตี้ หมี่ เต๋ียว	สุก	83.12	91.53	110.10	112.72	113.35	112.93	99.82
11	วุ้นเส้น	สุก	39.81	44.63	50.71	52.46	55.33	53.66	47.83
13	ข้าวโพด	สุก	90.68	102.97	117.92	121.25	127.18	124.05	109.54
14	ลูกเดือย	สุก	41.75	46.32	50.25	56.58	54.85	53.00	50.86
15	ข้าวฟ่าง	สุก	42.64	44.96	54.44	50.25	57.36	62.69	50.83
16	โจ๊ก ข้าวต้มกึ่งสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	13.19	14.27	15.93	15.45	15.67	16.03	14.57
17	อาหารเข้าประเภทธัญพืชอบกรอบ	อบกรอบ	26.62	29.15	31.58	31.04	32.11	29.51	27.64
18	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	ดิบ	45.04	51.91	56.15	59.23	60.51	56.63	51.94
19	ก๋วยเต๋วกึ่งสำเร็จรูป เส้นเล็ก เส้นหมี่ เส้นใหญ่ ก๋วยจั๊บน้ำ	ดิบ	47.15	51.80	54.94	57.09	57.59	55.70	51.34
20	ขนมปังกรอบ แครกเกอร์	สำเร็จรูป	20.23	22.86	25.61	25.71	25.27	23.73	21.73
21	เวเฟอร์	สำเร็จรูป	15.00	16.19	17.79	16.95	17.12	15.51	14.53
22	ขนมปังกรอบแพ่ง	สำเร็จรูป	34.02	37.80	39.20	38.91	38.65	36.55	35.15

ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
23	ขนมปังแผ่น ขนมปังโฮลวีท	สำเร็จรูป	35.50	40.76	44.68	44.71	45.91	42.81	37.88
24	ขนมปังสอดไส้	สำเร็จรูป	32.98	35.38	38.11	39.22	39.48	37.45	35.19
25	เค้กหน้าครีม (เค้กโรลครีม)	สำเร็จรูป	41.75	46.18	48.47	48.10	48.86	47.36	44.61
26	เค้กไม่มีหน้า (ซอฟท์เค้ก)	สำเร็จรูป	35.85	39.20	40.66	41.24	42.73	41.41	38.85
27	พัฟ พาย ครัวซอง	สำเร็จรูป	50.85	57.51	62.46	64.46	65.21	61.41	59.40
28	โดนัท	สำเร็จรูป	33.14	38.37	42.62	44.28	44.26	41.56	34.52
29	คุกกี้	สำเร็จรูป	19.45	22.76	25.30	25.97	25.92	24.06	21.58
30	มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	46.72	51.28	57.98	58.83	58.85	54.58	47.68
31	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	สำเร็จรูป	86.77	98.97	105.78	105.77	104.76	105.69	96.71
32	แซนด์วิช	สำเร็จรูป	67.42	74.81	78.63	79.09	79.77	79.87	73.63
33	ฮอทดอก	สำเร็จรูป	130.94	138.48	145.35	159.56	145.88	140.41	118.60
34	พิซซ่า	สำเร็จรูป	73.32	83.36	92.52	95.60	94.25	94.24	78.93
35	ซาลาเปา	สำเร็จรูป	58.35	65.49	69.50	70.20	72.60	71.18	64.09
36	ขนมจีบ	สำเร็จรูป	48.80	55.68	62.96	64.51	66.41	62.62	54.25
37	ขนมทำจากแป้งชนิดอื่นๆ เช่น ขนมโตเกียว วาฟเฟิล	สำเร็จรูป	47.25	55.71	60.07	59.57	58.62	56.60	52.18
2	พืชหัวและผลิตภัณฑ์								
1	มันเทศ	สุก	62.04	75.72	81.96	84.81	88.94	88.03	75.89
2	มันฝรั่ง	สุก	57.13	60.37	66.82	71.00	77.62	72.68	66.23
3	เผือก มันมือเสือ	สุก	66.98	69.85	71.39	73.36	76.27	78.41	68.94
4	มันสำปะหลัง	สุก	46.35	55.07	61.31	62.89	67.28	65.00	60.01
5	หัวสาकु	สุก	44.62	56.17	88.09	56.88	63.55	69.66	57.80
6	มันแกว	สุก	55.32	60.88	69.65	70.35	72.28	70.07	62.40
7	แห้ว	สุก	58.85	70.13	79.29	85.93	87.25	76.58	75.97
8	สาकुเม็ดเล็ก สาकुเม็ดใหญ่	สุก	84.08	100.93	107.56	114.05	116.47	110.41	107.62

## ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
9	มันขี้หนู	สุก	40.44	52.13	52.50	53.33	58.05	59.72	57.44
10	พืชหัวอื่นๆ เช่น มันเส้า มันเลือดนก	สุก	51.00	59.50	62.77	54.78	61.74	67.13	59.12
3	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช ผลิตภัณฑ์								
1	เกาลัด แปะก๊วย	สุก	44.36	53.60	58.04	63.16	64.01	63.22	57.16
2	ถั่วแดง ถั่วดำ	สุก	54.58	61.88	69.49	72.84	72.57	73.35	66.52
3	ถั่วเขียว	สุก	60.72	67.88	74.57	80.54	82.66	79.99	74.96
4	เมล็ดแมงลัก (แช่น้ำ)	ดิบ แช่น้ำ	11.37	12.72	14.21	14.22	15.15	14.61	14.67
5	งาดำ งาขาว เช่น ขนงาดัด งาขี้ล่อน	สำเร็จรูป	6.36	7.35	7.62	7.70	8.66	8.28	7.89
6	ถั่วทอด เช่น ถั่วปากอ้า ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วทอง	ทอด	40.06	46.27	51.23	54.50	55.29	53.44	47.73
7	ถั่วเมล็ดแห้งอบกรอบ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	อบกรอบ	27.72	30.00	32.04	32.45	32.92	31.47	27.98
8	เมล็ดพืชของ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	อบ/ทอด	23.43	25.48	29.27	30.42	30.91	29.11	23.50
9	เต้าหู้หลอด เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	71.35	78.94	88.19	94.65	98.70	100.21	85.76
10	ฟองเต้าหู้	ดิบ แช่น้ำ	22.61	23.80	28.77	28.37	30.56	29.86	26.84
11	เต้าหู้เหลือง เต้าหู้ขาว ทั้งชนิดแข็งและนุ่ม	ดิบ	95.20	105.44	119.45	132.41	136.73	136.08	124.31
12	เต้าหู้พอง	สุก	10.68	10.85	12.25	13.35	13.83	13.47	13.01
13	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	3.58	4.78	5.72	6.03	6.46	6.43	5.86
14	เมล็ดขนุน	สุก	57.49	69.93	80.12	80.68	81.45	77.99	65.39
15	กระฉับ	สุก	30.88	40.25	43.39	43.55	45.57	42.88	39.73
16	ถั่วลิสงต้ม ถั่วตัด	สุก	43.45	49.78	58.36	62.89	64.57	61.93	53.68
4	ผัก								
4.1	หัวหอม กระเทียม								
1	หอมแดง	ดิบ	5.59	6.18	7.17	7.53	8.97	9.04	8.34
2	กระเทียม	ดิบ	5.75	6.43	7.55	8.20	9.38	9.66	8.87

ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
3	หัวหอมใหญ่	ดิบ	21.03	22.55	26.22	28.15	30.15	30.53	26.01
4	ดอกหอม ต้นหอม ใบหอม	สุก	19.34	20.57	23.08	24.66	27.30	27.23	23.61
5	ต้นกระเทียม ดอกกุยช่าย ใบกุยช่าย	สุก	21.75	25.19	27.80	28.08	30.12	30.05	26.55
4.2	หัวกะหล่ำ Brassica								
1	กะหล่ำปลี แขนงกะหล่ำ	สุก	76.09	86.00	103.79	112.52	117.61	119.24	99.46
2	กะหล่ำดอก บร็อกโคลี่	สุก	30.45	35.58	41.74	44.94	46.60	46.08	39.31
4.3	ผัก ผล								
1	กระเจี๊ยบมอญ	สุก	35.37	33.92	41.62	42.30	45.10	46.28	42.15
2	ขุ่นอ่อน	สุก	67.13	77.28	85.81	92.73	97.63	95.74	84.33
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	34.91	38.92	45.16	46.86	51.65	49.60	44.01
4	ถั้วฝักยาว ถั้วพู ถั้วสันเตา	สุก	29.54	34.26	40.69	43.83	46.61	45.96	39.04
5	ถั้วอกดิบ	ดิบ	21.04	22.60	26.44	28.82	29.70	29.24	25.50
6	ถั้วแระ (ถั้วเหลืองฝักอ่อน ถั้วแระญี่ปุ่น)	สุก	48.12	60.19	70.37	67.96	73.00	71.26	60.89
7	ถั้วแฮ (ถั้วแระ)	ดิบ	13.80	16.03	20.08	18.30	19.56	19.10	16.44
8	ถั้วปี (ถั้วพุ่ม)	ดิบ	81.28	84.18	96.96	98.70	108.04	108.63	86.72
9	ผักขี้หูด	สุก	20.04	23.16	28.27	27.82	30.18	31.90	28.27
10	พริกหยวก พริกหวาน	สุก	25.26	28.16	31.78	33.97	35.95	35.99	31.01
11	พริกไทยอ่อน	ดิบ	6.22	6.91	6.31	7.06	7.82	7.98	6.77
12	มะเขือเปราะ มะเขือยาว	สุก	35.64	39.25	47.54	52.26	55.84	57.00	49.48
13	มะเขือพวง	สุก	7.79	9.00	9.75	10.22	11.77	11.80	10.36
14	มะเขือเทศ	ดิบ	35.21	37.31	44.21	46.37	50.73	50.01	42.64
15	มะรุม	สุก	33.26	37.86	44.77	44.86	49.22	48.77	43.42
16	มะละกอดิบ (ลวกสุก)	สุก	38.92	42.57	50.66	53.76	56.26	55.87	49.28
17	มะละกอดิบสับ เช่น ส้มตำ	ดิบ	25.49	30.45	37.99	41.75	44.18	41.39	34.04

## ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
18	เมล็ดกระถิน	ดิบ	11.87	13.40	14.05	14.94	16.21	16.44	14.03
19	หน่อเหียง	ดิบ	14.63	22.69	21.22	24.33	30.00	30.16	25.79
20	สะตอ ลูกเนียง	ดิบ	27.11	33.62	34.22	37.68	43.40	44.90	37.54
4.3.1	ผักผล แดง/ ฟัก								
1	แตงกวา แตงร้าน	ดิบ	36.22	42.21	49.35	52.74	55.47	55.05	45.78
2	ฟักทอง	สุก	41.07	47.23	55.18	57.37	59.52	59.80	53.52
3	น้ำเต้าอ้อน แตงโมอ่อน แตงไทย อ้อน ฟักทองอ่อน ฟักข้าว ฟักแม้ว	สุก	57.78	72.82	80.92	84.37	89.96	90.81	81.55
4	ฟักเขียว	สุก	39.90	46.50	53.19	56.35	60.50	60.42	54.20
5	มะระ	สุก	44.47	50.56	49.55	51.81	55.54	58.95	52.35
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	51.62	58.75	66.52	70.91	75.40	74.70	67.85
4.3.2	เห็ด								
1	เห็ดฟาง เห็ดโคน	สุก	43.24	50.62	57.02	59.31	63.83	63.65	55.61
2	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดหวี	สุก	36.25	42.83	49.03	51.62	54.82	54.42	47.50
3	เห็ดหูหนู เห็ดหูหนูขาว	สุก	36.19	40.12	44.56	47.51	49.40	48.96	43.76
4	เห็ดอื่นๆ : เห็ดเผาะ และเห็ดอื่นๆ	สุก	40.79	45.66	56.36	59.56	65.26	61.92	56.03
4.4	ยอดผัก								
1	ตำลึง	สุก	36.12	40.81	46.65	48.89	52.77	52.30	46.97
2	ขี้เหล็ก	สุก	24.06	26.55	29.10	28.46	31.98	32.07	28.63
3	ผักบุ้งไทยยอดแดง	ดิบ	11.19	12.42	14.84	15.62	16.81	16.50	14.57
4	ยอดมะระขี้นก ยอดพริก ยอดบวบ ยอดแค	สุก	23.59	25.29	27.66	28.95	31.12	30.90	27.26
5	ยอดกระถิน	ดิบ	15.82	15.36	16.39	17.71	20.01	20.26	17.18
6	ผักหวาน ผักหวานป่า	สุก	24.94	27.00	30.74	32.66	34.18	33.72	30.66
7	กระโดน	ดิบ	28.00	31.58	28.60	28.70	29.29	29.22	27.51
8	ผักปลัง	สุก	34.94	38.42	42.34	50.68	50.45	52.16	47.90

ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
9	ชะมวง	ดิบ	12.67	12.72	12.56	13.23	14.37	14.96	13.41
10	ผักเม็ก ยอดมะม่วง	ดิบ	8.75	8.82	9.95	10.05	12.30	11.83	10.60
11	ผักแพว	ดิบ	2.25	2.44	2.25	2.67	3.12	3.03	2.56
12	ผักเซียงดา	สุก	11.40	11.84	12.83	16.50	17.31	18.16	16.40
13	ผักหนาม ผักกูด	สุก	18.11	22.04	25.01	28.61	30.18	28.92	26.65
14	ผักหนามปูย่า	สุก	4.25	11.54	14.45	11.98	14.57	14.83	13.34
15	ผักพ้อคำตีเมีย	ดิบ	25.00	68.75	93.75	67.00	82.50	80.62	68.04
16	ผักขี้ล้อม	ดิบ	27.36	27.13	26.01	26.28	30.86	32.92	27.17
17	ผักเสี้ยนดอง	ดิบ	26.52	35.70	38.33	41.96	44.39	43.91	49.50
18	ผักหอม (ไข่มน้อย)	ดิบ	32.45	35.05	40.10	40.28	42.25	43.57	37.75
19	ผักติ้ว ยอดมะยม ผักอีหล้า	สุก	12.00	10.91	10.86	12.82	12.44	12.61	10.99
20	ชะอม	สุก	18.01	19.66	23.25	25.45	27.00	27.06	23.14
21	สะเดา	ดิบ	14.09	12.36	13.73	13.55	16.06	17.02	14.73
22	ผักขี้ ผักขี้ฝรั่ง	ดิบ	6.75	7.45	8.14	8.69	9.37	9.61	8.36
4.5	ผักใบ								
1	ผักกาดเขียว ผักกาดขาว	สุก	33.59	39.00	44.44	47.63	50.16	49.54	44.03
2	ผักกาดดอง ผักส้ม	ดิบ	34.37	40.63	47.26	50.97	53.09	52.56	46.54
3	ผักคะน้า	สุก	41.86	46.69	56.91	61.74	66.23	63.83	55.11
4	ผักกาดฮิ้น ผักกาดหอม	ดิบ	44.42	49.60	53.85	52.43	54.91	57.42	52.07
5	ใบยอ	สุก	19.63	22.33	22.51	25.86	25.50	26.80	24.69
6	ใบบัวบก (ผักหนอก)	ดิบ	13.93	13.59	14.34	14.33	15.53	16.06	13.96
7	ผักแว่น	ดิบ	17.01	20.51	19.84	21.66	22.89	22.69	19.27
8	ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบกะเพรา	ดิบ	3.41	3.75	4.30	4.70	5.14	51.00	4.50
9	ผักบุ้งไทยต้นขาว / ผักบุ้งจีน	ดิบ	19.01	22.09	25.74	28.35	29.81	29.15	25.96

## ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
10	ผักกระเฉด	ดิบ	25.94	29.00	33.53	35.96	38.17	37.71	31.82
4.6	ผัก ลำต้น								
1	แครอท	สุก	28.18	30.46	35.37	36.98	39.17	39.32	33.27
2	ข่าอ่อน ขิงอ่อน ขมิ้นขาว	ดิบ	60.96	75.00	78.91	80.13	87.75	90.81	76.85
3	ผักคื่นจอบ	ดิบ	16.53	24.50	21.05	25.78	27.74	29.26	25.16
4	เผ้า	ดิบ	104.71	116.88	120.11	121.06	129.79	132.12	119.97
5	เทา	ดิบ	105.44	112.31	122.09	115.47	125.03	127.12	109.50
6	ยอดมะพร้าว	สุก/ดิบ	31.81	33.29	38.79	41.80	44.09	44.32	39.43
7	ไส้ตันกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	38.08	40.83	45.56	50.61	53.74	53.58	49.07
8	หัวไชเท้า	สุก	40.63	47.61	54.70	57.96	61.07	63.22	56.30
9	หน่อไม้ฝรั่ง เซลเลอร์	สุก	39.87	52.42	57.27	60.03	63.20	63.95	55.64
10	หน่อไม้ต้ม	สุก	86.94	99.78	116.35	133.04	142.27	145.20	119.69
11	หน่อไม้ฝอย หน่อไม้หั่นบางๆ	สุก	27.59	32.95	36.84	40.68	44.09	43.09	38.23
4.7	ผัก ดอก								
1	ดอกแค ดอกขจร (ดอกสลิด) ดอกโสน	สุก	32.91	38.31	44.60	50.02	52.73	52.76	47.37
2	ดอกไม้จีน	สุก	13.11	14.36	13.93	14.89	16.29	14.96	14.27
3	ปลีกล้วย	สุก	29.01	33.48	38.60	39.87	44.39	44.10	39.60
4	ดอกงิ้ว แห้ง , แช่น้ำ	สุก	26.91	22.01	26.43	24.81	26.33	28.32	22.80
4.8	ผัก กระป๋อง								
1	ผักดอกกระป๋อง : เกียมฉาย ช้วนน้ำฉาย	สุก	10.22	12.12	14.16	14.51	15.43	14.68	13.30
2	ผักกระป๋อง ถั่วลันเตา ข้าวโพด	สุก	42.14	37.34	48.16	48.92	51.13	47.09	52.44
3	ผักแช่แข็ง : ข้าวโพด แครอท ถั่วลันเตา แครอท ถั่วลันเตา ผักรวม	สุก	38.50	45.83	54.35	57.75	56.87	55.28	54.52
4	เห็ดกระป๋อง	สุก	42.13	59.95	54.70	62.77	58.22	55.92	52.13
4.9	ผักแห้ง								



ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	หน่อไม้จีน	ดิบ	44.80	55.98	64.58	53.19	58.67	56.51	53.49
2	สาหร่าย	ดิบ	27.71	28.30	31.16	32.01	31.99	31.30	28.16
5	ผลไม้ : ตลอดปี								
1	พุทรา	สด	90.42	106.62	126.73	135.95	133.26	122.47	102.43
2	มะละกอกอสุก	สด	80.36	94.91	111.03	118.23	120.33	114.91	101.75
3	สับปะรด	สด	79.68	95.74	114.48	122.00	125.91	115.03	96.23
4	กล้วยน้ำว้า	สด	53.86	59.91	66.04	66.71	69.62	70.02	63.33
5	กล้วยหอม	สด	55.10	61.87	69.27	69.43	72.90	68.38	65.22
6	กล้วยเล็บมือนาง	สด	32.34	38.46	38.57	41.22	40.33	39.09	37.97
7	ฝรั่ง	สด	75.88	94.30	114.53	119.55	119.58	110.71	91.71
8	แพร์ สาลี	สด	92.36	114.45	127.79	132.42	131.92	125.98	112.45
9	แอปเปิ้ล	สด	106.71	125.86	138.78	143.16	143.31	132.80	112.34
10	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ + น้ำ)	สด	211.58	247.72	281.95	290.48	293.91	289.40	252.41
11	ส้มเขียวหวาน	สด	72.96	80.34	91.86	96.57	99.59	93.01	80.28
12	ช้อย (ปริมาณคิดเป็นน้ำช้อย)	สด	66.14	74.12	83.52	85.60	87.94	85.80	79.87
	ผลไม้ดัดปี : เด็ดอน ม.ค. - เม.ย.								
1	แก้วมังกร	สด	70.36	85.24	95.79	98.33	103.34	103.41	91.99
2	แตงโม	สด	229.88	274.07	312.08	331.61	340.74	313.86	257.37
3	ชมพู่	สด	103.06	120.56	141.34	147.47	147.45	136.37	113.80
4	เชอร์รี่ไทย	สด	15.34	20.35	24.17	24.62	23.61	24.11	19.14
5	ลูกหว้า	สด	30.70	37.04	48.88	42.05	46.83	40.83	35.42
6	ขนุนสุก	สด	85.88	106.19	126.91	133.99	139.69	129.20	108.64
7	ทับทิม	สด	67.30	77.88	87.46	86.20	87.37	83.43	74.90
8	มะขามหวาน	สด	47.49	56.59	69.29	73.65	74.80	68.89	54.50

ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
9	มะม่วง สุก	สด	75.51	89.48	104.50	106.66	112.48	112.40	99.00
	มะม่วง ดิบ	สด	90.88	111.86	137.38	147.03	146.86	136.12	111.30
10	ลูกนุ่น ดิบ	สด	22.50	36.56	45.00	44.06	45.35	36.00	39.38
11	มะพร้าวสุก	สด	95.21	119.98	139.35	143.17	143.45	132.00	115.37
12	มะไฟ	สด	42.15	49.18	58.01	60.78	60.61	56.55	47.95
13	ลูกยางเครือ	สด	49.00	54.44	55.78	63.75	61.25	70.73	54.44
14	ลูกยางม่วง	สด	25.67	21.00	21.64	34.22	24.77	33.83	17.50
15	สตรอเบอรี่	สด	52.48	64.94	73.02	77.00	75.87	67.67	61.10
ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค. - ส.ค.									
1	ทุเรียน	สด	107.20	132.47	160.62	169.07	177.43	162.90	130.75
2	มังคุด	สด	62.87	75.10	85.65	91.54	92.67	85.94	69.19
3	เงาะ	สด	93.42	115.42	135.07	144.34	146.56	130.35	100.51
4	มะยม	สด	34.36	38.97	44.03	46.70	47.06	43.87	36.68
5	สละ ระกำ	สด	74.08	84.75	96.77	104.47	105.69	100.44	89.99
6	ลำไย	สด	86.60	104.48	126.81	134.30	132.62	119.45	90.94
7	ลิ้นจี่	สด	62.96	77.10	93.86	98.47	97.82	89.55	74.61
8	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	75.18	85.02	93.71	94.80	96.54	96.98	88.91
10	กระท้อน	สด	41.27	49.16	58.19	58.32	58.26	55.47	47.84
ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย. - ธ.ค.									
1	กล้วยไข่	สุก	46.93	53.07	59.45	62.45	63.18	60.37	54.45
2	มะเฟือง	สด	90.48	105.20	130.68	120.70	123.25	113.69	100.37
3	ส้มโอ ส้มเซ้ง	สด	127.65	150.64	181.24	187.81	190.52	178.34	148.96
4	ลูกไหน (ลูกพลัม)	สด	112.50	155.69	201.40	187.92	182.93	172.58	168.59
5	ลองกอง ฝรั่ง	สด	82.71	101.41	121.93	133.14	138.75	126.94	98.38

## ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
6	ละมุด	สด	102.30	116.08	137.09	141.38	146.54	135.49	120.40
7	มะกอกน้ำ	สด	22.57	25.58	30.54	32.30	30.91	30.90	29.90
8	ลูกพลับ	สด	114.14	129.25	148.05	155.73	169.96	169.40	147.71
9	ลูกพ룬สด	สด	90.00	65.25	125.16	90.80	101.59	90.00	81.00
11	เชอरी	สด	52.08	59.96	65.68	63.96	65.37	62.62	49.16
12	องุ่น	สด	93.09	106.53	124.89	130.49	133.05	123.34	99.15
1	ผลไม้แปรรูป								
	ผลไม้อบแห้ง								
1	กล้วยตาก	อบแห้ง	51.45	64.46	73.65	77.21	80.18	74.71	65.05
2	ลูกเกด ลูกพ룬 ลูกชิด อินทผลัม ลูกพลับ	อบแห้ง	37.20	42.40	46.75	49.85	49.28	49.37	42.86
3	ลำไย ลิ้นจี่แห้ง	อบแห้ง	16.53	19.31	20.99	22.46	23.66	23.68	20.20
2	ผลไม้แห้งปรุงรส								
	มะขามคอก ลูกหยี ฝรั่งหยี และผลไม้อื่นๆ		40.53	47.16	55.29	58.39	59.77	55.13	49.47
3	ผลไม้แช่อิ่ม								
	มะม่วงแช่อิ่ม มะดันแช่อิ่ม		52.13	63.23	71.66	75.64	76.83	70.28	59.78
4	ผลไม้กวน								
	ทุเรียนกวน มะม่วงกวน.กล้วยกวน		33.37	40.35	46.55	47.73	49.16	46.68	38.83
5	ผลไม้กระป๋อง								
1	เงาะ ลำไย ลิ้นจี่		54.60	63.45	72.50	74.65	76.22	69.33	60.09
2	วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อวุ้น)		37.71	43.23	49.21	49.12	51.84	46.98	45.81
6	เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์								
	สัตว์ปีก								
1	เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อนกก	สุก	25.53	29.11	33.17	33.97	35.95	33.24	28.24
2	ตับไก่	สุก	21.46	21.22	26.36	27.56	28.06	26.24	23.67

ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
3	กินไก่	สุก	18.41	21.11	22.95	23.16	24.05	22.55	20.79
4	ไส้กรอกไก่ แผ่นกลม	สุก	52.26	57.96	65.90	68.75	69.18	66.60	68.60
5	ไส้กรอกไก่	สุก	34.75	41.44	46.32	48.15	48.00	45.97	41.60
6	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น เวียนนาไก่	สุก	34.76	37.35	41.46	41.23	42.36	48.82	35.81
7	ลูกชิ้นไก่	สุก	36.62	40.90	45.42	46.21	45.86	43.40	37.58
8	หนังไก่ทอด	สุก	21.87	23.66	27.87	28.58	29.18	28.42	23.33
	เนื้อวัว เนื้อควาย								
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	22.11	26.10	29.82	31.71	33.91	32.35	27.60
2	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	สุก	21.64	25.66	29.40	30.23	32.10	29.83	25.78
3	เครื่องในวัว	สุก	34.32	40.13	44.39	47.60	49.03	48.48	42.13
4	ลูกชิ้นเนื้อ	สุก	40.97	49.81	54.76	55.57	55.33	52.28	42.57
5	ไส้กรอกอีสาน (เนื้อ)	สุก	34.49	41.39	47.80	49.64	50.09	46.81	39.58
	หมู								
1	เนื้อหมู	สุก	29.17	32.70	37.64	38.47	39.64	37.01	31.83
2	หมูบั้ง หมูสะเต๊ะ	สุก	39.10	47.13	53.11	55.95	56.83	51.59	42.13
3	ตับหมู	สุก	13.69	15.67	17.41	18.29	19.24	18.21	16.16
4	เครื่องในหมู	สุก	32.20	34.87	41.48	43.57	46.67	45.57	39.30
5	เลือดหมู ต้ม (เลือดเปิด ไก่)	สุก	32.16	34.90	41.27	43.55	46.62	45.60	39.34
6	ลูกชิ้นหมู	สุก	22.59	23.56	24.89	26.27	27.98	27.73	26.27
7	ไส้กรอกหมู	สุก	52.16	60.27	67.68	70.83	70.38	65.06	58.50
8	ไส้กรอกหมู แผ่นกลม	สุก	30.60	34.28	38.95	39.61	41.75	37.78	36.53
9	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น ไส้กรอกกระเทียม	สุก	37.73	41.76	44.02	44.71	46.89	43.51	43.83
10	แฮม สี่เหลี่ยม	สุก	31.47	35.99	41.62	42.47	42.54	39.49	36.00
11	กุนเชียง	สุก	29.73	33.62	37.60	40.41	41.06	38.99	33.93

## ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
12	ไส้จู้	สุก	29.97	33.29	40.27	40.93	44.59	41.33	35.82
13	ไส้กรอกอีสาน (หมู)	สุก	63.47	73.98	87.90	91.94	91.99	84.25	73.32
14	หมูหยอง	สำเร็จรูป	13.40	14.92	16.22	16.47	16.85	16.28	14.75
15	หมูแผ่น	สำเร็จรูป	13.79	15.80	17.56	17.59	18.42	17.90	15.30
16	แคบหมู : มีมัน และไร้มัน	สำเร็จรูป	11.59	13.81	15.88	17.08	17.16	16.93	13.94
17	แหนม	สำเร็จรูป	40.64	46.03	52.63	57.05	58.96	56.64	48.54
18	หมูยอ	สำเร็จรูป	50.13	57.74	68.63	73.52	74.65	70.99	59.38
	โปรตีนเกษตร								
1	โปรตีนเกษตร (แบบสับ)	สุก	29.82	37.59	41.34	43.81	42.08	41.93	34.60
2	โปรตีนเกษตร (แบบก้อนกลมแบน)	สุก	38.06	51.18	52.57	55.81	52.72	52.88	46.38
	แมลง								
1	ด้กแด่หนอนใหม่ ตักแต่นเล็ก ปา ทังกำ หนอนไม้ไผ่ (รด่วน) จั้งหรีด	สุก	13.03	15.70	17.42	19.16	18.89	18.87	15.48
2	แมงกีนูน แมงกะซอน ตักแต่นอ่อน แมงตบเต่า แมงดานา	สุก	12.57	15.00	15.98	17.13	17.72	17.05	14.58
7	สัตว์น้ำ								
	สัตว์น้ำจืด								
1	ปลาลำดัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	55.20	64.26	74.78	79.71	82.70	81.92	71.47
2	ปลาลำดัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลากด ปลาแขยง	สุก	52.69	60.56	70.10	74.26	76.79	76.15	66.52
3	ปลาลำดัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาดะเพียน ปลาขาว	สุก	58.55	65.89	76.10	80.33	83.58	82.60	71.40
4	กึ่งฝอย กึ่งนาง	สุก	22.38	25.67	28.17	29.79	31.46	29.19	25.79
5	หอยขม หอยกาบ หอยโข่ง(เนื้อ)	สุก	23.73	26.70	31.70	33.37	35.78	33.91	30.37
6	เขียดใหญ่ กบ	สุก	20.03	22.16	24.61	27.79	30.26	28.76	23.93
7	เขียดเล็ก ลูกอ๊อด (ฮวก)	สุก	35.52	50.72	57.44	60.28	65.80	61.44	51.52

ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
8	ปลาร้า	ดิบ	7.74	8.29	9.72	10.22	11.23	11.14	10.56
9	ปลาช่อนเค็ม	สุก	39.20	42.35	49.99	52.67	54.92	54.55	47.60
10	ปลาดุกแห้ง : ปลาเนื้ออ่อนแห้ง (เนื้อ)	สุก	9.95	10.91	12.87	13.88	13.79	13.37	12.13
11	ปลากรอบ	สุก	20.02	22.75	26.57	28.01	28.87	27.89	25.73
	สัตว์ทะเล								
1	ปลาหู ปลาหางแข็ง ปลาดาทู	สุก	28.76	33.23	38.08	40.61	42.39	40.91	34.11
2	ปลาอินทรี ปลาเก๋า ปลากะพง ปลาสำลี	สุก	81.11	93.74	103.13	109.71	112.78	108.52	96.72
3	ปลาหมึก	สุก	28.82	34.88	40.01	42.61	42.58	39.00	32.91
4	เนื้อปลาทะเลอื่นๆ	สุก	49.10	53.16	66.19	67.14	72.35	70.83	62.94
5	กุ้ง (ทะเล)	สุก	29.91	34.70	39.11	40.29	40.95	39.16	33.28
6	ปูม้า	สุก	33.73	38.35	44.23	46.81	50.64	46.56	38.56
7	หอยแมลงภู่	สุก	17.73	20.84	25.76	27.29	28.12	27.50	22.82
8	หอยลาย (เฉพาะเนื้อ)	สุก	23.90	31.09	35.11	36.03	37.50	35.85	32.63
9	หอยแครง หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	27.10	32.23	39.21	42.32	43.49	41.58	33.96
10	ลูกชิ้นกุ้ง	สุก	52.98	63.33	69.08	71.20	68.15	66.83	57.99
11	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรอกบี	สุก	55.94	61.49	67.79	69.30	62.73	67.25	54.75
12	ปลาเส้น (ฮ็อกกี้)	สุก	52.98	63.33	69.08	71.20	68.15	66.83	57.99
13	ปูอัด (เฉพาะเนื้อ)	สุก	40.88	47.95	53.15	54.64	52.37	48.56	43.18
14	ไข่ปลา ไข่ปลาหมึก	สุก	37.32	41.94	47.92	50.22	51.41	49.62	44.98
15	กุ้งแห้ง	สุก	7.34	8.10	8.87	9.28	9.66	9.46	8.49
16	ปลาแห้งตัวเล็ก เช่น ปลาจิ้งฉ่างไส้ งา ปลากรอบทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว	อบ/ทอด	12.01	13.71	16.42	17.56	17.68	17.30	14.92
17	ปลาหมึกอบแห้ง	อบ/ทอด	10.65	11.53	13.85	14.21	14.22	13.63	11.93
18	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว คั่ว/ทอด)	อบ/ทอด	11.02	11.76	13.95	14.76	15.69	14.55	12.88

## ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
19	ปลาแห้งเค็มตัวใหญ่ เช่น ปลาหัวขาด ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลือง		13.10	15.78	17.45	18.62	19.31	19.30	17.60
20	หัวข้าวเกรียบ (ข้าวเกรียบปลาของภาคใต้)		37.42	38.58	46.71	41.20	40.44	41.41	34.06
21	ปลาเกลือเค็ม ปลาอินทรีเค็ม		15.66	20.47	22.79	23.38	24.71	25.40	22.52
22	ปลากระป๋อง : ซาร์ดีนในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	46.08	55.04	65.79	71.21	71.47	68.30	58.70
23	ปลากระป๋องปรุงรส	สำเร็จรูป	48.09	54.85	66.16	72.83	73.22	69.62	61.62
24	ปลาทูน่ากระป๋อง	สำเร็จรูป	50.88	52.84	63.31	67.37	69.63	66.35	63.91
25	อาหารทะเลแช่แข็ง	สำเร็จรูป	18.27	24.11	24.73	26.77	25.34	23.39	22.50
8	ไข่								
1	ไข่เป็ด ไข่ไก่	ดิบ	57.04	60.10	62.74	64.17	65.41	62.61	56.55
2	ไข่นกกระทา	ดิบ	41.11	44.87	46.18	47.91	48.30	45.25	43.39
3	ไข่เค็ม	ดิบ	42.23	46.56	51.27	54.37	55.42	55.01	55.12
4	ไข่เยี่ยวม้า	สุก	51.06	58.13	55.15	55.60	59.43	59.00	51.90
9	นม และผลิตภัณฑ์								
1	นมจืด: นมสด UHT พาสเจอร์ไรส์	สำเร็จรูป	223.96	211.98	213.50	209.56	208.01	204.10	198.87
2	นมหวาน รสต่าง ๆ	สำเร็จรูป	221.86	206.27	206.33	205.79	207.45	200.78	197.65
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	51.47	45.76	47.23	47.75	49.89	52.14	44.93
4	นมผง	สำเร็จรูป	41.31	18.43	13.93	12.71	14.10	14.00	13.27
5	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	113.58	120.05	123.91	124.16	124.92	124.24	112.62
6	นมเปรี้ยว	สำเร็จรูป	180.00	180.94	182.88	183.76	184.30	180.00	173.04
7	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	16.43	19.32	18.21	17.23	17.46	19.58	15.00
8	ไอศกรีมผสมนม	สำเร็จรูป	52.54	56.40	59.68	60.44	61.48	59.17	52.43
9	ไอศกรีมมะพร้าวกะทิ	สำเร็จรูป	55.70	61.30	64.39	65.32	65.06	63.81	59.46

## ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
10	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	64.66	68.36	68.93	69.29	68.69	67.25	62.98
10	น้ำมัน ไขมัน								
1	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	2.78	2.49	2.91	3.11	3.28	3.23	3.24
2	เนยเทียม (มาการีน)	สำเร็จรูป	7.57	10.36	10.25	9.42	10.84	10.18	10.56
3	เนยสด	สำเร็จรูป	8.36	9.80	10.05	9.47	10.09	10.47	11.29
4	น้ำมันพืช : น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	9.53	10.32	11.15	11.44	11.79	12.35	10.70
5	น้ำมันหมู	สำเร็จรูป	8.47	8.83	9.82	9.95	11.45	10.77	9.99
6	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	9.00	7.93	8.50	9.00	11.46	10.00	11.12
7	น้ำตาลคัสครีม	สำเร็จรูป	22.58	25.74	27.05	27.51	29.47	29.22	24.25
8	หัวกะทิ	สำเร็จรูป	15.49	17.34	19.52	20.48	21.99	22.37	19.80
9	แชนดิวชีสปวด มายองเนส	สำเร็จรูป	11.03	12.75	13.72	12.82	13.43	12.28	12.04
10	เนยถั่วลิสงบดชนิดหยาบ (พื้ท์ บัตเตอร์)	สำเร็จรูป	10.93	12.54	12.91	11.68	12.94	11.10	13.00
11	น้ำตาล								
1	แยม : สตรอเบอร์รี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	11.77	13.06	14.04	14.33	14.81	15.92	17.09
2	สังขยา ทาขนมปัง	สำเร็จรูป	10.74	12.00	12.95	12.70	13.37	12.63	13.39
3	น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม	สำเร็จรูป	8.66	10.25	10.47	10.76	11.31	10.74	10.58
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	15.53	15.94	16.70	16.60	17.17	17.09	16.43
5	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	11.07	11.74	13.13	13.66	14.11	14.58	12.55
6	น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลอ้อย	สำเร็จรูป	10.63	11.74	13.92	14.20	15.24	14.78	12.08
7	น้ำตาลมะพร้าว	สำเร็จรูป	11.75	14.37	14.00	13.91	14.44	14.93	13.01
8	ขนมทำมาจากช็อคโกแลต เวเฟอร์สอดไส้ช็อคโกแลต	สำเร็จรูป	15.03	16.38	16.88	17.16	16.20	15.39	15.45
9	ลูกอม ทอฟฟี่	สำเร็จรูป	15.44	17.31	18.51	18.01	16.52	14.63	12.96
10	ขนมเยลลี่	สำเร็จรูป	28.79	31.98	32.75	31.62	31.26	29.13	27.00
12	เครื่องดื่มปรุงรส								



ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	ซอสปรุงรสสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	5.01	5.20	5.71	5.81	6.00	6.05	5.60
2	ซอสหอยนางรม / ซอสเห็ดหอม	สำเร็จรูป	5.45	5.81	6.39	6.40	6.82	7.10	6.49
3	ซอสถั่วเหลืองปรุงรส	สำเร็จรูป	4.70	5.06	5.49	5.49	5.79	5.87	5.42
4	ซีอิ้วดำ	สำเร็จรูป	3.99	4.43	4.64	4.75	5.10	4.95	4.61
5	ซีอิ้วขาว	สำเร็จรูป	5.63	5.97	6.57	6.63	6.98	7.07	6.62
6	น้ำปลา	สำเร็จรูป	7.01	7.98	9.01	9.17	9.96	10.41	9.57
7	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	3.98	4.48	5.14	5.49	5.78	5.36	4.73
8	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	12.80	14.29	15.74	16.08	15.85	15.24	13.36
9	ซอสพริก ซอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	5.63	6.42	7.17	7.74	7.77	7.34	6.90
10	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียว	สำเร็จรูป	5.43	6.76	7.34	7.78	8.45	7.85	6.98
11	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	15.84	17.53	21.15	21.74	22.78	21.92	17.98
12	เต้าเจี้ยวดำ / ขาว	สำเร็จรูป	5.08	5.64	5.84	6.03	6.40	6.62	5.97
13	ซूपก้อน / ซุปผง	สำเร็จรูป	2.21	2.42	2.56	2.77	2.77	2.79	2.49
14	ผงชูรส	สำเร็จรูป	1.58	1.74	1.95	2.06	2.28	2.19	2.00
15	เกลือ	สำเร็จรูป	1.41	1.58	1.68	1.75	1.86	1.89	1.78
16	น้ำพริกคลุกข้าว	สำเร็จรูป	11.22	12.88	15.09	15.89	18.22	18.17	15.84
17	กะปิ	สำเร็จรูป	2.59	2.90	3.08	3.34	3.64	3.72	3.44
18	น้ำบูดู	ดิบ	4.65	5.55	7.48	6.58	7.19	6.74	6.21
19	น้ำปลาร้า	ดิบ	5.96	6.29	7.98	7.61	8.40	8.67	8.26
20	พริกไทยป่น	สำเร็จรูป	2.26	2.20	2.66	2.89	2.96	2.88	2.57
21	ถั่วเน่าดิบ	สำเร็จรูป	7.25	8.16	7.27	8.50	7.88	8.92	8.58
13	เครื่องดื่มมีอัลกอฮอล์								
1	เบียร์	สำเร็จรูป	20.00	294.64	453.75	483.45	508.75	483.96	387.50
2	ไวน์	สำเร็จรูป	0	51.43	64.44	100.00	103.46	94.84	83.33

## ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
3	เครื่องดื่มผสมอัลกอฮอล์ 3-4 %	สำเร็จรูป	0	14.00	294.64	285.65	257.93	305.28	263.04
4	สุราหมัก	สำเร็จรูป	0	60.00	42.86	54.47	64.55	66.56	56.67
5	สุรากลั่น	สำเร็จรูป	0	90.00	60.83	76.17	76.36	72.45	59.27
14	เครื่องดื่ม								
1	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	187.50	222.22	239.04	247.59	247.74	252.74	240.38
2	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	121.88	135.94	144.17	150.43	150.44	152.70	147.17
3	เครื่องดื่มธัญพืช : น้ำลูกเดือย น้ำข้าวยาคู	พร้อมดื่ม	171.43	189.47	202.92	197.12	196.69	192.94	200.00
4	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	พร้อมดื่ม	185.73	195.27	199.51	204.05	200.59	200.08	200.15
5	ชา กาแฟ ชาสมุนไพร	พร้อมดื่ม	163.19	188.89	211.75	200.31	198.28	203.06	195.93
6	ไมโล โอวัลตินพร้อมดื่ม UHT	พร้อมดื่ม	191.11	197.01	198.59	200.82	199.43	196.65	190.30
7	ไมโล โอวัลติน ที่ชงเอง	พร้อมดื่ม	190.30	191.89	196.90	198.72	200.69	196.52	194.37
8	น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผัก น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	167.71	187.50	197.77	201.37	200.26	206.25	192.34
9	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% น้ำองุ่น	พร้อมดื่ม	170.96	189.48	195.31	200.33	199.29	198.66	190.45
10	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้	พร้อมดื่ม	176.78	190.73	197.54	198.05	199.82	197.31	191.51
11	น้ำอัดลมประเภทน้ำหวาน	พร้อมดื่ม	209.77	240.45	266.61	277.43	277.67	267.23	240.00
12	น้ำอัดลมประเภทโคล่า	พร้อมดื่ม	210.41	246.67	272.40	286.15	286.04	272.12	238.87
15	ขนมถุงขบเคี้ยว								
1	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบ กรอบ	สำเร็จรูป	19.46	21.05	21.96	22.16	21.39	19.31	16.31
2	ผลิตภัณฑ์แป้งสาลี เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง	สำเร็จรูป	18.00	19.44	19.85	20.09	19.67	17.95	16.44
3	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวโพด เช่น คอร์นพัพ	สำเร็จรูป	21.71	23.30	23.61	23.85	23.26	21.73	18.85
4	ผลิตภัณฑ์ข้าวโพด เช่น ข้าวโพด น้ำตาลเนย	สำเร็จรูป	28.90	31.07	32.03	32.95	31.90	28.94	26.36
5	ผลิตภัณฑ์แป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า	สำเร็จรูป	16.49	17.62	17.86	18.05	17.66	16.26	14.81
6	ผลิตภัณฑ์มันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบ กรอบ	สำเร็จรูป	15.86	16.91	17.32	17.82	17.64	15.87	14.26

ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
7	ผลิตภัณฑ์แป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบกุ้งชนิดแผ่น	สำเร็จรูป	16.29	17.60	17.78	17.97	17.54	16.54	14.94
8	ผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา เช่น ทาโร	สำเร็จรูป	9.16	9.91	10.13	10.20	10.38	9.05	8.55
16	ขนม								
	ขนมหวาน								
1	ข้าวตู	พร้อมบริโภค	48.06	53.13	55.03	55.21	55.71	50.56	46.16
2	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	35.51	41.48	44.19	40.92	43.32	38.30	37.69
3	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	34.56	41.01	43.79	45.00	42.99	41.54	40.27
	พืช ผลไม้ อบกรอบ / ฉาบ								
1	มัน กัลฉ่าย	พร้อมบริโภค	38.40	44.18	48.66	51.78	51.86	48.98	43.60
2	ขนุน ทุเรียน เผือก มะม่วง	พร้อมบริโภค	18.31	20.88	22.87	23.56	24.39	23.30	19.68
	ขนมทอด								
1	กัลฉ่ายทอด (กัลฉ่ายแขก)	พร้อมบริโภค	48.95	58.90	71.42	75.70	78.17	74.52	61.89
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	48.94	57.10	64.52	66.60	67.87	66.41	59.93
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	21.59	23.67	27.30	29.33	29.95	29.36	24.81
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	54.00	63.38	74.54	80.36	80.62	77.36	68.16
	ผลไม้เชื่อม								
1	กัลฉ่ายเชื่อม (กัลฉ่ายไซ)	พร้อมบริโภค	47.80	53.55	60.30	61.45	62.71	60.31	56.49
2	จาวตาล พักทอง เผือก สาเก มันสำปะหลัง	พร้อมบริโภค	47.81	51.78	60.37	59.20	63.37	59.90	55.73
	ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ								
1	ข้าวเหนียวหน้าสังขยา หน้ากุ้ง หน้าปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	90.68	103.62	110.85	111.18	112.95	111.22	106.07
	ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่								

## ตารางที่ 4-6 ค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา เม็ดขนุน ขนมหม้อแกง	พร้อม บริโภค	26.96	30.52	33.71	35.31	35.03	33.63	30.03
	แป้งนึ่ง								
1	ขนมกล้วย ถั่วแปบ สอดไส้ ขนมถั่ว	พร้อม บริโภค	44.84	49.84	55.52	54.39	56.09	55.51	50.52
2	ขนมตาล ต้มแดง ต้มขาว .ซีสุนทราย ปุยฝ้าย น้ำดอกไม้อีสาน ขนมชั้น	พร้อม บริโภค	43.36	49.08	53.40	54.07	54.96	54.09	49.99
	ขนมแป้งทอด								
1	กรอบเค็ม ไช้ทรงษ์ ขนมลา ( ใต้ )	พร้อม บริโภค	23.16	24.60	30.12	30.52	31.24	28.93	24.79
2	ไข่นกกระทา (ขนมไข่เต่า) ฝักบัว	พร้อม บริโภค	32.65	36.00	42.12	41.71	39.88	37.19	32.04
3	ปาต่องโก๋	พร้อม บริโภค	27.69	32.78	38.49	40.12	40.59	38.10	34.10
	อบผิง								
1	สาเล็กรอบ บ้าปิ่น	พร้อม บริโภค	48.08	50.37	64.99	61.13	55.27	54.46	51.50
2	กลีบลำดวน ทองม้วน ขนมผิง ทองพับ	พร้อม บริโภค	26.32	29.97	33.95	31.72	31.32	30.53	28.03
	แป้งกวนมีกะทิ								
1	อาลัว สำปิ่น	พร้อม บริโภค	31.66	36.10	44.46	42.00	42.81	37.00	37.59
2	กะละแม เปียกปูน ตะโก้	พร้อม บริโภค	43.15	50.16	55.71	57.39	57.97	52.74	47.39
3	ขนมครก	พร้อม บริโภค	63.51	71.41	84.73	87.01	87.93	81.36	74.79
17	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร								
1	เห็ดหลินจือ ชุปไก่สกัด พวุนสกัด รังนก	พร้อม บริโภค	38.61	36.44	45.97	39.46	45.33	46.39	45.43
18	น้ำดื่ม								
	น้ำดื่ม		482.33	577.96	713.94	791.72	904.65	945.97	832.09

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์								
1	ข้าวเจ้า ข้าวเจ้ากลั่น	สุก	540.00	720.00	720.00	1080.00	1080.00	1080.00	720.00
2	ข้าวเหนียว	สุก	300.00	337.50	450.00	450.00	675.00	675.00	450.00
3	ข้าวต้ม โจ๊ก	สุก	408.00	408.00	408.00	408.00	408.00	612.00	448.80
4	ก๋วยเตี๋ยวเส้นสด : เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เกี่ยมฉี	สุก	146.00	146.00	209.88	219.00	219.00	219.00	146.00
5	เส้นแห้ง : เส้นหมี่ เส้นจันทร์ เส้นหมี่โคราช (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	ดิบ	126.00	126.00	126.00	126.00	126.00	126.00	126.00
6	หมี่ซั่ว (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	สุก	93.71	126.00	126.00	126.00	189.00	126.00	126.00
7	ขนมจีน	สุก	282.00	282.00	376.00	376.00	376.00	376.00	376.00
8	บะหมี่เหลือง	สุก	105.00	140.00	140.00	140.00	140.00	140.00	140.00
9	มะกะโรนี : ดัวงอ	สุก	99.00	82.50	110.00	110.00	110.00	110.00	82.50
10	มะกะโรนี : เส้นยาว สปาเก็ตตี้ หมี่เตี่ยว	สุก	161.70	149.00	224.00	224.00	224.00	305.20	112.00
11	วุ้นเส้น	สุก	70.00	84.00	101.50	112.00	112.00	112.00	98.00
13	ข้าวโพด	สุก	190.50	190.50	254.00	254.00	254.00	254.00	254.00
14	ลูกเดือย	สุก	67.00	67.00	100.50	134.00	100.50	100.50	100.50
15	ข้าวฟ่าง	สุก	67.00	67.00	67.00	117.25	100.50	134.00	100.50
16	โจ๊ก ข้าวต้มกึ่งสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	22.50	30.00	45.00	45.00	30.00	45.00	29.16
17	อาหารเข้าประเภทธัญพืชอบกรอบ	อบกรอบ	36.00	41.62	72.00	54.00	72.00	72.00	108.00
18	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	ดิบ	55.00	55.00	110.00	110.00	110.00	110.00	55.00
19	ก๋วยเตี่ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นเล็ก เส้นหมี่ เส้นใหญ่ ก๋วยจั๊บ	ดิบ	55.00	55.00	82.50	110.00	110.00	110.00	55.00
20	ขนมปังกรอบ แครกเกอร์	สำเร็จรูป	40.00	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00	40.00
21	เวเฟอร์	สำเร็จรูป	36.00	36.00	36.00	36.00	36.00	36.00	36.00
22	ขนมปังกรอบแท่ง	สำเร็จรูป	40.00	50.00	80.00	60.00	72.75	80.00	80.00

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
23	ขนมปังแผ่น ขนมปังโฮลวีท	สำเร็จรูป	78.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	77.25
24	ขนมปังสอดไส้	สำเร็จรูป	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00
25	เค้กหน้าครีม (เค้กโรลครีม)	สำเร็จรูป	58.75	70.50	94.00	94.00	94.00	94.00	70.21
26	เค้กไม่มีหน้า (ซอฟท์เค้ก)	สำเร็จรูป	50.25	60.00	80.00	80.00	80.00	80.00	55.25
27	พัฟ พาย ครัวซอง	สำเร็จรูป	60.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	126.00
28	โดนัท	สำเร็จรูป	48.00	72.00	91.50	96.00	96.00	96.00	48.00
29	คุกกี้	สำเร็จรูป	26.00	39.00	52.00	52.00	52.00	52.00	26.00
30	มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	80.00	75.60	96.00	96.00	128.00	128.00	98.80
31	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	สำเร็จรูป	107.00	107.00	107.00	133.75	160.50	181.90	214.00
32	แซนด์วิช	สำเร็จรูป	78.00	78.00	156.00	156.00	156.00	156.00	96.52
33	ฮอตดอก	สำเร็จรูป	242.00	363.00	363.00	363.00	363.00	363.00	242.00
34	พิซซ่า	สำเร็จรูป	133.50	133.50	178.00	178.00	178.00	229.18	133.50
35	ซาลาเปา	สำเร็จรูป	80.00	128.00	128.00	128.00	128.00	128.00	128.00
36	ขนมจีบ	สำเร็จรูป	102.00	102.00	153.00	153.00	153.00	153.00	102.00
37	ขนมทำจากแป้งชนิดอื่นๆ เช่น ขนมโตเกียว วาฟเฟิล	สำเร็จรูป	85.50	114.00	114.00	114.00	114.00	114.00	101.89
2	<b>พืชหัวและผลิตภัณฑ์</b>								
1	มันเทศ	สุก	153.90	162.00	162.00	243.00	162.00	200.48	162.00
2	มันฝรั่ง	สุก	136.18	81.00	121.50	238.95	220.72	174.15	116.94
3	เผือก มันมือเสือ	สุก	216.68	162.00	162.00	156.43	162.00	162.00	162.00
4	มันสำปะหลัง	สุก	81.18	102.00	136.00	136.00	136.00	136.00	119.85
5	หัวสาคร	สุก	85.00	68.00	476.00	85.00	136.00	136.00	204.00
6	มันแกว	สุก	132.00	132.00	198.00	143.55	132.00	132.00	132.00
7	แห้ว	สุก	90.00	135.00	180.00	180.00	180.00	180.00	180.00

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
8	สาकुเม็ดเล็ก สาकुเม็ดใหญ่	สุก	122.00	183.00	183.00	244.00	244.00	224.94	218.08
9	มันขี้หนู	สุก	78.00	107.25	78.00	78.00	78.00	117.00	117.00
10	พืชหัวอื่นๆ เช่น มันเส้า มันเล็ดนง	สุก	85.00	136.00	136.00	68.00	136.00	136.00	136.00
3	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช ผลิตภัณฑ์								
1	เกาลัด แปะก๊วย	สุก	123.34	103.50	113.85	138.00	138.00	138.00	100.48
2	ถั่วแดง ถั่วดำ	สุก	79.00	79.00	158.00	158.00	158.00	158.00	118.50
3	ถั่วเขียว	สุก	118.50	83.94	158.00	158.00	158.00	158.00	158.00
4	เม็ดแมงลัก (แช่น้ำ)	ดิบ แช่น้ำ	30.00	30.00	30.00	30.00	30.00	45.00	33.00
5	งาคำ งาขาว เช่น ขนมาตัด งาขี้ม่อน	สำเร็จรูป	20.00	10.62	20.00	15.00	20.00	20.00	20.00
6	ถั่วทอด เช่น ถั่วปากอ้า ถั่วลิสง ถั่ว เหลือง ถั่วทอง	ทอด	60.00	60.00	90.00	120.00	120.00	120.00	88.12
7	ถั่วเมล็ดแห้งอบกรอบ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	อบกรอบ	35.00	35.00	52.50	52.50	70.00	64.09	35.00
8	เมล็ดพืชทอด เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	อบ/ทอด	45.00	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00
9	เต้าหู้หลอด เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	125.00	125.00	125.00	125.00	156.25	156.25	125.00
10	ฟองเต้าหู้	ดิบ แช่น้ำ	49.88	43.75	51.62	52.50	47.47	52.50	45.50
11	เต้าหู้เหลือง เต้าหู้ขาว ทั้งชนิดแข็ง และนุ่ม	ดิบ	172.00	172.00	215.00	258.00	344.00	258.00	215.00
12	เต้าหู้ฟอง	สุก	17.30	16.00	20.00	23.80	24.00	20.70	21.20
13	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	8.00	8.00	14.60	12.50	16.00	14.60	13.40
14	เมล็ดขนุน	สุก	145.50	145.50	194.00	145.50	165.51	194.00	145.50
15	กระฉับ	สุก	83.38	92.00	74.18	92.00	92.00	134.55	106.95
16	ถั่วลิสงต้ม ถั่วตัด	สุก	90.00	90.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00
4	ผัก								
4.1	หัวหอม กระเทียม								

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	หอมแดง	ดิบ	18.00	18.00	18.00	18.00	27.00	27.00	27.00
2	กระเทียม	ดิบ	15.00	15.00	20.00	20.00	30.00	30.00	30.00
3	หัวหอมใหญ่	ดิบ	40.00	40.00	40.00	50.00	60.00	70.00	60.00
4	ดอกหอม ต้นหอม ใบหอม	สุก	39.00	39.00	39.00	48.75	58.50	58.50	48.76
5	ต้นกระเทียม ดอกกุยช่าย ใบกุยช่าย	สุก	47.25	43.75	52.50	52.50	70.00	70.00	52.50
4.2	<b>หัวกะหล่ำ Brassica</b>								
1	กะหล่ำปลี แขนงกะหล่ำ	สุก	148.00	148.00	222.00	222.00	222.00	222.00	185.00
2	กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่	สุก	48.00	62.70	84.00	84.00	96.00	96.00	72.00
4.3	<b>ผัก ผล</b>								
1	กระเจี๊ยบมอญ	สุก	100.10	78.00	78.00	78.00	82.55	104.00	78.00
2	ขุ่นอ่อน	สุก	120.00	120.00	180.00	180.00	180.00	180.00	120.00
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	59.00	59.00	88.50	88.50	88.50	88.50	88.50
4	ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถั่วลันเตา	สุก	49.00	53.29	73.50	85.75	98.00	98.00	73.50
5	ถั่วงอกดิบ	ดิบ	34.00	34.00	51.00	51.00	51.00	51.00	42.50
6	ถั้วระ (ถั้วเหลืองฝักอ่อน ถั้วระญี่ปุ่น)	สุก	93.99	115.89	146.00	146.00	146.00	146.00	146.00
7	ถั้วแฮ (ถั้วระ)	ดิบ	22.00	27.50	44.00	27.50	44.00	44.00	22.00
8	ถั้วปี่ (ถั้วพุ่ม)	ดิบ	154.00	154.00	263.72	162.66	231.00	192.50	154.00
9	ผักขี้หูด	สุก	34.00	51.00	64.60	51.85	68.00	68.00	36.55
10	พริกหยวก พริกหวาน	สุก	48.00	48.00	48.00	60.00	60.00	60.00	48.00
11	พริกไทยอ่อน	ดิบ	18.88	13.50	10.00	10.00	15.62	20.00	12.50
12	มะเขือเปราะ มะเขือยาว	สุก	60.00	60.00	90.00	90.00	120.00	120.00	90.00
13	มะเขือพวง	สุก	18.00	18.00	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00
14	มะเขือเทศ	ดิบ	64.00	64.00	96.00	96.00	96.00	112.00	80.00
15	มะรุม	สุก	53.30	104.00	104.00	102.38	104.00	104.00	78.00



ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
16	มะละกอดิบ (ลวกสุก)	สุก	60.00	60.00	90.00	120.00	120.00	120.00	90.00
17	มะละกอดิบสับ เช่น ส้มตำ	ดิบ	54.39	57.00	76.00	76.00	76.00	76.00	76.00
18	เมล็ดกระถิน	ดิบ	31.50	27.00	36.00	36.00	36.00	36.00	36.00
19	หน่อเหวียง	ดิบ	40.00	100.50	40.00	48.75	60.00	60.00	40.00
20	สะตอ ลูกเนียง	ดิบ	59.12	55.00	82.50	96.25	110.00	110.00	82.50
4.3.1	<b>ผักผล แดง/ พัก</b>								
1	แตงกวา แตงร้าน	ดิบ	78.00	104.00	104.00	104.00	104.00	104.00	104.00
2	พริกทอง	สุก	63.00	94.50	110.25	110.25	126.00	126.00	94.50
3	น้ำเต้าอ่อน แตงโมอ่อน แตงไทยอ่อน พริกทองอ่อน พริกขี้หนู พริกแม้ว	สุก	92.00	138.00	184.00	184.00	184.00	184.00	184.00
4	พริกเขียว	สุก	64.00	64.00	96.00	96.00	128.00	128.00	96.00
5	มะระ	สุก	66.00	106.84	73.84	99.00	99.00	132.00	99.00
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	98.75	98.75	118.50	118.50	158.00	155.04	118.50
4.3.2	<b>เห็ด</b>								
1	เห็ดฟาง เห็ดโคน	สุก	68.00	89.25	102.00	102.00	136.00	136.00	102.00
2	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดหรี	สุก	60.00	60.00	75.00	90.00	105.00	90.00	75.00
3	เห็ดหูหนู เห็ดหูหนูขาว	สุก	60.00	60.00	75.00	90.00	90.00	90.00	75.00
4	เห็ดอื่นๆ : เห็ดเผาะ และเห็ดอื่นๆ	สุก	75.00	75.00	120.00	120.00	171.00	120.00	120.00
4.4	<b>ยอดผัก</b>								
1	ตำลึง	สุก	65.00	78.00	104.00	104.00	104.00	104.00	104.00
2	ขี้เหล็ก	สุก	57.31	52.50	52.50	52.50	70.00	70.00	52.50
3	ผักนึ่งไทยยอดแดง	ดิบ	20.38	25.00	30.00	30.00	35.00	40.00	30.00
4	ยอดมะระขี้นก ยอดพริก ยอดบวบ ยอดแค	สุก	67.15	42.50	43.78	51.00	68.00	68.00	51.00
5	ยอดกระถิน	ดิบ	27.00	27.00	27.00	33.75	40.50	40.50	27.00

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
6	ผักหวาน ผักหวานป่า	สุก	44.84	47.47	52.50	70.00	70.00	70.00	52.5
7	กระโดน	ดิบ	35.00	175.00	69.12	69.12	61.25	70.00	52.50
8	ผักปลัง	สุก	70.00	112.00	112.00	112.00	112.00	112.00	112.00
9	ชะมวง	ดิบ	23.75	21.73	28.50	28.50	24.46	28.50	23.87
10	ผักเม็ก ยอดมะม่วง (สด)	ดิบ	14.00	14.00	21.00	17.50	28.00	27.82	14.00
11	ผักแพว	ดิบ	4.00	5.00	4.00	5.00	6.00	6.00	5.00
12	ผักเชียงดา	สุก	20.00	30.00	20.00	30.00	38.50	35.12	27.88
13	ผักหนาม ผักกูด	สุก	28.00	56.00	56.00	56.00	84.00	56.00	56.00
14	ผักหนามปู่ย่า	สุก	4.25	17.00	17.00	17.00	32.19	29.96	25.50
15	ผักพ้อคำดีเมีย	ดิบ	25.00	100.00	100.00	100.00	200.00	200.00	125.00
16	ผักชีล้อม	ดิบ	49.00	49.00	49.00	49.00	49.00	61.25	49.00
17	ผักเสี้ยนดอก	ดิบ	52.00	52.00	66.95	78.00	78.00	78.00	78.00
18	ผักหอม (ไข่มน้อย)	ดิบ	68.62	49.22	90.00	90.00	90.00	90.00	68.62
19	ผักติ้ว ยอดมะยม ผักอีหล้า	สุก	16.00	16.00	20.00	24.00	20.00	24.20	17.30
20	ชะอม	สุก	37.50	30.00	45.00	60.00	60.00	60.00	45.00
21	สะเดา	ดิบ	19.00	38.00	22.09	19.00	38.00	38.00	34.68
22	ผักชี ผักชีฝรั่ง	ดิบ	15.00	15.00	15.00	15.00	18.75	17.06	15.00
4.5	<b>ผักใบ</b>								
1	ผักกาดเขียว ผักกาดขาว	สุก	67.50	83.53	90.00	90.00	135.00	90.00	90.00
2	ผักกาดดอก ผักลัม	ดิบ	58.00	58.00	87.00	87.00	87.00	87.00	87.00
3	ผักคะน้า	สุก	75.69	70.00	105.00	105.00	140.00	140.00	105.00
4	ผักกาดอื่น ผักกาดหอม	ดิบ	123.00	82.00	91.74	102.50	123.00	123.00	102.50
5	ใบยอ	สุก	59.94	46.38	35.00	42.00	49.44	52.50	41.12
6	ใบบัวบก (ผักหนอก)	ดิบ	35.00	39.12	30.00	33.25	25.00	40.00	25.00

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
7	ผักแว่น	ดิบ	43.54	47.59	40.50	40.50	51.47	54.00	37.80
8	ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบกะเพรา	ดิบ	6.00	6.00	9.00	7.50	12.00	12.00	9.00
9	ผักบุ้งไทยต้นขาว / ผักบุ้งจีน	ดิบ	29.00	43.50	43.50	58.00	58.00	58.00	58.00
10	ผักกระเฉด	ดิบ	41.00	51.25	61.50	82.00	82.00	82.00	51.25
4.6	<b>ผัก ลำต้น</b>								
1	แครอท	สุก	52.00	52.00	52.00	78.00	78.00	78.00	52.00
2	ข่าอ่อน ขิงอ่อน ขมิ้นขาว	ดิบ	134.00	134.00	134.00	134.00	167.50	167.50	134.00
3	ผักคันทอง	ดิบ	35.00	52.50	43.75	43.75	52.50	70.00	35.00
4	ตำ	ดิบ	165.00	165.00	247.50	199.03	203.16	247.50	182.53
5	เตา	ดิบ	146.00	292.00	292.00	292.00	264.62	292.00	146.00
6	ยอดมะพร้าว	สุก/ดิบ	50.00	50.00	62.50	75.00	91.56	100.00	75.00
7	ไส้ตันกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	62.00	62.00	93.00	93.00	124.00	124.00	93.00
8	หัวไชเท้า	สุก	70.00	70.00	105.00	105.00	105.00	140.00	105.00
9	หน่อไม้ฝรั่ง เซลเลอร์รี่	สุก	68.00	102.00	136.00	102.00	136.00	136.00	99.45
10	หน่อไม้ต้ม	สุก	189.00	189.00	189.00	236.25	236.25	283.50	236.25
11	หน่อไม้ฝอย หน่อไม้หั่นบางๆ	สุก	48.00	72.00	72.00	72.00	96.00	96.00	72.00
4.7	<b>ผัก ดอก</b>								
1	ดอกแค ดอกขจร (ดอกสลิด) ดอกโสน	สุก	58.00	58.00	72.50	87.00	101.50	116.00	87.00
2	ดอกไม้จีน	สุก	20.00	32.00	34.00	25.00	32.75	31.00	23.50
3	ปลีกล้วย	สุก	80.00	74.06	75.00	75.00	100.00	100.00	74.38
4	ดอกจิว แห้ง , แขน้ำ	สุก	37.00	37.00	74.00	37.00	68.45	74.00	37.00
4.8	<b>ผัก กระป๋อง</b>								
1	ผักดอกกระป๋อง : เกียมฉาย ช้วนน้ำฉาย	สุก	21.00	28.00	28.00	28.00	38.15	28.00	28.00
2	ผักกระป๋อง ถั่วลันเตา ข้าวโพด	สุก	177.0	59.00	106.94	88.50	118.00	115.05	59.00

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
3	ผักแช่แข็ง : ข้าวโพด แครอท ถั่วลันเตา แครอท ถั่วลันเตา ผักรวม	สุก	99.00	66.00	132.00	118.39	122.10	98.18	66.00
4	เห็ดกระป๋อง	สุก	102.00	136.00	204.00	136.00	134.72	136.00	68.00
4.9	ผักแห้ง								
1	หน่อไม้จีน	ดิบ	91.5	183.00	183.00	122.00	122.00	122.00	122.00
2	สาหร่าย	ดิบ	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	70.00	52.50
5	ผลไม้ : ตลอดปี								
1	พุทรา	สด	187.16	215.34	281.75	322.00	317.98	241.50	201.25
2	มะละกอสุก	สด	171.00	193.80	228.00	228.00	228.00	228.00	228.00
3	สับปะรด	สด	177.00	208.71	236.00	236.00	236.00	236.00	177.00
4	กล้วยน้ำว้า	สด	104.00	156.00	156.00	156.00	156.00	156.00	156.00
5	กล้วยหอม	สด	124.00	124.00	124.00	186.00	186.00	124.00	124.00
6	กล้วยเล็บมือนาง	สด	78.00	78.00	78.00	78.00	78.00	78.00	78.00
7	ฝรั่ง	สด	124.00	155.00	248.00	248.00	248.00	248.00	124.00
8	แพร้ สาลี่	สด	131.00	131.00	262.00	262.00	262.00	262.00	131.00
9	แอปเปิ้ล	สด	140.00	210.00	280.00	280.00	280.00	210.00	140.00
10	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ + น้ำ)	สด	310.00	310.00	542.50	465.00	465.00	620.00	311.94
11	ส้มเขียวหวาน	สด	136.00	136.00	204.00	204.00	204.00	204.00	136.00
12	อ้อย (ปริมาณคิดเป็นน้ำอ้อย)	สด	90.00	164.81	180.00	180.00	180.00	180.00	112.50
	ผลไม้ต้นปี : เดือน ม.ค. - เม.ย.								
1	แก้วมังกร	สด	184.00	240.00	240.00	240.00	240.00	240.00	160.00
2	แตงโม	สด	464.00	696.00	696.00	696.00	696.00	696.00	696.00
3	ชมพู่	สด	248.00	248.00	372.00	372.00	372.00	248.00	248.00
4	เชอร์รี่ไทย	สด	42.00	56.00	56.00	56.00	79.10	57.40	56.00

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
5	ลูกหว่า	สด	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	103.00
6	ขนุนสุก	สด	224.00	224.00	336.00	336.00	336.00	336.00	224.00
7	ทับทิม	สด	94.00	94.00	188.00	141.00	188.00	117.50	113.98
8	มะขามหวาน	สด	111.00	148.00	148.00	148.00	222.00	148.00	148.00
9	มะม่วง สุก	สด	182.00	182.00	273.00	273.00	273.00	273.00	212.71
	มะม่วงดิบ	สด	131.00	262.00	393.00	393.00	393.00	262.00	262.00
10	ลูกนุ่นดิบ	สด	33.75	45.00	90.00	90.00	90.00	45.00	45.00
11	มะปรางสุก	สด	152.72	270.00	270.00	270.00	270.00	270.00	270.00
12	มะไฟ	สด	75.00	90.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00
13	ลูกยางเคี้ยว	สด	70.00	87.50	140.00	105.00	140.00	210.00	140.00
14	ลูกยางม่วง	สด	56.00	56.00	35.00	84.00	56.00	56.00	28.00
15	สตรอเบอรี่	สด	130.00	195.00	195.00	195.00	195.00	195.00	130.00
ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค. - ส.ค.									
1	ทุเรียน	สด	250.00	375.00	375.00	375.00	375.00	375.00	375.00
2	มังคุด	สด	156.00	156.00	156.00	156.00	156.00	156.00	156.00
3	เงาะ	สด	228.00	228.00	228.00	228.00	228.00	228.00	228.00
4	มะยม	สด	75.00	90.00	120.00	120.00	120.00	90.00	90.00
5	สละ ระกำ	สด	242.95	226.00	226.00	226.00	305.10	226.00	226.00
6	ลำไย	สด	186.00	279.00	279.00	279.00	279.00	279.00	186.00
7	ลิ้นจี่	สด	140.00	140.00	210.00	210.00	210.00	210.00	140.00
8	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	150.00	225.00	225.00	225.00	225.00	225.00	225.00
10	กระท้อน	สด	78.00	104.00	156.00	133.9	156.00	104.00	104.00
ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย. - ธ.ค.									
1	กล้วยไข่	สุก	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
2	มะเฟือง	สด	246.45	248.00	372.00	248.00	248.00	248.00	248.00
3	ส้มโอ ส้มเขียว	สด	294.00	294.00	441.00	441.00	441.00	441.00	294.00
4	ลูกไทร (ลูกพลัม)	สด	288.75	330.00	825.00	330.00	466.42	330.00	330.00
5	ลองกอง ฝรั่ง	สด	200.00	200.00	300.00	300.00	300.00	300.00	200.00
6	ละมุด	สด	248.00	248.00	248.00	248.00	372.00	248.00	248.00
7	มะกอกน้ำ	สด	46.00	46.00	69.00	77.05	48.30	69.00	46.00
8	ลูกพลับ	สด	282.00	282.00	282.00	324.30	423.00	423.00	423.00
9	ลูกพุด	สด	135.00	90.00	450.00	180.00	270.00	180.00	180.00
11	เชอร์รี่	สด	204.00	204.00	170.00	136.00	204.00	136.00	136.00
12	องุ่น	สด	192.00	256.00	256.00	256.00	256.00	256.00	227.20
1	ผลไม้แปรรูป								
	ผลไม้อบแห้ง								
1	กล้วยตาก	อบแห้ง	81.00	121.50	162.00	162.00	162.00	121.50	81.00
2	ลูกเกด ลูกพุด ลูกชิด อินทผลัม ลูกพลับ	อบแห้ง	65.00	65.00	65.00	97.50	88.16	65.00	73.53
3	ลำไย ถั่วลิสงแห้ง	อบแห้ง	53.44	40.31	50.00	50.00	49.84	50.00	50.00
2	ผลไม้แห้งปรุงรส								
	มะขามลูก ลูกหยี ฝรั่งหยาบ และผลไม้อื่นๆ		67.00	67.00	100.50	100.50	117.25	100.50	67.00
3	ผลไม้แช่อิ่ม								
	มะม่วงแช่อิ่ม มะดันแช่อิ่ม		80.00	100.00	160.00	160.00	160.00	120.00	133.00
4	ผลไม้กวน								
	ทุเรียนกวน มะม่วงกวน กล้วยกวน		90.00	90.00	115.88	135.00	135.00	90.00	90.00
5	ผลไม้กระป๋อง								
	เงาะ ลำไย ถั่วลิสง		108.00	108.00	144.00	144.00	144.00	144.00	144.00

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
	วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อวุ้น)		75.00	84.06	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
6	<b>เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์</b>								
	<b>สัตว์ปีก</b>								
1	เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อนกก	สุก	60.00	60.00	60.00	60.00	90.00	60.00	60.00
2	ตับไก่	สุก	37.50	45.00	52.50	60.00	60.00	52.50	45.00
3	กึ๋นไก่	สุก	28.28	39.00	44.69	45.50	52.00	52.00	39.00
4	ไส้กรอกไก่ แผ่นกลม	สุก	114.00	114.00	152.00	152.00	152.00	152.00	228.00
5	ไส้กรอกไก่	สุก	70.00	84.00	84.00	85.05	84.00	84.00	98.00
6	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น เวียนนาไก่	สุก	60.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00	97.00
7	ลูกชิ้นไก่	สุก	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	69.19
8	หนังไก่ทอด	สุก	44.80	32.00	64.00	64.00	64.00	64.00	40.00
	<b>เนื้อวัว เนื้อควาย</b>								
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	45.00	60.00	60.00	60.00	90.00	60.00	60.00
2	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	สุก	37.50	45.00	60.00	60.00	60.00	60.00	60.00
3	เครื่องในวัว	สุก	76.5	102.00	102.00	102.00	102.00	102.00	102.00
4	ลูกชิ้นเนื้อ	สุก	57.00	114.00	114.00	114.00	114.00	114.00	68.76
5	ไส้กรอกอีสาน (เนื้อ)	สุก	57.00	76.95	114.00	107.59	114.00	85.50	71.25
	<b>หมู</b>								
1	เนื้อหมู	สุก	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00
2	หมูπίง หมูสะเต๊ะ	สุก	75.00	120.00	120.00	120.00	120.00	120.00	90.00
3	ตับหมู	สุก	20.00	30.00	30.00	40.00	40.00	40.00	30.00
4	เครื่องในหมู	สุก	51.00	51.00	76.50	76.50	102.00	102.00	76.50
5	เลือดหมู ต้ม (เลือดเปิด ไก่)	สุก	97.00	133.38	145.50	145.50	145.50	145.50	121.25

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
6	ลูกชิ้นหมู	สุก	54.00	54.00	54.00	54.00	54.00	54.00	40.50
7	ไส้กรอกหมู	สุก	78.00	97.50	104.32	117.00	118.95	97.50	108.71
8	ไส้กรอกหมู แผ่นกลม	สุก	63.25	60.00	80.00	80.00	120.00	80.00	80.00
9	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น ไส้กรอกกระเทียม	สุก	86.00	86.00	86.00	86.00	129.00	86.00	129.00
10	แฮม สี่เหลี่ยม	สุก	76.00	76.00	114.00	114.00	114.00	76.00	76.00
11	กุนเชียง	สุก	50.00	50.00	75.00	73.12	75.00	62.50	50.00
12	ไส้จู้	สุก	50.00	50.00	78.44	75.00	100.00	75.62	75.00
13	ไส้กรอกอีสาน (หมู)	สุก	141.00	188.00	188.00	188.00	188.00	188.00	188.00
14	หมูหยอง	สำเร็จรูป	30.00	30.00	30.00	30.00	37.25	35.00	39.50
15	หมูแผ่น	สำเร็จรูป	20.00	30.00	30.00	30.00	40.00	40.00	22.25
16	แคบหมู : มีมัน และไร้มัน	สำเร็จรูป	20.00	20.00	30.00	30.00	35.00	30.00	25.00
17	แหนม	สำเร็จรูป	67.00	67.00	100.50	100.50	100.50	100.50	83.75
18	หมูยอ	สำเร็จรูป	92.00	92.00	138.00	138.00	138.00	115.00	92.00
<b>โปรตีนเกษตร</b>									
1	โปรตีนเกษตร (แบบสับ)	สุก	126.00	126.00	126.00	126.00	126.00	126.00	84.00
2	โปรตีนเกษตร (แบบก้อนกลมแบน)	สุก	94.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00	141.00
<b>แมลง</b>									
1	ด้กแด้นอนไหม ด้กแด้นเล็ก ปาทังก้า นอนไม้ไฟ (รุด่วน) จิ้งหรีด	สุก	20.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	25.00
2	แมงกีนูน แมงกะซอน ด้กแด้นอ่อน แมงด้บเต่า แมงดานา	สุก	20.00	38.75	34.75	34.88	40.00	30.00	25.00
<b>สัตว์น้ำ</b>									
<b>สัตว์น้ำจืด</b>									
1	ปลาลำดัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	84.00	105.00	126.00	168.00	168.00	168.00	126.00



ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
2	ปลาลำดัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลากด ปลาแขยง	สุก	78.00	97.50	117.00	156.00	156.00	156.00	117.00
3	ปลาลำดัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาดตะเพียน ปลาขาว	สุก	105.00	105.00	126.00	168.00	168.00	168.00	126.00
4	กุ้งฝอย กุ้งนาง	สุก	40.00	48.00	48.00	64.00	64.00	64.00	48.00
5	หอยขม หอยกาบ หอยโข่ง(เนื้อ)	สุก	55.50	55.50	73.77	74.00	74.00	74.00	70.30
6	เขียดใหญ่ กบ	สุก	38.00	38.00	47.50	57.00	72.68	57.00	47.50
7	เขียดเล็ก ลูกอ๊อด (ฮวก)	สุก	73.00	73.00	109.50	103.57	146.00	109.50	73.00
8	ปลาร้า	ดิบ	12.00	18.00	24.00	24.00	24.00	36.00	36.00
9	ปลาช่อนเค็ม	สุก	68.62	61.50	90.00	90.00	120.00	120.00	75.00
10	ปลาดุกแห้ง : ปลาเนื้ออ่อนแห้ง (เนื้อ)	สุก	21.00	28.00	28.00	28.00	28.00	28.00	28.00
11	ปลากรอบ	สุก	32.00	32.00	40.00	48.00	53.40	32.00	47.40
<b>สัตว์ทะเล</b>									
1	ปลาหู ปลาหางแข็ง ปลาดูดาโต	สุก	43.00	53.75	75.25	86.00	86.00	86.00	64.50
2	ปลาอินทรี ปลาเก๋า ปลากะพง ปลาสำลี	สุก	105.00	210.00	210.00	210.00	210.00	210.00	210.00
3	ปลาหมึก	สุก	57.00	76.00	76.00	114.00	114.00	76.00	62.46
4	เนื้อปลาทะเลอื่นๆ	สุก	75.47	75.00	112.50	150.00	150.00	150.00	150.00
5	กุ้ง (ทะเล)	สุก	60.00	72.00	72.00	72.00	72.00	77.70	48.00
6	ปูม้า (เฉพาะเนื้อ)	สุก	60.00	72.00	96.00	96.00	144.00	96.00	57.30
7	หอยแมลงภู่	สุก	42.00	42.00	56.00	56.00	56.00	56.00	42.00
8	หอยลาย (เฉพาะเนื้อ)	สุก	40.00	60.00	80.00	80.00	80.00	80.00	60.00
9	หอยแครง หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	60.00	60.00	80.00	80.00	80.00	80.00	80.00
11	ลูกชิ้นกุ้ง	สุก	79.84	109.50	146.00	146.00	129.58	146.00	199.84
12	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรอกบี	สุก	73.00	73.00	130.49	95.81	109.50	132.31	73.00

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
13	ปลาเส้น (ฮ็อกกี้)	สุก	44.00	44.00	74.25	47.85	44.00	58.02	44.00
14	ปูอัด	สุก	84.00	105.70	112.00	112.00	112.00	112.00	84.00
15	ไข่ปลา ไข่ปลาหมึก	สุก	57.00	57.00	85.50	114.00	99.75	85.50	71.25
16	กุ้งแห้ง	สุก	12.00	12.00	12.00	18.00	18.00	18.00	12.00
17	ปลาแห้งตัวเล็ก เช่น ปลาจิ้งฉ้างใส่ งา ปลารอบทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว	อบ/ทอด	20.00	20.00	30.00	25.00	30.00	30.00	20.00
18	ปลาหมึกอบแห้ง	อบ/ทอด	15.00	15.00	30.00	30.00	30.00	22.50	22.50
19	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว คั่ว/ทอด)	อบ/ทอด	26.60	28.00	28.00	28.00	42.00	28.00	26.95
20	ปลาแห้งเค็มตัวใหญ่ เช่น ปลาหัวขาด ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลือง		22.00	22.82	30.94	40.98	44.00	44.00	33.00
21	หัวข้าวเกรียบ (ข้าวเกรียบปลา ของภาคใต้)		99.00	99.00	99.00	99.00	99.00	99.00	99.00
22	ปลากุเลาเค็ม ปลาอินทรีเค็ม		32.00	32.00	32.00	32.00	32.00	33.40	32.00
23	ปลากระป๋อง : ซาร์ดีนในซอส มะเขือเทศ	สำเร็จรูป	78.00	78.00	97.50	136.50	136.50	117.00	78.00
24	ปลากระป๋องปรุงรส	สำเร็จรูป	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00
25	ปลาทูน่ากระป๋อง	สำเร็จรูป	103.35	78.00	81.90	117.00	156.00	78.00	86.78
26	อาหารทะเลแช่แข็ง	สำเร็จรูป	30.00	87.75	71.25	60.00	43.50	32.25	30.00
	<b>ไข่</b>								
1	ไข่เป็ด ไข่ไก่	ดิบ	118.00	118.00	118.00	118.00	118.00	118.00	88.50
2	ไข่นกกระทา	ดิบ	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	75.00	59.69
3	ไข่เค็ม	ดิบ	59.00	59.00	59.00	88.50	88.50	72.64	59.00
4	ไข่เยี่ยวม้า	สุก	59.00	177.00	169.26	108.41	118.00	118.00	118.00
	<b>นม และผลิตภัณฑ์</b>								

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	นมจืด: นมสด UHT พาสเจอร์ไรส์	สำเร็จรูป	600.00	400.00	400.00	400.00	363.75	400.00	292.50
2	นมหวาน รสต่าง ๆ	สำเร็จรูป	600.00	400.00	400.00	300.00	300.00	250.00	250.00
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	165.00	110.00	83.88	55.00	82.50	110.00	55.00
4	นมผง	สำเร็จรูป	126.00	70.88	42.00	26.25	56.00	40.60	52.50
5	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	125.00	125.00	125.00	125.00	143.75	156.25	145.31
6	นมเปรี้ยว	สำเร็จรูป	360.00	270.00	292.50	270.00	337.50	214.88	180.00
7	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	40.00	40.00	35.75	40.00	36.50	40.00	20.00
8	ไอศกรีมผสมนม	สำเร็จรูป	110.00	110.00	110.00	110.00	165.00	110.00	60.50
9	ไอศกรีมมะพร้าวกะทิ	สำเร็จรูป	94.50	126.00	126.00	126.00	126.00	126.00	126.00
10	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	69.00	69.00	69.00	98.76	84.09	69.00	69.00
10	<b>น้ำมัน ไขมัน</b>								
1	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	6.00	5.74	6.00	6.00	9.00	8.21	9.00
2	เนยเทียม (มากาวีน)	สำเร็จรูป	12.00	24.00	18.00	28.20	21.90	12.45	24.00
3	เนยสด	สำเร็จรูป	16.80	22.20	15.30	19.65	18.00	28.80	24.00
4	น้ำมันพืช : น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	24.00	24.00	30.00	36.00	30.00	36.00	30.00
5	น้ำมันหมู	สำเร็จรูป	24.00	18.38	24.00	24.00	36.00	36.00	24.00
6	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	21.00	12.00	12.00	24.00	24.00	15.00	12.00
7	น้ำสลัดครีม	สำเร็จรูป	78.00	78.00	66.95	52.00	78.00	78.00	52.00
8	หัวกะทิ	สำเร็จรูป	32.10	36.00	48.00	48.00	48.00	72.00	48.00
9	แซนดีวิซสเปรด มายองเนส	สำเร็จรูป	26.00	30.55	26.00	26.00	33.80	26.00	13.00
10	เนยถั่วลิสงบดชนิดหยาบ (พื้ทบัตเตอร์)	สำเร็จรูป	26.00	13.00	26.00	26.00	26.00	16.25	13.00
11	<b>น้ำตาล</b>								
1	แยม : สตรอเบอร์รี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	22.00	33.00	33.00	33.00	33.00	66.00	66.00

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
2	สังขยา ทาขนมบั้ง	สำเร็จรูป	22.00	22.76	33.00	33.00	33.00	33.00	33.00
3	น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม	สำเร็จรูป	20.25	27.00	27.00	27.00	27.00	27.00	27.00
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	34.00	34.00	34.00	34.00	34.00	34.00	34.00
5	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	32.00	28.00	32.00	32.00	32.00	32.00	32.00
6	น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลอ้อย	สำเร็จรูป	17.00	19.66	34.00	34.00	34.00	34.00	26.78
7	น้ำตาลมะพร้าว	สำเร็จรูป	17.00	18.28	34.00	17.00	34.00	34.00	17.64
8	ขนมทำมาจากช็อคโกแลต เวเฟอร์สอดไส้ช็อคโกแลต	สำเร็จรูป	29.75	34.00	34.00	34.00	34.00	32.09	31.13
9	ลูกอม ทอฟฟี่	สำเร็จรูป	31.25	37.5	37.5	31.25	31.25	37.5	30.94
10	ขนมเยลลี่	สำเร็จรูป	60.00	90.00	60.00	90.00	90.00	60.00	45.00
12	<b>เครื่องดื่ม ประุงรส</b>								
1	ชอสปรุงอาหารสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	13.05	12.00	18.00	12.00	12.00	18.00	12.00
2	ชอสหอยนางรม / ชอสเห็ดหอม	สำเร็จรูป	14.00	11.81	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00
3	ชอสถั่วเหลืองปรุงรส	สำเร็จรูป	12.00	12.00	12.00	12.00	12.00	12.00	12.00
4	ซีอิ๊วดำ	สำเร็จรูป	6.00	6.30	6.26	9.00	12.00	12.00	7.50
5	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00	21.00	14.00
6	น้ำปลา	สำเร็จรูป	21.00	21.00	21.00	21.00	28.00	28.00	21.00
7	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	6.00	7.39	12.00	12.00	12.00	12.00	11.96
8	ชอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	25.50	34.00	34.00	34.00	34.00	34.00	21.25
9	ชอสพริก ชอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	14.00	14.00	14.00	21.00	21.00	14.00	14.00
10	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	14.00	14.00	14.00	21.00	21.00	21.00	14.00
11	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	51.00	51.00	51.00	51.00	51.00	51.00	51.00
12	เต้าเจี้ยวดำ / ขาว	สำเร็จรูป	7.35	7.00	8.75	14.00	14.00	14.00	14.00
13	ซุปร้อน / ซุปผง	สำเร็จรูป	6.00	6.00	6.00	9.00	6.00	6.60	6.00

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
14	ผงชูรส	สำเร็จรูป	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00
15	เกลือ	สำเร็จรูป	4.00	4.00	4.00	6.00	6.00	6.00	6.00
16	น้ำพริกคอกุ้งขาว	สำเร็จรูป	19.34	25.50	34.00	34.00	51.00	51.00	34.00
17	กะปิ	สำเร็จรูป	4.00	8.00	6.20	8.00	12.00	12.00	8.00
18	น้ำบูดู	ดิบ	10.50	17.68	21.00	21.00	21.00	21.00	14.00
19	น้ำปลาร้า	ดิบ	21.00	17.06	21.00	21.00	21.00	21.00	21.00
20	พริกไทยป่น	สำเร็จรูป	4.00	4.00	4.00	6.05	6.00	7.90	4.82
21	ถั่วเน่าดิบ	สำเร็จรูป	10.00	36.50	18.38	23.50	10.00	20.00	22.50
13	<b>เครื่องดื่มมีอัลกอฮอล์</b>								
1	เบียร์	สำเร็จรูป	0	330.00	990.00	990.00	990.00	990.00	825.00
2	ไวน์	สำเร็จรูป	0	80.00	80.00	240.00	240.00	240.00	240.00
3	เครื่องดื่มผสมอัลกอฮอล์ 3-4 %	สำเร็จรูป	0	0	550.00	825.00	550.00	825.00	825.00
4	สุราหมัก	สำเร็จรูป	0	120.00	80.00	160.00	120.00	120.00	360.00
5	สุรากลั่น	สำเร็จรูป	0	160.00	120.00	210.00	200.00	160.00	128.00
14	<b>เครื่องดื่ม</b>								
1	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	250.00	250.00	312.50	356.25	312.50	257.81	259.38
2	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	150.00	262.50	227.50	187.50	187.50	187.50	225.00
3	เครื่องดื่มธัญพืช : น้ำลูกเดี๋ยย น้ำข้าวยาคู	พร้อมดื่ม	200.00	207.50	300.00	200.00	300.00	370.00	400.00
4	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	พร้อมดื่ม	300.00	300.00	300.00	300.00	300.00	300.00	300.00
5	ชา กาแฟ ชาสมุนไพร	พร้อมดื่ม	258.75	300.00	535.00	300.00	300.00	400.00	400.00
6	ไมโล โอวัลตินพร้อมดื่ม UHT	พร้อมดื่ม	200.00	203.75	200.00	250.00	250.00	300.00	225.00
7	ไมโล โอวัลติน ที่ชงเอง	พร้อมดื่ม	380.00	200.00	200.00	200.00	300.00	212.50	355.00
8	น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผัก น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	200.00	250.00	265.00	300.00	300.00	317.50	387.50

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
9	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% น้ำองุ่น	พร้อมดื่ม	200.00	200.00	200.00	250.00	250.00	250.00	300.00
10	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้	พร้อมดื่ม	200.00	200.00	250.00	232.50	211.25	200.00	250.00
11	น้ำอัดลมประเภทน้ำหวาน	พร้อมดื่ม	280.00	280.00	280.00	420.00	350.00	280.00	280.00
12	น้ำอัดลมประเภทโคล่า	พร้อมดื่ม	280.00	280.00	420.00	560.00	490.00	411.25	280.00
15	<b>ขนมถุงขบเคี้ยว</b>								
1	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบ	สำเร็จรูป	40.00	60.00	60.00	60.00	60.00	40.00	24.62
2	ผลิตภัณฑ์แป้งสาลี เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง	สำเร็จรูป	20.00	20.00	20.00	26.00	20.00	20.00	24.75
3	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวโพด เช่น คอร์นพัพ	สำเร็จรูป	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00
4	ผลิตภัณฑ์ข้าวโพด เช่น ข้าวโพดน้ำตาลเนย	สำเร็จรูป	33.00	33.00	33.00	34.65	33.00	33.00	66.00
5	ผลิตภัณฑ์แป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า	สำเร็จรูป	18.00	18.00	18.00	22.50	18.00	18.00	18.00
6	ผลิตภัณฑ์แป้งมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	17.00	17.00	25.50	34.00	34.00	25.50	29.32
7	ผลิตภัณฑ์แป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบกุ้งชนิดแผ่น	สำเร็จรูป	18.00	18.00	18.00	22.50	22.50	27.00	18.00
8	ผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา เช่น ทาโร่	สำเร็จรูป	10.00	13.31	15.00	17.94	20.00	13.62	20.00
16	<b>ขนม</b>								
	<b>ขนมหวาน</b>								
1	ข้าวตู	พร้อมบริโภค	136.42	138.98	128.78	153.00	153.00	102.00	76.50
2	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	74.00	111.00	111.00	81.40	111.00	74.00	74.00
3	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	71.40	84.00	84.00	126.00	84.00	84.00	84.00
	<b>พืช ผลไม้ อบกรอบ / ฉาบ</b>								

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	มัน กัลว่ย	พร้อมบริโภค	52.00	74.42	104.00	104.00	104.00	104.00	63.38
2	ขนุน ทุเรียน เผือก มะม่วง	พร้อมบริโภค	25.94	25.00	37.50	50.00	50.00	37.50	25.00
<b>ขนมทอด</b>									
1	กัลว่ยทอด (กัลว่ยแขก)	พร้อมบริโภค	99.00	115.50	132.00	132.00	198.00	132.00	132.00
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	122.00	122.00	122.00	122.00	122.00	122.00	122.00
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	30.00	30.19	45.00	60.00	60.00	60.00	37.50
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	85.50	100.22	152.00	152.00	152.00	152.00	114.00
<b>ผลไม้เชื่อม</b>									
1	กัลว่ยเชื่อม (กัลว่ยไซ)	พร้อมบริโภค	102.00	102.00	153.00	153.00	153.00	153.00	102.00
2	จาวตาล พักทอง เผือก สาเก มันสำปะหลัง	พร้อมบริโภค	108.00	108.00	108.00	108.00	162.00	108.00	108.00
<b>ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ</b>									
1	ข้าวเหนียวหน้าสังขยา หน้ากุ้ง หน้าปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	111.00	111.00	194.25	166.50	222.00	166.50	111.00
<b>ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่</b>									
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา เม็ดขนุน ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	60.00	60.00	60.00	90.00	90.00	60.00	60.00
<b>แป้งนึ่ง</b>									
1	ขนมกล้วย ถั่วแปบ สอดไส้ ขนมถั่ว	พร้อมบริโภค	100.00	100.00	150.00	100.00	100.00	100.00	100.00
2	ขนมตาล ต้มแดง ต้มขาว ชี้นูทวาย ปุยฝ้าย น้ำดอกไม้อีสาน ชนมชั้น	พร้อมบริโภค	68.75	82.50	110.00	110.00	110.00	110.00	82.50
<b>ขนมแป้งทอด</b>									

ตารางที่ 4-7 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	กรอบเค็ม ไช้หงษ์ ขนมหลา ( ใต้ )	พร้อมบริโภค	60.00	45.00	60.00	60.00	60.00	60.00	38.62
2	ไข่นกกระทา (ขนมไข่เต่า) ฝักบัว	พร้อมบริโภค	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	90.00	60.00
3	ปาต่องไก่	พร้อมบริโภค	54.00	72.00	90.00	108.00	108.00	72.00	72.00
<b>อบผิง</b>									
1	สาเลี๊ยะกรอบ บ้าบิ่น	พร้อมบริโภค	102.50	135.00	150.00	150.00	150.00	100.00	100.00
2	กลีบดำควน ทองม้วน ขนมหิง ทองพับ	พร้อมบริโภค	60.00	90.00	90.00	88.50	60.00	60.00	60.00
<b>แป้งกวนมีกะทิ</b>									
1	อาลัว ลำบั้งนี้	พร้อมบริโภค	42.00	82.95	84.00	84.00	84.00	83.21	84.00
2	กะละแม เปี้ยกปูน ตะโก้	พร้อมบริโภค	98.71	106.00	129.85	106.00	159.00	106.00	106.00
3	ขนมครก	พร้อมบริโภค	162.00	162.00	162.00	162.00	162.00	162.00	162.00
<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>									
1	เห็ดหลินจือ ชูบไก่สกัด พรุณสกัด รังนก	พร้อมบริโภค	67.50	45.00	90.00	54.00	90.00	91.69	135.00
<b>18 น้ำดื่ม (cc)</b>									
	น้ำเปล่า		1100.00	1200.00	1600.00	1800.00	2053.00	2100.00	1900.00



ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์							
1	ข้าวเจ้า ข้าวเจ้ากล้อง	สุก	404.28	320.16	362.62	1080.00	720.00	1080.00
2	ข้าวเหนียว	สุก	72.63	61.06	66.90	450.00	450.00	450.00
3	ข้าวต้ม โจ๊ก	สุก	25.22	25.35	25.29	204.00	204.00	204.00
4	ก๋วยเตี๋ยวเส้นสด : เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เกี๊ยมอี	สุก	16.11	13.84	14.98	73.00	73.00	73.00
5	เส้นแห้ง :เส้นหมี่ เส้นจันทร์ เส้น หมี่โคราช (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	ดิบ	2.84	2.74	2.79	25.20	25.20	25.20
6	หมี่ซั่ว (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	สุก	0.23	0.28	0.26	2.89	3.15	3.15
7	ขนมจีน	สุก	20.17	23.26	21.70	115.27	141.47	141.00
8	บะหมี่เหลือง	สุก	4.74	3.49	4.12	35.00	28.00	35.00
9	มะกะโรนี : ตัวงอ	สุก	0.30	0.36	0.33	2.75	2.75	2.75
10	มะกะโรนี : เส้นยาว สपाเก็ตตี้ หมี่ เต็ยว	สุก	0.52	0.64	0.58	5.60	5.60	5.60
11	วุ้นเส้น	สุก	4.38	4.73	4.55	28.00	28.00	28.00
13	ข้าวโพด	สุก	9.45	9.99	9.72	63.50	63.50	63.50
14	ลูกเดือย	สุก	0.74	0.81	0.78	6.70	6.70	6.70
15	ข้าวฟ่าง	สุก	0.08	0.08	0.08	0	0	0
16	โจ๊ก ข้าวต้มกึ่งสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.17	0.18	0.17	1.38	1.50	1.50
17	อาหารเข้าประเภทธัญพืชอบกรอบ	อบกรอบ	0.37	0.38	0.38	1.80	3.60	3.42
18	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	ดิบ	7.53	6.21	6.88	44.00	27.50	44.00
19	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นเล็ก เส้นหมี่ เส้นใหญ่ ก๋วยจั๊บน้ำ	ดิบ	1.52	1.21	1.37	11.00	11.00	11.00
20	ขนมปังกรอบ แครกเกอร์	สำเร็จรูป	1.33	1.58	1.45	10.00	12.00	12.00
21	เวเฟอร์	สำเร็จรูป	0.77	0.90	0.83	7.20	7.20	7.20
22	ขนมปังกรอบแท่ง	สำเร็จรูป	1.23	1.34	1.28	8.00	10.00	10.00

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
23	ขนมปังแผ่น ขนมปังโฮลวีท	สำเร็จรูป	3.81	3.86	3.84	30.00	30.00	30.00
24	ขนมปังสอดไส้	สำเร็จรูป	2.83	2.98	2.90	17.50	17.50	17.50
25	เค้กหน้าครีม (เค้กโรลครีม)	สำเร็จรูป	1.47	1.66	1.56	9.40	9.40	9.40
26	เค้กไม่มีหน้า (ซอฟท์เค้ก)	สำเร็จรูป	1.00	0.95	0.97	8.00	8.00	8.00
27	พัฟ พาย ครัวซอง	สำเร็จรูป	0.75	1.03	0.89	6.00	12.00	12.00
28	โดนัท	สำเร็จรูป	1.84	1.70	1.77	9.60	9.60	9.60
29	คุกกี้	สำเร็จรูป	0.96	1.11	1.04	6.50	9.75	7.80
30	มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	1.35	1.25	1.30	12.80	12.80	12.80
31	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	สำเร็จรูป	1.31	1.13	1.22	5.35	5.35	5.35
32	แซนด์วิช	สำเร็จรูป	3.82	3.45	3.64	39.00	39.00	39.00
33	ฮอทดอก	สำเร็จรูป	4.91	4.87	4.89	48.40	48.40	48.40
34	พิซซ่า	สำเร็จรูป	1.09	1.02	1.06	4.45	5.56	4.45
35	ซาลาเปา	สำเร็จรูป	5.69	4.70	5.20	32.00	32.00	32.00
36	ขนมจีบ	สำเร็จรูป	3.24	2.84	3.04	25.50	25.50	25.50
37	ขนมทำจากแป้งชนิดอื่นๆ เช่น ขนม โตเกียว วาฟเฟิล	สำเร็จรูป	1.25	1.28	1.27	11.40	11.40	11.40
2	<b>พืชหัวและผลิตภัณฑ์</b>							
1	มันเทศ	สุก	2.97	2.94	2.96	20.25	20.25	20.25
2	มันฝรั่ง	สุก	0.22	0.24	0.23	2.03	4.05	2.03
3	เผือก มันมือเสือ	สุก	0.44	0.40	0.42	4.05	4.05	4.05
4	มันสำปะหลัง	สุก	0.83	0.72	0.78	6.80	3.40	5.10
5	หัวสาकु	สุก	0.12	0.08	0.10	0	0	0
6	มันแกว	สุก	1.53	1.92	1.73	13.20	13.20	13.20
7	แห้ว	สุก	0.94	0.99	0.97	6.75	6.30	6.75

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
8	สาकुเม็ดเล็ก สาकुเม็ดใหญ่	สุก	1.79	2.14	1.96	19.67	24.40	24.40
9	มันขี้หนู	สุก	0.34	0.28	0.31	3.90	3.90	3.90
10	พืชหัวอื่นๆ เช่น มันเส้า มันเลือดนก	สุก	0.18	0.12	0.15	0	0	0
3	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช ผลิตภัณฑ์							
1	เกาลัด เปะก๊วย	สุก	0.31	0.33	0.32	3.45	3.45	3.45
2	ถั่วแดง ถั่วดำ	สุก	1.98	1.82	1.90	15.80	15.80	15.80
3	ถั่วเขียว	สุก	1.65	1.53	1.59	15.80	15.80	15.80
4	เมล็ดแมงลัก (แช่น้ำ)	ดิบ แช่น้ำ	0.19	0.27	0.23	1.50	3.00	2.25
5	งาดำ งาขาว เช่น ขนมาดัด งาขี้ฉ้อน	สำเร็จรูป	0.10	0.14	0.12	1.00	1.00	1.00
6	ถั่วทอด เช่น ถั่วปากอ้า ถั่วลิสง ถั่ว เหลือง ถั่วทอง	ทอด	4.52	2.70	3.62	30.00	15.00	30.00
7	ถั่วเมล็ดแห้งอบกรอบ เมล็ดมะม่วง หิมพานต์	อบกรอบ	0.97	0.66	0.82	7.00	7.00	7.00
8	เมล็ดพืชของ เมล็ดทานตะวัน เมล็ด แตงโม	อบ/ทอด	1.41	1.27	1.35	15.00	12.00	12.00
9	เต้าหู้หลอด เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	7.38	7.89	7.63	62.50	62.50	62.50
10	ฟองเต้าหู้	ดิบ แช่น้ำ	0.37	0.34	0.36	1.75	1.75	1.75
11	เต้าหู้เหลือง เต้าหู้ขาว ทั้งชนิดแข็ง และนุ่ม	ดิบ	4.20	3.89	4.04	34.40	34.40	34.40
12	เต้าหู้ฟอง	สุก	0.11	0.12	0.11	0.80	0.80	0.80
13	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	0.04	0.05	0.05	0.40	0.40	0.40
14	เมล็ดขนุน	สุก	0.88	0.83	0.85	4.85	4.85	4.85
15	กระฉับ	สุก	0.20	0.18	0.19	2.30	2.30	2.30
16	ถั่วลิสงต้ม ถั่วตัด	สุก	4.11	3.83	3.97	30.00	30.00	30.00
4	ผัก							
4.1	หัวหอม กระเทียม							

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	หอมแดง	ดิบ	3.39	3.58	3.49	18.00	19.24	18.00
2	กระเทียม	ดิบ	4.27	4.36	4.32	20.00	22.50	20.00
3	หัวหอมใหญ่	ดิบ	4.11	3.71	3.91	30.00	30.00	30.00
4	ดอกหอม ต้นหอม ใบหอม	สุก	4.89	4.50	4.70	31.20	31.20	31.20
5	ต้นกระเทียม ดอกกุยช่าย ใบกุยช่าย	สุก	1.40	1.24	1.32	17.50	14.00	17.50
4.2	<b>หัวกะหล่ำ Brassica</b>							
1	กะหล่ำปลี แขนงกะหล่ำ	สุก	17.48	15.99	16.74	74.00	74.00	74.00
2	กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่	สุก	3.91	3.69	3.80	24.00	24.00	24.00
4.3	<b>ผัก ผล</b>							
1	กระเจี๊ยบมอญ	สุก	0.99	1.00	0.99	10.40	10.40	10.40
2	ขุ่นอ่อน	สุก	2.46	2.55	2.51	24.00	24.00	24.00
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	3.16	3.01	3.09	23.60	17.70	18.36
4	ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถั่วลันเตา	สุก	9.07	8.59	8.84	39.20	39.20	39.20
5	ถั่วงอกดิบ	ดิบ	3.65	3.15	3.41	17.00	17.00	17.00
6	ถั่วแระ (ถั่วเหลืองฝักอ่อน ถั่วแระญี่ปุ่น)	สุก	1.03	1.12	1.08	7.30	10.95	10.95
7	ถั่วแฮ (ถั่วแระ)	ดิบ	0.09	0.10	0.10	1.10	1.10	1.10
8	ถั่วปี่ (ถั่วพุ่ม)	ดิบ	0.98	0.78	0.88	7.70	7.70	7.70
9	ผักขี้หูด	สุก	0.23	0.23	0.23	1.70	1.70	1.70
10	พริกหยวก พริกหวาน	สุก	2.21	2.02	2.11	24.00	18.00	23.40
11	พริกไทยอ่อน	ดิบ	0.24	0.15	0.20	2.00	1.25	2.00
12	มะเขือเปราะ มะเขือยาว	สุก	8.97	7.94	8.46	48.00	45.00	48.00
13	มะเขือพวง	สุก	0.85	0.79	0.82	6.00	6.00	6.00
14	มะเขือเทศ	ดิบ	4.83	5.94	5.38	32.00	48.00	40.00
15	มะรุม	สุก	1.17	1.10	1.13	10.40	10.40	10.40

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
16	มะละกอดิบ (ลวกสุก)	สุก	1.79	1.84	1.81	12.00	15.00	14.18
17	มะละกอดิบสับ เช่น ส้มตำ	ดิบ	7.17	8.91	8.03	38.00	45.60	38.00
18	เมล็ดกระถิน	ดิบ	0.75	0.81	0.78	9.00	9.00	9.00
19	หน่อเหรีียง	ดิบ	0.33	0.27	0.30	2.00	2.00	2.00
20	สะตอ ลูกเนียง	ดิบ	2.26	1.82	2.04	27.50	16.50	22.00
4.3.1	<b>ผักผล แดง/ พัก</b>							
1	แตงกวา แดงร้าน	สด	13.87	13.28	13.58	52.00	52.00	52.00
2	พริกทอง	สุก	5.20	5.63	5.41	31.50	31.50	31.50
3	น้ำเต้าอ่อน แดงโมอ่อน แดงไทยอ่อน พักทองอ่อน พักข้าว พักแมว	สุก	2.29	2.22	2.26	18.40	18.40	18.40
4	พริกเขียว	สุก	3.98	4.05	4.02	32.00	32.00	32.00
5	มะระ	สุก	2.53	2.14	2.34	19.80	13.20	16.50
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	6.25	6.40	6.32	39.50	39.50	39.50
4.3.2	<b>เห็ด</b>							
1	เห็ดฟาง เห็ดโคน	สุก	5.53	5.47	5.50	34.00	34.00	34.00
2	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดหวี	สุก	3.31	3.51	3.41	18.00	24.00	22.50
3	เห็ดหูหนู เห็ดหูหนูขาว	สุก	1.81	1.93	1.87	12.00	12.00	12.00
4	เห็ดอื่นๆ : เห็ดเผาะ และเห็ดอื่นๆ	สุก	1.38	1.58	1.48	12.00	12.00	12.00
4.4	<b>ยอดผัก</b>							
1	ตำลึง	สุก	8.66	9.00	8.83	41.60	41.60	41.60
2	ขี้เหล็ก	สุก	1.42	1.24	1.33	10.50	7.88	8.75
3	ผักบุ้งไทยยอดแดง	ดิบ	1.87	1.80	1.84	12.00	10.00	10.00
4	ยอดมะระขี้นก ยอดพริก ยอดบวบ ยอดแค	สุก	1.09	1.18	1.14	8.50	12.75	10.20
5	ยอดกระถิน	ดิบ	1.28	1.23	1.26	13.50	13.50	13.50

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
6	ผักหวาน ผักหวานป่า	สุก	1.15	1.08	1.12	7.00	8.75	8.09
7	กระโดน	ดิบ	0.23	0.17	0.20	1.75	1.75	1.75
8	ผักปลัง	สุก	1.10	1.23	1.17	11.20	11.20	11.20
9	ชะมวง	ดิบ	0.14	0.10	0.12	0.95	0.95	0.95
10	ผักเม็ก ยอดมะม่วง (สด)	ดิบ	0.10	0.11	0.11	0.70	0.70	0.70
11	ผักแพว	ดิบ	0.03	0.02	0.02	0.20	0.20	0.20
12	ผักเชียงดา	สุก	0.08	0.07	0.08	1.00	1.00	1.00
13	ผักหนาม ผักกูด	สุก	0.38	0.40	0.39	4.20	4.20	4.20
14	ผักหนามปูย่า	สุก	0.04	0.03	0.04	0.43	0	0
15	ผักพ้อคำตีเมีย	ดิบ	0.31	0.20	0.26	0	0	0
16	ผักขี้ล้อม	ดิบ	0.42	0.30	0.36	2.45	2.45	2.45
17	ผักเสี้ยนดอก	ดิบ	0.83	0.83	0.83	10.40	10.40	10.40
18	ผักหม (โชนน้อย)	ดิบ	0.55	0.52	0.54	4.50	4.50	4.50
19	ผักติ้ว ยอดมะยม ผักอีหล้า	สุก	0.12	0.12	0.12	0.80	0.80	0.80
20	ชะอม	สุก	2.46	2.40	2.43	15.00	15.00	15.00
21	สะเดา	ดิบ	0.66	0.52	0.59	3.80	3.80	4.75
22	ผักขี้ ผักขี้ฝรั่ง	ดิบ	1.18	1.19	1.19	5.70	4.75	7.50
4.5	<b>ผักใบ</b>							
1	ผักกาดเขียว ผักกาดขาว	สุก	8.04	7.56	7.80	36.00	36.00	36.00
2	ผักกาดดอง ผักส้ม	ดิบ	3.14	2.90	3.02	23.20	19.140	21.75
3	ผักคะน้า	สุก	9.32	8.95	9.13	43.75	43.75	43.75
4	ผักกาดอื่น ผักกาดหอม	ดิบ	1.36	1.46	1.41	16.40	16.40	16.40
5	ใบยอ	สุก	0.38	0.42	0.40	2.63	2.63	2.63
6	ใบบัวบก (ผักหนอก)	ดิบ	0.35	0.32	0.33	4.00	4.00	4.00

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
7	ผักแว่น	ดิบ	0.45	0.42	0.44	5.40	4.05	5.40
8	ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบกะเพรา	ดิบ	0.75	0.68	0.72	4.80	4.80	4.80
9	ผักบุ้งไทยต้นขาว / ผักบุ้งจีน	ดิบ	3.96	3.77	3.86	23.20	21.75	21.75
10	ผักกระเฉด	ดิบ	1.74	1.92	1.83	13.02	20.50	16.40
4.6	<b>ผัก ลำต้น</b>							
1	แครอท	สุก	1.57	1.95	1.76	10.40	13.00	13.00
2	ข่าอ่อน ขิงอ่อน ขมิ้นขาว	ดิบ	4.58	4.21	4.40	33.50	33.50	33.50
3	ผักคั้นจอบ	ดิบ	0.24	0.21	0.22	1.75	1.75	1.75
4	ตำ	ดิบ	0.40	0.41	0.41	4.13	4.13	4.13
5	เตา	ดิบ	0.46	0.34	0.40	7.30	7.30	7.30
6	ยอดมะพร้าว	สุก/ดิบ	0.83	0.74	0.79	10.00	5.00	5.00
7	ไส้ตันกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	1.09	1.05	1.07	12.40	8.06	12.40
8	หัวไชเท้า	สุก	2.80	3.01	2.90	17.50	23.10	21.00
9	หน่อไม้ฝรั่ง เซลเลอร์รี่	สุก	0.97	1.09	1.03	6.80	13.60	10.20
10	หน่อไม้ต้ม	สุก	12.12	10.25	11.19	94.50	94.50	94.50
11	หน่อไม้ฝอย หน่อไม้หั่นบางๆ	สุก	2.42	2.17	2.30	19.20	14.40	19.20
4.7	<b>ผัก ดอก</b>							
1	ดอกแค ดอกขจร (ดอกสลิด) ดอกโสน	สุก	3.36	3.38	3.37	29.00	29.00	29.00
2	ดอกไม้จีน	สุก	0.11	0.108	0.11	1.00	1.00	1.00
3	ปลีกล้วย	สุก	1.54	1.38	1.46	10.00	10.00	10.00
4	ดอกงิ้ว แห้ง , แช่น้ำ	สุก	0.10	0.11	0.11	0.93	0.93	0.93
4.8	<b>ผัก กระป๋อง</b>							
1	ผักดอกกระป๋อง : เกียมฉาย ช้วนน้ำฉาย	สุก	0.28	0.26	0.27	2.80	2.10	2.80
2	ผักกระป๋อง ถั่วลันเตา ข้าวโพด	สุก	0.16	0.14	0.15	0.74	0.26	0.74

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
3	ผักแช่แข็ง : ข้าวโพด แครอท ถั่ว ลันเตา แครอท ถั่วลันเตา ผักรวม	สุก	0.13	0.10	0.12	0	0	0
4	เห็ดกระป๋อง	สุก	0.08	0.08	0.08	0	0	0
4.9	<b>ผักแห้ง</b>							
1	หน่อไม้จีน	ดิบ	0.59	0.46	0.52	3.05	3.05	3.05
2	สาหร่าย	ดิบ	0.64	0.67	0.65	7.00	7.00	7.00
5	<b>ผลไม้ : ตลอดปี</b>							
1	พุทรา	สด	6.74	6.30	6.52	64.20	40.25	48.30
2	มะละกอสุก	สด	11.67	12.22	11.94	68.40	68.40	68.40
3	สับปะรด	สด	10.42	12.51	11.46	59.00	70.80	59.00
4	กล้วยน้ำว้า	สด	12.44	10.97	11.71	78.00	52.00	52.00
5	กล้วยหอม	สด	4.76	4.51	4.64	31.00	31.00	31.00
6	กล้วยเล็บมือนาง	สด	0.64	0.59	0.62	5.20	5.20	5.20
7	ฝรั่ง	สด	11.57	13.21	12.38	62.00	62.00	62.00
8	แพร์ สาลี	สด	3.93	4.06	3.99	26.20	26.20	26.20
9	แอปเปิ้ล	สด	10.97	12.21	11.58	70.00	70.00	70.00
10	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ + น้ำ)	สด	13.57	12.16	12.87	77.50	62.00	62.00
11	ส้มเขียวหวาน	สด	17.23	18.10	17.66	102.00	102.00	102.00
12	อ้อย (ปริมาณคิดเป็นน้ำอ้อย)	สด	1.62	1.39	1.51	18.00	10.46	13.50
	<b>ผลไม้ดื่มน้ำปี : เดือน ม.ค. - เม.ย.</b>							
1	แก้วมังกร	สด	2.84	3.57	3.20	32.00	32.00	32.00
2	แตงโม	สด	62.65	58.98	60.83	348.00	348.00	348.00
3	ชมพู่	สด	11.41	11.42	11.42	74.40	74.40	74.40
4	เชอร์รี่ไทย	สด	0.11	0.17	0.14	1.40	1.40	1.40



ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
5	ลูกหว่า	สด	0.54	0.48	0.52	4.00	2.00	2.39
6	ขนุนสุก	สด	9.22	8.62	8.93	67.20	56.00	56.00
7	ทับทิม	สด	0.98	1.12	1.05	4.70	4.70	4.70
8	มะขามหวาน	สด	5.05	5.03	5.04	37.00	37.00	37.00
9	มะม่วง สุก	สด	24.37	24.19	24.28	145.60	145.60	145.60
	มะม่วงดิบ	สด	22.18	25.26	23.70	131.00	131.00	131.00
10	ลูกนุ่นดิบ	สด	0.05	0.02	0.03	0	0	0
	มะปรางสุก	สด	2.70	3.01	2.85	27.00	27.00	27.00
11	มะไฟ	สด	1.01	1.22	1.11	6.00	12.00	12.00
12	ลูกยางเครือ	สด	0.06	0.03	0.05	0	0	0
13	ลูกยางม่วง	สด	0.01	0.02	0.02	0	0	0
14	สตรอบเบอร์รี่	สด	0.56	0.88	0.72	3.25	6.50	4.88
<b>ผลไม้กลางปี : เดือน พ.ค. - ส.ค.</b>								
1	ทุเรียน	สด	22.27	19.85	21.07	125.00	125.00	125.00
2	มังคุด	สด	14.19	14.22	14.21	78.00	78.00	78.00
3	เงาะ	สด	38.82	36.82	37.83	182.40	182.40	182.40
4	มะยม	สด	1.38	1.72	1.55	12.00	12.00	12.00
5	สละ ระกำ	สด	2.46	2.43	2.44	22.60	22.60	22.60
6	ลำไย	สด	21.72	20.60	21.16	139.50	139.50	139.50
7	ลิ้นจี่	สด	6.54	6.06	6.30	58.36	52.50	55.91
8	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	11.89	12.67	12.27	108.94	75.00	80.25
10	กระท้อน	สด	2.16	2.48	2.32	15.60	20.80	20.80
<b>ผลไม้ปลายปี : เดือน ก.ย. - ธ.ค.</b>								
1	กล้วยไข่	สุก	5.92	5.46	5.70	40.00	40.00	40.00

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	มะเฟือง	สด	1.74	2.03	1.89	16.59	12.40	12.40
3	ส้มโอ ส้มเขียว	สด	14.10	14.06	14.08	88.20	88.20	88.20
4	ลูกไหนด (ลูกพลัม)	สด	0.48	0.32	0.40	0	0	0
5	ดองกองกลางสด	สด	24.55	25.17	24.86	150.00	150.00	150.00
6	ละมุด	สด	5.24	5.31	5.28	49.60	37.20	37.20
7	มะกอกน้ำ	สด	0.28	0.37	0.32	2.30	2.30	2.30
8	ลูกพลับ	สด	0.22	0.38	0.30	0	5.99	0
9	ลูกพ룬สด	สด	0.06	0.07	0.06	0	0	0
11	เชอร์รี่	สด	0.25	0.25	0.25	3.40	3.40	3.40
12	องุ่น	สด	7.81	8.53	8.17	64.00	64.00	64.00
1	<b>ผลไม้แปรรูป</b>							
	<b>ผลไม้อบแห้ง</b>							
1	กล้วยตาก	อบแห้ง	1.65	1.64	1.64	16.20	16.20	16.20
2	ลูกเกด ลูกพ룬 ลูกชิด อินทผลัม ลูกพลับ	อบแห้ง	0.67	0.78	0.72	6.50	6.50	6.50
3	ลำไย ลินจีแห้ง	อบแห้ง	0.14	0.15	0.14	1.25	1.25	1.25
2	<b>ผลไม้แห้งปรุงรส</b>							
	มะขามคอก ลูกหยี ฝรั่งหยี และผลไม้อื่นๆ		1.06	1.44	1.25	6.70	13.40	13.40
3	<b>ผลไม้แช่อิ่ม</b>							
	มะม่วงแช่อิ่ม มะดันแช่อิ่ม		1.43	1.93	1.68	12.00	16.00	16.00
4	<b>ผลไม้กวน</b>							
	ทุเรียนกวน มะม่วงกวน กล้วยกวน		1.22	1.37	1.29	9.00	9.00	9.00
5	<b>ผลไม้กระป๋อง</b>							
	เงาะ ลำไย ลินจี		1.42	1.51	1.47	14.40	14.40	14.40

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
	กุนมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อกุน)		0.62	0.68	0.65	3.75	5.00	5.00
6	<b>เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์</b>							
	<b>สัตว์ปีก</b>							
1	เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อนกก	สุก	10.72	8.80	9.77	48.00	36.00	45.00
2	ตับไก่	สุก	2.39	1.88	2.14	15.00	15.00	15.00
3	กึ๋นไก่	สุก	1.13	0.73	0.94	9.33	5.20	6.50
4	ไส้กรอกไก่ แผ่นกลม	สุก	1.13	1.13	1.20	15.20	15.20	15.20
5	ไส้กรอกไก่	สุก	1.42	1.21	1.31	11.20	11.20	11.20
6	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น เวียนนาไก่	สุก	0.64	0.60	0.62	8.00	8.00	8.00
7	ลูกชิ้นไก่	สุก	2.42	2.17	2.30	22.50	22.50	22.50
8	หนังไก่ทอด	สุก	0.94	0.69	0.82	6.40	6.40	6.40
	<b>เนื้อวัว เนื้อควาย</b>							
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	4.29	2.77	3.54	30.00	18.75	24.00
2	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	สุก	1.49	1.10	1.30	15.00	7.50	12.00
3	เครื่องในวัว	สุก	2.02	0.91	1.47	20.40	10.20	10.20
4	ลูกชิ้นเนื้อ	สุก	4.27	3.43	3.86	28.50	28.50	28.50
5	ไส้กรอกอีสาน (เนื้อ)	สุก	1.05	0.86	0.96	11.40	11.40	11.40
	<b>หมู</b>							
1	เนื้อหมู	สุก	21.85	19.52	20.70	90.00	90.00	90.00
2	หมูบึ่ง หมูสะเต๊ะ	สุก	6.30	5.49	5.90	37.50	30.00	30.00
3	ตับหมู	สุก	1.37	1.19	1.28	10.00	10.00	10.00
4	เครื่องในหมู	สุก	2.61	1.69	2.16	25.50	10.20	15.30
5	เลือดหมู ต้ม (เลือดเปิด ไก่)	สุก	3.96	3.38	3.67	26.68	24.25	24.25
6	ลูกชิ้นหมู	สุก	3.51	3.24	3.38	20.25	16.20	20.25

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
7	ไส้กรอกหมู	สุก	3.14	2.70	2.92	23.40	15.60	15.60
8	ไส้กรอกหมู แผ่นกลม	สุก	0.62	0.51	0.57	8.00	4.00	6.00
9	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น ไส้กรอกกระเทียม	สุก	0.78	0.75	0.77	8.60	8.60	8.60
10	แฮม สี่เหลี่ยม	สุก	0.40	0.39	0.39	2.89	3.08	2.85
11	กุนเชียง	สุก	1.95	1.72	1.84	12.50	10.00	10.00
12	ไส้อ้ว	สุก	0.88	0.79	0.83	10.00	10.00	10.00
13	ไส้กรอกอีสาน (หมู)	สุก	3.49	2.95	3.22	23.50	18.80	18.80
14	หมูหยอง	สำเร็จรูป	0.44	0.47	0.46	4.00	4.00	4.00
15	หมูแผ่น	สำเร็จรูป	0.25	0.22	0.24	2.00	1.50	2.00
16	แคบหมู : มีมัน และไร้มัน	สำเร็จรูป	1.02	0.98	1.00	10.00	10.00	10.00
17	แหนม	สำเร็จรูป	3.02	2.24	2.63	33.50	13.40	20.10
18	หมูยอ	สำเร็จรูป	3.81	3.63	3.72	23.00	23.00	23.00
<b>โปรตีนเกษตร</b>								
1	โปรตีนเกษตร (แบบสับ)	สุก	0.54	0.66	0.60	2.10	4.20	3.15
2	โปรตีนเกษตร (แบบก้อนกลมแบน)	สุก	0.66	0.78	0.72	2.35	2.35	2.35
<b>แมลง</b>								
1	ด้กแด้นอนใหม่ ตักแตนเล็ก ปาทังก้า หนอนไม้ไผ่ (รถด่วน) จิ้งหรีด	สุก	0.42	0.30	0.36	4.00	2.00	4.00
2	แมงกีนูน แมงกะซอน ตักแตนอ่อน แมงด้บเต่า แมงดานา	สุก	0.28	0.76	0.22	1.84	1.00	1.00
<b>สัตว์น้ำ</b>								
<b>สัตว์น้ำจืด</b>								
1	ปลาลำดัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาชะโด	สุก	14.03	11.76	12.91	73.50	67.20	67.20
2	ปลาลำดัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาตูก ปลาตูด ปลาแขยง	สุก	12.37	10.08	11.24	62.40	62.40	62.40

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
3	ปลาลำตัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาตะเพียน ปลาขาว	สุก	13.68	12.44	13.06	67.20	67.20	67.20
4	กุ้งฝอย กุ้งนาง	สุก	1.26	1.24	1.25	8.00	8.00	8.00
5	หอยขม หอยกาบ หอยโข่ง (เนื้อ)	สุก	0.94	0.71	0.82	7.40	5.55	7.40
6	เขียดใหญ่ กบ	สุก	0.88	0.58	0.73	7.60	3.80	5.70
7	เขียดเล็ก ลูกอ๊อด (ฮวก)	สุก	0.56	0.47	0.52	3.65	3.65	3.65
8	ปลาร้า	ดิบ	1.10	1.20	1.15	12.00	9.60	12.00
9	ปลาช่อนเค็ม	สุก	2.33	1.91	2.12	24.00	15.00	15.68
10	ปลาดุกแห้ง : ปลาน้ำจืดแห้ง (เนื้อ)	สุก	0.37	0.35	0.36	2.80	2.80	2.80
11	ปลากรอบ	สุก	0.39	0.38	0.38	3.20	2.14	3.20
<b>สัตว์ทะเล</b>								
1	ปลาหู ปลาหางแข็ง ปลาดูโต	สุก	9.84	9.06	9.45	43.00	34.40	43.00
2	ปลาอินทรี ปลาเก๋า ปลากะพง ปลาสำลี	สุก	5.51	5.44	5.48	52.50	52.50	52.50
3	ปลาหมึก	สุก	3.45	3.19	3.32	22.80	19.00	19.00
4	เนื้อปลาทะเลอื่นๆ	สุก	0.98	0.94	0.96	15.00	15.00	15.00
5	กุ้ง (ทะเล)	สุก	3.05	3.00	3.03	24.00	24.00	24.00
6	ปูม้า (เฉพาะเนื้อ)	สุก	0.91	0.90	0.91	7.20	7.20	7.20
7	หอยแมลงภู่	สุก	1.15	0.85	1.00	7.00	5.60	5.60
8	หอยลาย (เฉพาะเนื้อ)	สุก	0.83	0.72	0.78	6.70	6.00	6.00
9	หอยแครง หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	2.17	1.38	1.78	16.00	8.00	10.35
11	ลูกชิ้นกุ้ง	สุก	0.54	0.65	0.59	3.65	3.65	3.65
12	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรอกบี	สุก	0.17	0.29	0.23	0.00	0.80	3.65
13	ปลาเส้น (ฮือก้วย)	สุก	0.61	0.59	0.60	8.80	4.40	5.50
14	ปูอัด	สุก	1.76	1.91	1.84	11.20	14.00	11.20

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
15	ไข่ปลา ไข่ปลาหมึก	สุก	1.01	0.89	0.95	11.40	8.55	11.40
16	กุ้งแห้ง	สุก	0.41	0.47	0.44	3.00	3.00	3.00
17	ปลาแห้งตัวเล็ก เช่น ปลาจิ้งฉ่างใส่ งา ปลากระบอกทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลา เกล็ดขาว	อบ/ทอด	0.40	0.40	0.40	4.00	4.00	4.00
18	ปลาหมึกอบแห้ง	อบ/ทอด	0.25	0.25	0.25	3.00	1.50	2.25
19	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว คั่ว/ทอด)	อบ/ทอด	0.24	0.23	0.24	2.40	2.45	2.10
20	ปลาแห้งเค็มตัวใหญ่ เช่น ปลาหัวขาด ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลือง		0.26	0.23	0.24	2.20	2.20	2.20
21	หัวข้าวเกรียบ (ข้าวเกรียบปลา ของ ภาคใต้)		0.22	0.27	0.25	1.65	1.65	1.65
22	ปลากุเลาเค็ม ปลาอินทรีเค็ม		0.55	0.56	0.56	6.40	6.40	6.40
23	ปลากระป๋อง : ซาร์ดีนในซอส มะเขือเทศ	สำเร็จรูป	5.57	5.05	5.31	39.00	39.00	39.00
24	ปลากระป๋องปรุงรส	สำเร็จรูป	2.00	1.64	1.82	18.00	18.00	18.00
25	ปลาพูนากะป๋อง	สำเร็จรูป	0.51	0.63	0.57	3.90	3.90	3.90
26	อาหารทะเลแช่แข็ง	สำเร็จรูป	0.06	0.06	0.06	0.75	0.75	0.75
8	<b>ไข่</b>							
1	ไข่เป็ด ไข่ไก่	ดิบ	24.72	22.77	23.76	88.50	59.00	70.80
2	ไข่นกกระทา	ดิบ	0.88	0.82	0.85	10.00	10.00	10.00
3	ไข่เค็ม	ดิบ	1.76	1.50	1.63	11.80	11.80	11.80
4	ไข่เยี่ยวม้า	สุก	0.33	0.18	0.25	2.95	1.20	2.95
9	<b>นม และผลิตภัณฑ์</b>							
1	นมจืด: นมสด UHT พาสเจอร์ไรส์	สำเร็จรูป	29.48	36.32	32.87	200.00	200.00	200.00
2	นมหวาน รสต่าง ๆ	สำเร็จรูป	27.16	27.11	27.13	200.00	200.00	200.00
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	0.82	0.82	0.82	9.14	11.00	11.00

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
4	นมผง	สำเร็จรูป	0.36	0.33	0.34	0	0.35	0
5	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	4.29	7.73	6.00	62.50	62.50	62.50
6	นมเปรี้ยว	สำเร็จรูป	26.32	35.46	30.84	180.00	180.00	180.00
7	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	0.06	0.05	0.06	0	0	0
8	ไอศกรีมผสมนม	สำเร็จรูป	1.98	2.28	2.13	13.75	22.00	22.00
9	ไอศกรีมมะพร้าวกะทิ	สำเร็จรูป	3.54	3.65	3.59	31.50	31.50	31.50
10	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	3.87	4.02	3.94	34.50	34.50	34.50
10	<b>น้ำมัน ไขมัน</b>							
1	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	0.34	0.23	0.28	3.00	3.00	3.00
2	เนยเทียม (มาการีน)	สำเร็จรูป	0.08	0.09	0.08	0.15	0.30	0.30
3	เนยสด	สำเร็จรูป	0.06	0.04	0.05	0.39	0.30	0.30
4	น้ำมันพืช : น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	5.84	6.25	6.04	24.00	27.00	24.00
5	น้ำมันหมู	สำเร็จรูป	0.39	0.30	0.35	4.80	4.62	4.80
6	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.02	0.02	0.02	0	0	0
7	น้ำสลัดครีม	สำเร็จรูป	0.13	0.25	0.19	1.30	1.63	1.30
8	หัวกะทิ	สำเร็จรูป	1.71	1.76	1.73	12.00	12.00	12.00
9	แซนดีวิชสเปรด มายองเนส	สำเร็จรูป	0.08	0.11	0.09	0.65	0.65	0.65
10	เนยถั่วลิสงบดชนิดหยาบ (พี้นท์ บัตเตอร์)	สำเร็จรูป	0.02	0.02	0.02	0	0	0
11	<b>น้ำตาล</b>							
1	แยม : สตรอเบอร์รี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	0.49	0.54	0.51	4.40	4.40	4.40
2	สังขยา ทาขนมปัง	สำเร็จรูป	0.44	0.46	0.45	2.75	4.40	3.30
3	น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม	สำเร็จรูป	0.33	0.35	0.34	3.60	3.60	3.60
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	2.19	1.92	2.06	17.00	17.00	17.00

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
5	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	6.29	6.03	6.16	32.00	32.00	32.00
6	น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลอ้อย	สำเร็จรูป	0.50	0.58	0.54	6.80	8.50	8.50
7	น้ำตาลมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.11	0.13	0.12	0.85	0.85	0.85
8	ขนมทำมาจากช็อคโกแลต เวเฟอร์สอดไส้ช็อคโกแลต	สำเร็จรูป	0.64	0.73	0.68	8.50	8.50	8.50
9	ลูกอม ทอฟฟี่	สำเร็จรูป	1.56	1.69	1.63	12.50	12.50	12.50
10	ขนมเยลลี่	สำเร็จรูป	1.24	1.45	1.35	15.00	15.00	15.00
12	<b>เครื่องดื่ม ปุรงรส</b>							
1	ชอสปรุงอาหารสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.31	0.36	0.34	3.00	4.50	4.50
2	ชอสหอยนางรม / ชอสเห็ดหอม	สำเร็จรูป	1.65	1.92	1.79	7.00	10.50	8.40
3	ชอสถั่วเหลืองปุรงรส	สำเร็จรูป	1.33	1.55	1.44	6.00	9.00	7.20
4	ซีอิ๊วดำ	สำเร็จรูป	0.45	0.52	0.49	4.50	4.80	4.80
5	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	2.20	2.47	2.34	11.20	14.00	14.00
6	น้ำปลา	สำเร็จรูป	7.59	7.75	7.67	21.00	24.50	21.00
7	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	0.69	0.66	0.68	4.80	4.80	4.80
8	ชอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	1.08	1.06	1.07	8.50	8.50	8.50
9	ชอสพริก ชอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.39	0.39	0.39	3.50	3.50	3.50
10	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	0.22	0.22	0.22	2.10	2.10	2.10
11	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	0.33	0.34	0.34	2.55	2.55	2.55
12	เต้าเจี้ยวดำ / ขาว	สำเร็จรูป	0.27	0.31	0.29	2.80	3.50	3.50
13	ซุบก้อน / ซุปผง	สำเร็จรูป	0.43	0.52	0.48	3.00	3.00	3.00
14	ผงชูรส	สำเร็จรูป	1.20	1.25	1.23	6.00	6.00	6.00
15	เกลือ	สำเร็จรูป	0.79	0.81	0.80	4.98	6.00	6.00
16	น้ำพริกคอกุ้ง	สำเร็จรูป	1.51	1.54	1.52	13.60	14.88	13.60



ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
17	กะปิ	สำเร็จรูป	0.65	0.71	0.68	4.00	4.00	4.00
18	น้ำบูดู	ดิบ	0.06	0.06	0.06	0.44	0.42	0.44
19	น้ำปลาร้า	ดิบ	1.58	1.76	1.67	14.00	16.80	14.00
20	พริกไทยป่น	สำเร็จรูป	0.22	0.22	0.22	2.00	2.00	2.00
21	ถั่วเน่าดิบ	สำเร็จรูป	0.10	0.08	0.09	0.50	0.50	0.50
13	<b>เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์</b>							
1	เบียร์	สำเร็จรูป	30.25	4.021	17.22	330.00	16.50	198.00
2	ไวน์	สำเร็จรูป	0.16	0.12	0.14	0	0	0
3	เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ 3-4 %	สำเร็จรูป	3.92	0.77	2.36	13.75	0.00	13.75
4	สุราหมัก	สำเร็จรูป	1.02	0.14	0.58	6.00	0	1.40
5	สุรากลั่น	สำเร็จรูป	4.94	0.76	2.86	60.00	2.00	35.25
14	<b>เครื่องดื่ม</b>							
1	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	8.52	2.69	5.64	50.00	12.50	50.00
2	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	12.79	1.22	7.06	120.00	7.50	75.00
3	เครื่องดื่มธัญพืช : น้ำลูกเดือย น้ำข้าวยาคู	พร้อมดื่ม	1.21	1.67	1.44	10.00	10.00	10.00
4	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	พร้อมดื่ม	25.18	30.82	27.97	200.00	200.00	200.00
5	ชา กาแฟ ชาสมุนไพร	พร้อมดื่ม	37.08	21.89	29.57	200.00	200.00	200.00
6	ไมโล โอวัลตินพร้อมดื่ม UHT	พร้อมดื่ม	10.68	11.71	11.19	100.00	100.00	100.00
7	ไมโล โอวัลติน ที่เอง	พร้อมดื่ม	19.96	20.30	20.13	200.00	200.00	200.00
8	น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผัก น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	3.76	6.35	5.04	40.00	50.00	40.00
9	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% น้ำองุ่น	พร้อมดื่ม	4.38	7.19	5.77	40.00	50.00	40.00
10	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้	พร้อมดื่ม	6.42	7.90	7.15	40.0	100.00	80.00
11	น้ำอัดลมประเภทน้ำหวาน	พร้อมดื่ม	22.39	22.73	22.56	140.00	140.00	140.00

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
12	น้ำอัดลมประเภทโคล่า	พร้อมดื่ม	49.43	43.75	46.62	280.00	280.00	280.00
15	<b>ขนมถุงขบเคี้ยว</b>							
1	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบ	สำเร็จรูป	1.26	1.29	1.28	10.00	10.00	10.00
2	ผลิตภัณฑ์แป้งสาลี เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง	สำเร็จรูป	1.56	1.50	1.53	10.00	10.00	10.00
3	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวโพด เช่น คอรันพัพ	สำเร็จรูป	1.04	1.02	1.03	12.00	12.00	12.00
4	ผลิตภัณฑ์ข้าวโพด เช่น ข้าวโพดน้ำตาลเนย	สำเร็จรูป	1.32	1.31	1.31	16.50	16.50	16.50
5	ผลิตภัณฑ์แป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า	สำเร็จรูป	1.15	1.18	11.66	9.00	9.00	9.00
6	ผลิตภัณฑ์แป้งมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	1.78	1.78	1.78	13.60	13.60	13.60
7	ผลิตภัณฑ์แป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบกุ้งชนิดแผ่น	สำเร็จรูป	0.85	0.80	0.83	9.00	9.00	9.00
8	ผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา เช่น ทาโร่	สำเร็จรูป	0.69	0.70	0.69	5.00	5.00	5.00
16	<b>ขนม</b>							
	<b>ขนมกวน</b>							
1	ข้าวตู	พร้อมบริโภค	0.22	0.24	0.23	2.55	2.55	2.55
2	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	0.44	0.44	0.44	3.70	3.70	3.70
3	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	0.40	0.38	0.39	2.10	2.10	2.10
	<b>พืช ผลไม้ อบกรอบ / ฉาบ</b>							
1	มัน กลิ้ว	พร้อมบริโภค	1.24	1.44	1.34	10.40	10.40	10.40
2	ขนุน ทุเรียน เผือก มะม่วง	พร้อมบริโภค	0.30	0.39	0.35	2.11	3.75	2.50
	<b>ขนมทอด</b>							
1	กล้วยทอด (กล้วยแขก)	พร้อมบริโภค	5.94	6.41	6.17	33.00	33.00	33.00
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	1.42	1.45	1.44	12.20	12.20	12.20

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	0.61	0.72	0.67	6.00	6.00	6.00
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	3.13	3.68	3.40	30.40	30.40	30.40
<b>ผลไม้เชื่อม</b>								
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	1.18	1.18	1.18	10.20	10.20	10.20
2	จาวตาล พักทอง เผือก สาเก มันสำปะหลัง	พร้อมบริโภค	1.01	1.17	1.09	10.80	10.80	10.80
<b>ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ</b>								
1	ข้าวเหนียวหน้าสังขยา หน้ากุ้ง หน้าปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	7.86	7.02	7.45	55.50	55.50	55.50
<b>ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่</b>								
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทองสังขยา เม็ดขนุน ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	1.42	1.44	1.43	12.00	12.00	12.00
<b>แป้งนึ่ง</b>								
1	ขนมกล้วย ถั่วแปบ สอดไส้ ขนมถ้วย	พร้อมบริโภค	1.69	1.91	1.80	10.00	18.75	12.50
2	ขนมตาล ต้มแดง ต้มขาว ชี้นูทราย ฟูยฝ้าย น้ำดอกไม้อีสาน ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	1.68	1.99	1.84	11.00	11.00	11.00
<b>ขนมแป้งทอด</b>								
1	กรอบเค็ม ไข่หงษ์ ขนมลา (ใต้)	พร้อมบริโภค	0.49	0.52	0.50	4.50	4.50	4.50
2	ไข่คนกระทา (ขนมไข่เต่า) ฝักบัว	พร้อมบริโภค	0.99	1.05	1.02	7.50	12.00	9.00
3	ปาต่องโก๋	พร้อมบริโภค	5.56	4.14	4.86	36.00	28.80	36.00
<b>อบผิง</b>								
1	สาเล่กรอบ บ้าบิ่น	พร้อมบริโภค	0.44	0.51	0.47	5.00	4.11	4.38
2	กลีบดำดวน ทองม้วน ขนมผิง ทองพับ	พร้อมบริโภค	0.51	0.67	0.59	6.00	6.00	6.00
<b>แป้งกวนมีกะทิ</b>								

ตารางที่ 4-8 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คน / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะ อาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	อาลัว สำปันนี	พร้อม บริโภค	0.16	0.14	0.15	2.10	2.10	2.10
2	กะละแม เปียกปูน ตะโก้	พร้อม บริโภค	1.59	1.82	1.71	10.60	10.60	10.60
3	ขนมครก	พร้อม บริโภค	5.31	6.00	5.65	43.20	54.00	43.20
17	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>							
1	เห็ดหลินจือ ซูโปโกสกัด พรุณสกัด รังนก	พร้อม บริโภค	0.67	0.54	0.61	2.25	2.25	2.25
18	<b>น้ำดื่ม (cc)</b>							
	น้ำดื่ม		900.59	812.51	856.97	2000.00	1800.00	2000.00

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์							
1	ข้าวเจ้า ข้าวเจ้ากล้อง	สุก	379.53	311.47	345.23	1080.00	720.00	1080.00
2	ข้าวเหนียว	สุก	127.29	107.95	117.54	675.00	450.00	675.00
3	ข้าวต้ม โจ๊ก	สุก	232.50	214.47	223.10	612.00	408.00	408.00
4	ก๋วยเตี๋ยวเส้นสด : เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เกี่ยมอี่	สุก	87.62	81.57	84.59	219.00	146.00	219.00
5	เส้นแห้ง :เส้นหมี่ เส้นจันทร์ เส้น หมี่โคราช (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	ดิบ	71.28	66.97	69.02	126.00	126.00	126.00
6	หมี่ซั่ว (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	สุก	68.45	62.13	64.91	184.28	126.00	126.00
7	ขนมจีน	สุก	193.87	176.28	184.68	376.00	376.00	376.00
8	บะหมี่เหลือง	สุก	78.22	71.67	75.01	140.00	140.00	140.00
9	มะกะโรนี : ตัวงอ	สุก	58.71	54.71	56.50	110.00	110.00	110.00
10	มะกะโรนี : เส้นยาว สปากัดตี หมี่เดี่ยว	สุก	109.36	100.83	104.69	322.00	224.00	224.00
11	วุ้นเส้น	สุก	50.37	48.59	49.43	112.00	98.00	112.00
13	ข้าวโพด	สุก	118.10	110.25	113.98	254.00	254.00	254.00
14	ลูกเดือย	สุก	53.27	50.46	51.65	134.00	91.71	100.50
15	ข้าวฟ่าง	สุก	56.28	51.52	53.66	0	125.63	134.00
16	โจ๊ก ข้าวต้มกึ่งสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	15.10	14.91	15.00	30.38	30.00	30.00
17	อาหารเข้าประเภทธัญพืชอบกรอบ	อบกรอบ	30.43	28.96	29.65	72.00	36.00	72.00
18	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	ดิบ	56.70	53.12	54.91	110.00	82.50	110.00
19	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นเล็ก เส้นหมี่ เส้นใหญ่ ก๋วยจั๊บน้ำ	ดิบ	55.35	53.51	54.39	110.00	82.50	110.00
20	ขนมปังกรอบ แครกเกอร์	สำเร็จรูป	24.39	22.98	23.64	60.00	60.00	60.00
21	เวเฟอร์	สำเร็จรูป	16.85	16.06	16.44	36.00	36.00	36.00
22	ขนมปังกรอบแท่ง	สำเร็จรูป	37.52	37.32	37.42	80.00	60.00	66.00

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
23	ขนมปังแผ่น ขนมปังโฮลวีท	สำเร็จรูป	43.94	40.16	41.97	90.00	90.00	90.00
24	ขนมปังสอดไส้	สำเร็จรูป	37.82	36.09	36.92	70.00	70.00	70.00
25	เค้กหน้าครีม (เค้กโรลครีม)	สำเร็จรูป	46.92	46.17	46.51	94.00	94.00	94.00
26	เค้กไม่มีหน้า (ซอฟท์เค้ก)	สำเร็จรูป	40.64	39.36	39.96	80.00	80.00	80.00
27	พัฟ พาย ครัวซอง	สำเร็จรูป	62.64	59.72	60.99	180.00	120.00	120.00
28	โดนัท	สำเร็จรูป	41.68	38.78	40.18	96.00	72.00	96.00
29	คุกกี้	สำเร็จรูป	24.25	23.35	23.78	52.00	47.45	52.00
30	มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	56.55	53.12	54.75	128.00	80.00	128.00
31	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	สำเร็จรูป	103.24	100.84	102.04	160.50	111.68	133.75
32	แซนด์วิช	สำเร็จรูป	77.92	75.49	76.69	156.00	97.50	156.00
33	ฮอทดอก	สำเร็จรูป	145.10	138.19	141.53	363.00	242.00	363.00
34	พิซซ่า	สำเร็จรูป	91.23	87.48	89.26	178.00	178.00	178.00
35	ซาลาเปา	สำเร็จรูป	70.49	64.59	67.55	128.00	128.00	128.00
36	ขนมจีบ	สำเร็จรูป	63.45	57.12	60.22	153.00	124.95	153.00
37	ขนมทำจากแป้งชนิดอื่นๆ เช่น ขนม โตเกียว วาฟเฟิล	สำเร็จรูป	57.46	54.87	56.07	171.00	114.00	114.00
2	<b>พืชหัวและผลิตภัณฑ์</b>							
1	มันเทศ	สุก	83.41	78.38	80.79	243.00	162.00	162.00
2	มันฝรั่ง	สุก	69.40	67.89	68.57	162.00	178.20	162.00
3	เผือก มันมือเสือ	สุก	75.14	71.44	73.27	162.00	162.00	162.00
4	มันสำปะหลัง	สุก	64.11	59.53	61.72	136.00	125.80	136.00
5	หัวสาคร	สุก	69.79	58.67	64.03	136.00	136.00	136.00
6	มันแกว	สุก	69.10	64.76	66.79	132.00	132.00	132.00
7	แห้ว	สุก	82.29	75.73	78.72	180.00	180.00	180.00

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
8	สาकुเม็ดเล็ก สาकुเม็ดใหญ่	สุก	110.69	103.94	107.00	244.00	183.00	244.00
9	มันขี้หนู	สุก	56.27	55.95	56.11	104.81	78.00	83.36
10	พืชหัวอื่นๆ เช่น มันเส้า มันเล็อดนง	สุก	62.83	59.84	61.34	136.00	102.85	136.00
3	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช ผลิตภัณฑ์							
1	เกาลัด เปะก๊วย	สุก	60.82	58.79	59.75	138.00	138.00	138.00
2	ถั่วแดง ถั่วดำ	สุก	71.04	65.90	68.41	158.00	118.00	158.00
3	ถั่วเขียว	สุก	77.28	73.39	75.31	158.00	158.00	158.00
4	เม็ดแมงลัก (แช่น้ำ)	ดิบ แช่น้ำ	14.25	13.98	14.10	30.00	30.00	30.00
5	งาคำ งาขาว เช่น ขนงาคัด งาขี้ฉ้อน	สำเร็จรูป	8.05	7.77	7.90	20.00	20.00	20.00
6	ถั่วทอด เช่น ถั่วปากอ้า ถั่วลิสง ถั่ว เหลือง ถั่วทอง	ทอด	52.36	48.82	50.67	120.00	90.00	120.00
7	ถั่วเมล็ดแห้งอบกรอบ เมล็ดมะม่วง หิมพานต์	อบกรอบ	31.80	30.79	31.31	70.00	52.50	70.00
8	เมล็ดพืชของ เมล็ดทานตะวัน เมล็ด แตงโม	อบ/ทอด	28.75	28.10	28.42	60.00	60.00	60.00
9	เต้าหู้หลอด เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	89.30	87.26	88.24	125.00	156.25	125.00
10	ฟองเต้าหู้	ดิบ แช่น้ำ	28.36	27.59	27.95	52.50	52.50	52.50
11	เต้าหู้เหลือง เต้าหู้ขาว ทั้งชนิดแข็ง และนุ่ม	ดิบ	127.00	121.37	124.10	258.00	215.00	258.00
12	เต้าหู้ฟอง	สุก	13.10	12.51	12.78	24.00	20.00	20.90
13	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	6.07	5.96	6.01	16.00	13.00	16.00
14	เมล็ดขนุน	สุก	76.40	73.42	74.81	194.00	169.75	169.75
15	กระฉับ	สุก	43.33	41.21	42.22	92.00	92.00	92.00
16	ถั่วลิสงต้ม ถั่วตัด	สุก	59.13	54.93	57.02	120.00	120.00	120.00
4	ผัก							
4.1	หัวหอม กระเทียม							

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	หอมแดง	ดิบ	7.90	7.99	7.95	27.00	27.00	27.00
2	กระเทียม	ดิบ	8.42	8.33	8.37	30.00	30.00	30.00
3	หัวหอมใหญ่	ดิบ	27.77	27.53	27.65	60.00	50.00	60.00
4	ดอกหอม ต้นหอม ใบหอม	สุก	24.95	24.27	24.61	58.50	58.50	58.50
5	ต้นกระเทียม ดอกกุยช่าย ใบกุยช่าย	สุก	28.74	27.70	28.21	70.00	52.50	70.00
4.2	<b>หัวกะหล่ำ Brassica</b>							
1	กะหล่ำปลี แขนงกะหล่ำ	สุก	106.61	101.93	104.24	222.00	222.00	222.00
2	กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่	สุก	42.49	41.02	41.74	96.00	84.00	96.00
4.3	<b>ผัก ผล</b>							
1	กระเจี๊ยบมอญ	สุก	44.98	42.14	43.53	104.00	78.00	91.00
2	ขุ่นอ่อน	สุก	91.47	88.19	89.85	180.00	180.00	180.00
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	45.70	45.19	45.44	99.56	88.50	88.50
4	ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถั่วลันเตา	สุก	41.70	40.18	40.93	98.00	73.50	98.00
5	ถั่วงอกดิบ	ดิบ	27.51	26.48	27.00	51.00	51.00	51.00
6	ถั้วระ (ถั้วเหลืองฝักอ่อน ถั้วระญี่ปุ่น)	สุก	66.89	64.12	65.44	146.00	146.00	146.00
7	ถั้วแฮ (ถั้วระ)	ดิบ	18.47	17.82	18.13	44.00	36.30	44.00
8	ถั้วปี่ (ถั้วพุ่ม)	ดิบ	100.94	96.33	98.58	231.00	192.50	201.16
9	ผักขี้หูด	สุก	30.24	28.40	29.36	68.00	68.00	68.00
10	พริกหยวก พริกหวาน	สุก	34.15	33.54	33.84	60.00	60.00	60.00
11	พริกไทยอ่อน	ดิบ	7.58	7.25	7.44	20.00	15.00	15.00
12	มะเขือเปราะ มะเขือยาว	สุก	52.50	50.48	51.48	120.00	105.00	120.00
13	มะเขือพวง	สุก	11.13	10.65	10.89	24.00	24.00	24.00
14	มะเขือเทศ	ดิบ	45.09	46.02	45.59	96.00	96.00	96.00
15	มะรุม	สุก	46.37	45.04	45.70	104.00	104.00	104.00



ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
16	มะละกอดิบ (ลวกสุก)	สุก	52.37	50.86	51.59	120.00	90.00	120.00
17	มะละกอดิบสับ เช่น ส้มตำ	ดิบ	38.16	37.59	37.86	76.00	76.00	76.00
18	เมล็ดกระถิน	ดิบ	14.86	14.63	14.74	36.00	36.00	36.00
19	หน่อเหียง	ดิบ	27.09	25.98	26.57	60.00	60.00	60.00
20	สะตอ ลูกเนียง	ดิบ	40.84	38.27	39.57	110.00	110.00	110.00
4.3.1	<b>ผักผล แดง/ พัก</b>							
1	แตงกวา แดงร้าน	ดิบ	49.61	47.68	48.64	104.00	104.00	104.00
2	พื้กทอง	สุก	54.47	53.34	53.89	126.00	110.25	126.00
3	น้ำเต้าอ่อน แดงโมอ่อน แดงไทยอ่อน พื้กทองอ่อน พื้กข้าว พื้กแก้ว	สุก	86.93	81.03	83.87	184.00	184.00	184.00
4	พื้กเขียว	สุก	54.36	53.47	53.91	128.00	96.00	128.00
5	มะระ	สุก	55.58	53.55	54.59	132.00	99.00	99.00
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	69.49	67.03	68.24	158.00	118.50	136.25
4.3.2	<b>เห็ด</b>							
1	เห็ดฟาง เห็ดโคน	สุก	58.20	56.40	57.28	136.00	102.00	136.00
2	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดหวี	สุก	49.82	48.79	49.29	112.13	90.00	90.00
3	เห็ดหูหนู เห็ดหูหนูขาว	สุก	46.13	45.18	45.65	90.00	90.00	90.00
4	เห็ดอื่นๆ : เห็ดเผาะ และเห็ดอื่นๆ	สุก	59.03	55.83	57.39	180.00	120.00	120.00
4.4	<b>ยอดผัก</b>							
1	ตำลึง	สุก	46.82	46.62	46.72	104.00	104.00	104.00
2	ขี้เหล็ก	สุก	30.36	29.58	29.97	70.00	70.00	70.00
3	ผักบุ้งไทยยอดแดง	ดิบ	15.43	14.85	15.13	40.00	30.00	35.00
4	ยอดมะระขี้นก ยอดพริก ยอดบวบ ยอดแค	สุก	29.51	29.05	29.28	51.00	68.00	59.50
5	ยอดกระถิน	ดิบ	18.65	18.23	18.45	40.50	33.75	40.50

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
6	ผักหวาน ผักหวานป่า	สุก	32.43	30.76	31.58	70.00	70.00	70.00
7	กระโดน	ดิบ	29.08	28.39	28.78	70.00	52.50	61.25
8	ผักปลัง	สุก	48.12	47.74	47.92	112.00	112.00	112.00
9	ชะมวง	ดิบ	13.97	13.67	13.83	28.50	23.75	25.29
10	ผักเม็ก ยอดมะม่วง	ดิบ	11.27	11.09	11.18	28.00	28.00	28.00
11	ผักแพว	ดิบ	2.93	2.71	2.84	6.00	5.33	6.00
12	ผักเชียงดา	สุก	16.77	15.69	16.23	40.00	30.00	32.12
13	ผักหนาม ผักกูด	สุก	27.68	27.05	27.36	56.00	56.00	56.00
14	ผักหนามปูย่า	สุก	14.05	13.88	13.98	34.00	26.24	29.75
15	ผักพ้อคำตีเมีย	ดิบ	78.99	72.03	75.78	200.00	200.00	200.00
16	ผักชีล้อม	ดิบ	30.26	28.82	29.58	61.25	49.00	49.00
17	ผักเสี้ยนดอก	ดิบ	42.13	40.74	41.42	78.00	78.00	78.00
18	ผักหอม (โสมน้อย)	ดิบ	40.97	39.17	40.03	90.00	90.00	90.00
19	ผักติ้ว ยอดมะยม ผักอีหล้า	สุก	12.10	11.80	11.96	25.20	24.00	24.00
20	ชะอม	สุก	24.72	24.08	24.39	60.00	60.00	60.00
21	สะเดา	ดิบ	15.79	15.32	15.57	38.00	38.00	38.00
22	ผักชี ผักชีฝรั่ง	ดิบ	8.69	8.61	8.65	15.00	15.00	15.00
4.5	ผักใบ							
1	ผักกาดเขียว ผักกาดขาว	สุก	45.13	44.11	44.62	90.00	90.00	90.00
2	ผักกาดดอง ผักส้ม	ดิบ	49.10	47.73	48.40	101.50	87.00	87.00
3	ผักคะน้า	สุก	58.26	57.25	57.75	140.00	105.44	140.00
4	ผักกาดอื่น ผักกาดหอม	ดิบ	54.50	53.19	53.83	121.46	102.50	102.50
5	ใบยอ	สุก	25.64	25.02	25.31	52.50	43.75	43.75
6	ใบบัวบก (ผักหนอก)	ดิบ	14.83	15.25	15.03	25.00	30.00	30.00

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
7	ผักแว่น	ดิบ	21.39	21.13	21.26	40.50	48.94	40.50
8	ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบกะเพรา	ดิบ	4.74	4.66	4.70	12.00	12.00	12.00
9	ผักบุ้งไทยต้นขาว / ผักบุ้งจีน	ดิบ	26.70	26.10	26.39	58.00	58.00	58.00
10	ผักกระเฉด	ดิบ	35.37	35.11	35.24	82.00	82.00	82.00
4.6	<b>ผัก ลำต้น</b>							
1	แครอท	สุก	34.34	35.16	34.79	78.00	65.00	65.00
2	ข่าอ่อน ขิงอ่อน ขมิ้นขาว	ดิบ	85.49	82.28	83.89	167.50	167.50	167.50
3	ผักคันจอง	ดิบ	26.51	26.96	26.72	52.50	50.97	52.50
4	เผ้า	ดิบ	127.80	121.98	124.90	206.25	233.06	206.25
5	เตา	ดิบ	122.55	116.07	119.46	292.00	235.43	292.00
6	ยอดมะพร้าว	สุก/ดิบ	42.02	40.68	41.35	100.00	75.00	75.00
7	ไส้ตันกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	50.50	49.53	50.02	124.00	108.50	124.00
8	หัวไชเท้า	สุก	55.71	55.69	55.70	140.00	119.44	122.50
9	หน่อไม้ฝรั่ง เซลเลอร์รี่	สุก	59.13	58.13	58.59	136.00	136.00	136.00
10	หน่อไม้ต้ม	สุก	130.29	122.90	126.57	283.50	236.25	283.50
11	หน่อไม้ฝอย หน่อไม้หั่นบางๆ	สุก	39.73	38.69	39.21	96.00	73.20	96.00
4.7	<b>ผัก ดอก</b>							
1	ดอกแค ดอกขจร (ดอกสลิด) ดอกโสน	สุก	49.07	48.53	48.80	91.71	87.00	87.00
2	ดอกไม้จีน	สุก	15.08	15.18	15.13	30.00	30.00	30.00
3	ปลีกล้วย	สุก	42.27	40.01	41.12	100.00	75.00	100.00
4	ดอกงิ้ว แห้ง , แช่น้ำ	สุก	27.38	24.36	25.79	74.00	55.50	74.00
4.8	<b>ผัก กระป๋อง</b>							
1	ผักดอกกระป๋อง : เกียมฉาย ช้วนน้ำฉาย	สุก	14.19	13.67	13.92	42.00	28.00	28.00
2	ผักกระป๋อง ถั่วลันเตา ข้าวโพด	สุก	47.36	47.67	47.52	83.34	118.00	100.30

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
3	ผักแช่แข็ง : ข้าวโพด แครอท ถั่ว ลันเตา แครอท ถั่วลันเตา ผักรวม	สุก	51.96	55.79	54.09	82.50	132.00	109.73
4	เห็ดกระป๋อง	สุก	57.38	54.87	56.09	136.00	187.00	136.00
4.9	<b>ผักแห้ง</b>							
1	หน่อไม้จีน	ดิบ	57.76	55.31	56.45	122.00	122.00	122.00
2	สาหร่าย	ดิบ	30.49	30.08	30.27	70.00	70.00	70.00
5	<b>ผลไม้ : ตลอดปี</b>							
1	พุทรา	สด	122.14	115.18	118.58	322.00	241.50	241.50
2	มะละกอสุก	สด	108.46	104.26	106.26	228.00	228.00	228.00
3	สับปะรด	สด	110.28	107.87	109.02	236.00	236.00	236.00
4	กล้วยน้ำว้า	สด	67.29	61.23	64.26	156.00	156.00	156.00
5	กล้วยหอม	สด	68.33	64.24	66.29	186.00	124.00	124.00
6	กล้วยเล็บมือนาง	สด	39.22	37.91	38.53	78.00	78.00	78.00
7	ฝรั่ง	สด	107.76	104.03	105.83	248.00	186.00	248.00
8	แพร์ สาลี	สด	122.82	119.53	121.05	262.00	237.44	262.00
9	แอปเปิ้ล	สด	131.72	128.48	130.03	280.00	280.00	280.00
10	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ + น้ำ)	สด	276.47	264.14	270.30	542.50	465.00	465.00
11	ส้มเขียวหวาน	สด	89.52	86.59	88.03	204.00	204.00	204.00
12	ช้อย (ปริมาณคิดเป็นน้ำช้อย)	สด	83.19	80.05	81.64	180.00	180.00	180.00
	<b>ผลไม้ต้นปี : เดือน ม.ค. - เม.ย.</b>							
1	แก้วมังกร	สด	97.67	92.32	94.77	240.00	240.00	240.00
2	แตงโม	สด	306.25	285.68	295.81	696.00	696.00	696.00
3	ชมพู่	สด	134.11	128.16	130.99	372.00	248.00	372.00
4	เซอวีไทย	สด	23.15	22.16	22.61	56.00	56.00	56.00
5	ลูกหว้า	สด	43.97	40.10	42.08	120.00	120.00	120.00

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
6	ขนุนสุก	สด	124.45	116.39	120.36	336.00	336.00	336.00
7	ทับทิม	สด	82.60	82.11	82.33	126.31	141.00	141.00
8	มะขามหวาน	สด	66.41	63.48	64.90	148.00	148.00	148.00
9	มะม่วง สุก	สด	103.12	98.01	100.53	273.00	273.00	273.00
	มะม่วง ดิบ	สด	130.06	128.49	129.26	262.00	393.00	262.00
10	ลูกนุ่น ดิบ	สด	41.75	39.52	40.80	0.00	0.00	90.00
	มะปรางสุก	สด	134.65	127.19	130.71	270.00	270.00	270.00
11	มะไฟ	สด	56.53	53.81	55.11	120.00	120.00	120.00
12	ลูกยางเครือ	สด	61.64	57.54	59.72	140.00	210.00	162.75
13	ลูกยางม่วง	สด	23.04	27.77	25.67	28.00	84.00	84.00
14	สตروبอริ	สด	70.09	68.96	69.44	195.00	195.00	195.00
ผลไม้กลางปี : เดือน พ.ค. - ส.ค.								
1	ทุเรียน	สด	159.16	145.46	152.26	375.00	375.00	375.00
2	มังคุด	สด	82.95	79.39	81.13	156.00	156.00	156.00
3	เงาะ	สด	129.07	120.14	124.56	228.00	228.00	228.00
4	มะยม	สด	43.80	42.28	42.96	120.00	120.00	120.00
5	สละ ระกำ	สด	100.25	94.12	96.84	339.00	226.00	226.00
6	ลำไย	สด	120.02	110.41	115.14	279.00	279.00	279.00
7	ลิ้นจี่	สด	90.41	83.13	86.65	210.00	210.00	210.00
8	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	93.40	88.48	90.86	225.00	225.00	225.00
10	กระท้อน	สด	56.33	53.08	54.55	156.00	104.00	104.00
ผลไม้ปลายปี : เดือน ก.ย. - ธ.ค.								
1	กล้วยไข่	สุก	59.37	55.04	57.19	120.00	120.00	120.00
2	มะเฟือง	สด	117.57	113.11	115.20	248.00	248.00	248.00

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
3	ส้มโอ ส้มเซ้ง	สด	173.66	163.51	168.36	441.00	441.00	441.00
4	ลูกโหนด (ลูกพลัม)	สด	185.84	167.29	175.27	449.63	330.00	330.00
5	ลองกอง ฝรั่ง	สด	119.15	113.61	116.31	300.00	300.00	300.00
6	ละมุด	สด	133.58	126.00	129.69	372.00	248.00	248.00
7	มะกอกน้ำ	สด	30.83	29.64	30.15	69.00	57.50	68.14
8	ลูกพลับ	สด	161.26	149.76	154.44	423.00	423.00	423.00
9	ลูกพรุนสด	สด	100.38	91.17	94.88	0.00	267.75	270.00
11	เชอร์รี่	สด	64.58	59.97	61.94	139.40	136.00	136.00
12	องุ่น	สด	118.70	114.51	116.52	256.00	256.00	256.00
1	<b>ผลไม้แปรรูป</b>							
	<b>ผลไม้อบแห้ง</b>							
1	กล้วยตาก	อบแห้ง	72.81	69.24	70.95	162.00	159.98	162.00
2	ลูกเกด ลูกพรุน ลูกชิด อินทผลัม ลูกพลับ	อบแห้ง	46.59	45.80	46.15	78.81	65.00	65.00
3	ลำไย ถั่วงอกแห้ง	อบแห้ง	22.61	21.16	21.84	50.00	46.72	50.00
2	<b>ผลไม้แห้งปรุงรส</b>							
	มะขามคอก ลูกหยี ฝรั่งหยี และผลไม้อื่นๆ		53.59	54.19	53.94	100.50	100.50	100.50
3	<b>ผลไม้แช่อิ่ม</b>							
	มะม่วงแช่อิ่ม มะดันแช่อิ่ม		69.64	70.00	69.84	160.00	140.00	144.50
4	<b>ผลไม้กวน</b>							
	ทุเรียนกวน มะม่วงกวน กล้วยกวน		45.85	42.44	44.07	135.00	90.00	90.00
5	<b>ผลไม้กระป๋อง</b>							
	เงาะ ลำไย ถั่วงอก		69.95	67.15	68.49	144.00	144.00	144.00
	วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อวุ้น)		47.67	46.17	46.87	100.00	100.00	100.00

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
6	เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์							
	สัตว์ปีก							
1	เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อนกก	สุก	32.88	30.21	31.55	90.00	60.00	67.50
2	ตับไก่	สุก	26.17	25.05	25.63	60.00	46.31	60.00
3	กึ่งเนื้อไก่	สุก	22.94	21.85	22.46	52.00	39.00	45.50
4	ไส้กรอกไก่ แผ่นกลม	สุก	66.31	61.58	63.86	152.00	114.00	152.00
5	ไส้กรอกไก่	สุก	44.99	42.59	43.77	111.30	70.00	84.00
6	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น เวียนนาไก่	สุก	40.63	38.19	39.37	120.00	80.00	80.00
7	ลูกชิ้นไก่	สุก	44.08	41.92	43.00	90.00	90.00	90.00
8	หนังไก่ทอด	สุก	27.62	26.39	27.03	64.00	47.80	64.00
	เนื้อวัว เนื้อควาย							
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	31.29	28.34	29.95	68.25	60.00	60.00
2	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	สุก	29.69	27.48	28.66	60.00	60.00	60.00
3	เครื่องในวัว	สุก	47.65	43.20	45.95	102.00	89.25	102.00
4	ลูกชิ้นเนื้อ	สุก	52.86	50.54	51.76	114.00	114.00	114.00
5	ไส้กรอกอีสาน (เนื้อ)	สุก	47.41	43.72	45.69	114.00	85.50	85.50
	หมู							
1	เนื้อหมู	สุก	36.74	34.02	35.37	90.00	90.00	90.00
2	หมูบึ่ง หมูสะเต๊ะ	สุก	52.40	47.33	49.85	120.00	90.00	120.00
3	ตับหมู	สุก	17.53	16.65	17.11	40.00	35.00	40.00
4	เครื่องในหมู	สุก	43.63	40.25	42.14	102.00	76.50	78.41
5	เลือดหมู ต้ม (เลือดเปิด ไก่)	สุก	76.02	72.81	74.46	145.50	145.50	145.50
6	ลูกชิ้นหมู	สุก	26.78	25.22	25.75	54.00	54.00	54.00
7	ไส้กรอกหมู	สุก	66.03	62.36	64.16	117.00	97.50	117.00

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
8	ไส้กรอกหมู แผ่นกลม	สุก	38.28	36.70	37.48	80.00	78.00	80.00
9	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น ไส้กรอกกระเทียม	สุก	44.75	42.16	43.43	86.00	86.00	86.00
10	แฮม สี่เหลี่ยม	สุก	40.32	38.68	39.42	114.00	76.00	76.00
11	กุนเชียง	สุก	37.98	35.29	36.60	87.50	50.00	75.00
12	ไส้อ้ว	สุก	40.60	37.80	39.22	100.00	75.00	100.00
13	ไส้กรอกอีสาน (หมู)	สุก	87.15	79.11	83.17	188.00	188.00	188.00
14	หมูหยอง	สำเร็จรูป	15.75	15.28	15.50	40.00	30.00	35.00
15	หมูแผ่น	สำเร็จรูป	17.26	16.47	16.85	40.00	30.00	40.00
16	แคบหมู : มีมัน และไร้มัน	สำเร็จรูป	16.10	15.11	15.61	35.00	30.00	30.00
17	แหนม	สำเร็จรูป	55.73	51.49	53.69	117.25	83.75	100.50
18	หมูยอ	สำเร็จรูป	68.61	63.79	66.15	138.00	115.00	115.00
<b>โปรตีนเกษตร</b>								
1	โปรตีนเกษตร (แบบสับ)	สุก	40.89	38.53	39.58	126.00	126.00	126.00
2	โปรตีนเกษตร (แบบก้อนกลมแบน)	สุก	55.27	47.94	51.22	141.00	141.00	141.00
<b>แมลง</b>								
1	ดักแด้นอนใหม่ ตักแตนเล็ก ปาทังก้า หนอนไม้ไผ่ (รด่วน) จิ้งหรีด	สุก	18.22	16.46	17.41	40.00	40.00	40.00
2	แมงกิ้งก่า แมงกะซอน ตักแตนอ่อน แมงต๊อบเต่า แมงคานา	สุก	16.74	15.64	16.25	40.00	30.00	35.00
<b>สัตว์น้ำ</b>								
<b>สัตว์น้ำจืด</b>								
1	ปลาลำดัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาส่อน ปลาชะโด	สุก	76.20	71.26	73.76	168.00	126.00	168.00
2	ปลาลำดัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลากด ปลาแขยง	สุก	71.08	66.91	69.04	156.00	117.00	156.00
3	ปลาลำดัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาดะเพียน ปลาขาว	สุก	76.42	72.89	74.65	168.00	168.00	168.00



ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
4	กุ้งฝอย กุ้งนาง	สุก	28.87	27.28	28.06	64.00	48.00	64.00
5	หอยขม หอยกาบ หอยโข่ง (เนื้อ)	สุก	33.40	30.68	32.10	74.00	64.75	74.00
6	เขียดใหญ่ กบ	สุก	27.43	24.81	26.36	66.50	57.00	57.00
7	เขียดเล็ก ลูกอ๊อด (ฮวก)	สุก	59.43	54.56	57.19	146.00	100.83	109.50
8	ปลาร้า	ดิบ	10.39	10.28	10.33	24.00	24.00	24.00
9	ปลาช่อนเค็ม	สุก	51.27	48.15	49.72	120.00	90.00	120.00
10	ปลาตากแห้ง : ปลาเนื้ออ่อนแห้ง (เนื้อ)	สุก	13.16	12.31	12.72	28.00	28.00	28.00
11	ปลากรอบ	สุก	26.96	25.80	26.37	48.00	34.20	48.00
<b>สัตว์ทะเล</b>								
1	ปลาทุ ปลาหางแข็ง ปลาดาทู	สุก	37.99	36.13	37.05	86.00	86.00	86.00
2	ปลาอินทรี ปลาเก๋า ปลากะพง ปลาสำลี	สุก	104.38	100.83	102.61	210.00	210.00	210.00
3	ปลาหมึก	สุก	38.73	37.24	37.98	114.00	76.00	76.00
4	เนื้อปลาทะเลอื่นๆ	สุก	64.85	63.73	64.29	150.00	112.50	124.69
5	กุ้ง (ทะเล)	สุก	38.00	36.31	37.14	96.00	72.00	72.00
6	ปูม้า (เฉพาะเนื้อ)	สุก	44.12	42.98	43.55	96.00	96.00	96.00
7	หอยแมลงภู่	สุก	26.13	24.19	25.17	56.00	56.00	56.00
8	หอยลาย (เฉพาะเนื้อ)	สุก	35.40	33.18	34.29	80.00	60.00	76.00
9	หอยแครง หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	40.78	36.61	38.79	120.00	80.00	80.00
11	ลูกชิ้นกุ้ง	สุก	67.07	63.94	65.41	146.00	136.42	109.00
12	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรักบี้	สุก	64.41	63.22	63.75	96.27	109.50	146.00
13	ปลาเส้น (ฮ็อกวีย)	สุก	32.28	31.09	31.66	66.00	44.00	55.00
14	ปูอัด	สุก	50.89	48.05	49.39	112.00	112.00	112.00
15	ไข่ปลา ไข่ปลาหมึก	สุก	47.56	46.59	47.08	107.23	85.50	85.50

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
16	กึ่งแห้ง	สุก	8.99	8.91	8.95	24.000	13.80	18.00
17	ปลาแห้งตัวเล็ก เช่น ปลาจิ้งข้างใส่ งา ปลากรอบทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว	อบ/ทอด	16.45	15.68	16.06	35.00	25.00	30.00
18	ปลาหมึกอบแห้ง	อบ/ทอด	13.40	12.86	13.13	30.00	22.50	26.25
19	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว คั่ว/ทอด)	อบ/ทอด	14.27	13.28	13.77	34.30	28.00	28.00
20	ปลาแห้งเค็มตัวใหญ่ เช่น ปลาหัวขาด ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลือง		18.31	17.45	17.88	44.00	44.00	44.00
21	หัวข้าวเกรียบ (ข้าวเกรียบปลา ของภาคใต้)		42.22	39.20	40.65	99.00	99.00	99.00
22	ปลาเกลือเค็ม ปลาอินทรีเค็ม		23.35	22.79	23.07	32.00	32.00	32.00
23	ปลากระป๋อง : ซาร์ดีนในซอส มะเขือเทศ	สำเร็จรูป	64.95	61.29	63.30	156.00	97.50	117.00
24	ปลากระป๋องปรุงรส	สำเร็จรูป	67.66	63.69	65.68	90.00	90.00	90.00
25	ปลาพูนากะป๋อง	สำเร็จรูป	64.54	62.39	63.44	117.00	106.28	117.00
26	อาหารทะเลแช่แข็ง	สำเร็จรูป	24.56	23.69	24.12	40.88	60.00	43.88
8	<b>ไข่</b>							
1	ไข่เป็ด ไข่ไก่	ดิบ	62.95	59.89	61.41	118.00	118.00	118.00
2	ไข่นกกระทา	ดิบ	46.14	44.69	45.40	100.00	75.00	87.50
3	ไข่เค็ม	ดิบ	52.93	50.63	51.80	88.50	59.00	73.75
4	ไข่เยี่ยวม้า	สุก	59.64	54.35	57.30	118.00	104.76	118.00
9	<b>นม และผลิตภัณฑ์</b>							
1	นมจืด: นมสด UHT พาสเจอร์ไรส์	สำเร็จรูป	212.34	212.09	212.21	400.00	400.00	400.00
2	นมหวาน รสต่าง ๆ	สำเร็จรูป	210.51	206.06	208.27	400.00	300.00	400.00
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	48.67	48.27	48.47	110.00	90.75	110.00
4	นมผง	สำเร็จรูป	30.48	25.58	27.96	84.00	84.00	84.00

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
5	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	121.80	121.63	121.70	154.69	125.00	125.00
6	นมเปรี้ยว	สำเร็จรูป	182.03	18.45	181.72	270.00	225.00	225.00
7	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	18.49	17.28	17.83	40.00	31.75	40.00
8	ไอศกรีมผสมนม	สำเร็จรูป	58.45	57.29	57.85	165.00	110.00	110.00
9	ไอศกรีมมะพร้าวกะทิ	สำเร็จรูป	63.51	61.15	62.31	126.00	126.00	126.00
10	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	68.36	67.10	67.72	103.50	69.00	69.00
10	<b>น้ำมัน ไขมัน</b>							
1	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	3.22	3.14	3.19	9.00	9.00	8.33
2	เนยเทียม (มาการีน)	สำเร็จรูป	10.01	10.18	10.10	12.00	19.95	14.78
3	เนยสด	สำเร็จรูป	9.89	9.78	9.84	19.35	18.00	18.00
4	น้ำมันพืช : น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	11.06	11.16	11.11	36.00	36.00	36.00
5	น้ำมันหมู	สำเร็จรูป	10.15	9.97	10.07	32.40	33.15	31.50
6	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	9.56	10.35	9.97	0.00	0.00	21.75
7	น้ำสลัดครีม	สำเร็จรูป	26.92	27.92	27.53	78.00	78.00	78.00
8	หัวกะทิ	สำเร็จรูป	20.16	19.86	20.01	48.00	48.00	48.00
9	เชนดิวชีสเปรด มายองเนส	สำเร็จรูป	13.43	12.46	12.89	28.27	26.00	26.00
10	เนยถั่วลิสงชนิดหยาบ (พี้นท์ บัตเตอร์)	สำเร็จรูป	12.95	11.90	12.37	0.00	25.35	26.00
11	<b>น้ำตาล</b>							
1	แยม : สตรอเบอร์รี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	14.26	13.72	13.97	33.00	33.00	33.00
2	สังขยา ทาขนมบั้ง	สำเร็จรูป	12.52	12.50	12.51	33.00	26.95	33.00
3	น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม	สำเร็จรูป	10.55	10.40	10.47	27.00	27.00	27.00
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	16.60	16.36	16.48	34.00	34.00	34.00
5	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	13.25	12.91	13.08	32.00	32.00	32.00

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
6	น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลอ้อย	สำเร็จรูป	13.47	13.53	13.50	34.00	34.00	34.00
7	น้ำตาลมะพร้าว	สำเร็จรูป	13.46	14.35	13.92	33.36	34.00	34.00
8	ขนมทำมาจากช็อคโกแลต เวเฟอร์สอดไส้ช็อคโกแลต	สำเร็จรูป	16.36	16.16	16.25	34.00	34.00	34.00
9	ลูกอม ทอฟฟี่	สำเร็จรูป	17.06	16.98	17.02	31.25	37.50	31.25
10	ขนมเยลลี่	สำเร็จรูป	31.51	30.77	31.11	90.00	90.00	90.00
12	<b>เครื่องเทศ ปูรงรส</b>							
1	ซอสปรุงอาหารสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	5.64	5.71	5.68	12.00	18.00	14.70
2	ซอสหอยนางรม / ซอสเห็ดหอม	สำเร็จรูป	6.29	6.48	6.39	14.00	14.00	14.00
3	ซอสถั่วเหลืองปูรงรส	สำเร็จรูป	5.35	5.51	5.43	12.00	12.00	12.00
4	ซีอิ๊วดำ	สำเร็จรูป	4.64	4.70	4.67	12.00	12.00	12.00
5	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	6.45	6.56	6.51	14.00	14.00	14.00
6	น้ำปลา	สำเร็จรูป	9.09	9.05	9.07	21.00	21.00	21.00
7	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	5.12	5.14	5.13	12.00	12.00	12.00
8	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	15.05	14.89	14.97	34.00	34.00	34.00
9	ซอสพริก ซอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	7.31	7.02	7.16	21.00	14.00	14.00
10	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	7.60	7.31	7.45	21.00	21.00	21.00
11	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	21.25	20.72	20.96	51.00	51.00	51.00
12	เต้าเจี้ยวดำ / ขาว	สำเร็จรูป	5.96	6.07	6.02	14.00	14.00	14.00
13	ซूपก้อน / ซุปผง	สำเร็จรูป	2.56	2.61	2.59	6.00	6.00	6.00
14	ผงชูรส	สำเร็จรูป	1.98	2.00	1.99	6.00	6.00	6.00
15	เกลือ	สำเร็จรูป	1.71	1.72	1.72	6.00	6.00	6.00
16	น้ำพริกคูลูกข้าว	สำเร็จรูป	16.73	16.29	16.51	51.00	46.86	51.00
17	กะปิ	สำเร็จรูป	3.34	3.38	3.36	11.70	12.00	12.00

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
18	น้ำบูดู	ดิบ	6.43	6.82	6.63	21.00	21.00	21.00
19	น้ำปลาร้า	ดิบ	7.78	7.82	7.80	21.00	21.00	21.00
20	พริกไทยป่น	สำเร็จรูป	2.75	2.71	2.73	6.00	6.00	6.00
21	ถั่วเน่าดิบ	สำเร็จรูป	8.29	8.23	8.26	27.00	20.00	20.00
13	เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์							
1	เบียร์	สำเร็จรูป	500.95	411.17	486.07	990.00	990.00	990.00
2	ไวน์	สำเร็จรูป	92.46	95.94	94.20	240.00	240.00	240.00
3	เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ 3-4 %	สำเร็จรูป	280.66	269.93	277.64	825.00	694.38	825.00
4	สุราหมัก	สำเร็จรูป	64.48	52.55	62.26	120.00	0.00	120.00
5	สุรากลั่น	สำเร็จรูป	73.74	64.71	72.47	194.00	157.00	160.00
14	เครื่องดื่ม							
1	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	248.38	242.51	246.96	312.50	250.00	312.50
2	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	152.07	141.32	150.56	187.50	150.00	187.50
3	เครื่องดื่มธัญพืช : น้ำลูกเดือย น้ำข้าวยาคู	พร้อมดื่ม	196.81	193.81	195.06	300.00	270.00	300.00
4	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	พร้อมดื่ม	198.83	196.95	197.84	300.00	300.00	300.00
5	ชา กาแฟ ชาสมุนไพร	พร้อมดื่ม	202.31	196.99	199.96	400.00	400.00	400.00
6	ไมโด โอวัลตินพร้อมดื่ม UHT	พร้อมดื่ม	197.54	195.90	196.70	250.00	200.00	250.00
7	ไมโด โอวัลติน ที่ชงเอง	พร้อมดื่ม	196.40	194.02	195.17	300.00	200.00	222.50
8	น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผัก น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	194.07	192.99	193.44	300.00	300.00	300.00
9	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% น้ำองุ่น	พร้อมดื่ม	192.35	191.85	192.06	250.00	200.00	240.00
10	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้	พร้อมดื่ม	193.66	191.66	192.58	250.00	200.00	200.00
11	น้ำอัดลมประเภทน้ำหวาน	พร้อมดื่ม	257.86	253.02	255.36	350.00	280.00	280.00
12	น้ำอัดลมประเภทโคล่า	พร้อมดื่ม	265.76	259.10	262.50	420.00	350.00	420.00

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
15	ขนมถุงขบเคี้ยว							
1	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบ	สำเร็จรูป	20.98	20.97	20.98	60.00	60.00	60.00
2	ผลิตภัณฑ์แป้งสาลี เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง	สำเร็จรูป	19.40	19.05	19.22	25.00	20.00	20.00
3	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวโพด เช่น คอร์นพัพ	สำเร็จรูป	23.02	22.95	22.98	24.00	24.00	24.00
4	ผลิตภัณฑ์ข้าวโพด เช่น ข้าวโพดน้ำตาลเนย	สำเร็จรูป	31.34	30.69	31.01	33.00	33.00	33.00
5	ผลิตภัณฑ์แป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า	สำเร็จรูป	17.49	17.35	17.42	22.50	18.00	18.00
6	ผลิตภัณฑ์มันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	17.15	16.83	16.99	34.00	25.50	34.00
7	ผลิตภัณฑ์แป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบกุ้งชนิดแผ่น	สำเร็จรูป	17.47	17.19	17.33	27.00	18.00	22.50
8	ผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา เช่น ทาโร่	สำเร็จรูป	9.92	9.83	9.87	20.00	20.00	20.00
16	ขนม							
	ขนมหวาน							
1	ข้าวตู	พร้อมบริโภค	53.80	50.50	52.00	145.35	102.00	102.00
2	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	41.80	38.95	40.30	111.00	74.00	74.00
3	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	42.94	40.55	41.66	84.00	84.00	84.00
	พืช ผลไม้ อบกรอบ / ฉาบ							
1	มัน กกล้วย	พร้อมบริโภค	48.59	47.12	47.78	104.00	104.00	104.00
2	ขนุน ทุเรียน เผือก มะม่วง	พร้อมบริโภค	22.45	22.61	22.54	50.00	50.00	50.00
	ขนมทอด							
1	กล้วยทอด (กล้วยแขก)	พร้อมบริโภค	70.70	66.20	68.32	132.00	132.00	132.00

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	65.76	61.18	63.32	122.00	122.00	122.00
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	27.70	27.02	27.34	60.00	60.00	60.00
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	74.63	71.64	73.03	152.00	152.00	152.00
<b>ผลไม้เชื่อม</b>								
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	59.75	56.85	58.21	153.00	102.00	153.00
2	จาวตาล ทักทอง เผือก สาเก มันสำปะหลัง	พร้อมบริโภค	58.49	56.92	57.66	162.00	108.00	162.00
<b>ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ</b>								
1	ข้าวเหนียวหน้าสังขยา หน้ากั้ง หน้าปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	108.68	105.78	107.23	222.00	138.80	166.50
<b>ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่</b>								
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทองสังขยา เม็ดขนุน ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	33.19	31.61	32.36	90.00	60.00	60.00
<b>แป้งนึ่ง</b>								
1	ขนมกล้วย ถั่วแปบ สอดไส้ ขนมกล้วย	พร้อมบริโภค	54.10	51.46	52.66	100.00	100.00	100.00
2	ขนมตาล ต้มแดง ต้มขาว ชี้นูทราย ฟูยฝ้าย น้ำดอกไม้อีสาน ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	52.19	50.72	51.40	110.00	110.00	110.00
<b>ขนมแป้งทอด</b>								
1	กรอบเค็ม ไข่หงษ์ ขนมลา ( ใต้ )	พร้อมบริโภค	28.90	27.41	28.10	60.00	60.00	60.00
2	ไข่นกกระทา (ขนมไข่เต่า) ฝักบัว	พร้อมบริโภค	39.28	36.69	37.89	90.00	90.00	90.00
3	ปาต่องโก๋	พร้อมบริโภค	37.60	35.08	36.35	108.00	72.00	72.00
<b>อบผิง</b>								
1	สาเล่กรอบ บ้าบิ่น	พร้อมบริโภค	57.63	54.40	55.86	150.00	150.00	150.00
2	กลีบลำดวน ทองม้วน ขนมผิง ทองพับ	พร้อมบริโภค	30.80	30.17	30.44	90.00	60.00	67.50

ตารางที่ 4-9 ค่าเฉลี่ยและค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) อายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : กรัม / คนที่บริโภค / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ค่าเฉลี่ย			ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ	ชาย	หญิง	รวมเพศ
	แป้งกวนมีกะทิ							
1	อาลัว สำนป็นี	พร้อมบริโภค	41.35	37.92	39.39	84.00	84.00	84.00
2	กะละแม เปี้ยกปูน ตะโก้	พร้อมบริโภค	53.52	51.24	52.28	106.00	106.00	106.00
3	ขนมครก	พร้อมบริโภค	80.73	76.71	78.60	162.00	162.00	162.00
17	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>							
1	เห็ดหลินจือ ชูปโกสกัด พจนสกัด รังนก	พร้อมบริโภค	44.39	42.86	43.60	90.00	90.00	90.00
18	<b>น้ำดื่ม (cc)</b>							
	น้ำดื่ม		780.10	723.47	751.79	2046.25	1800.00	2000.00



ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทด์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์					
1	ข้าวเจ้า ข้าวเจ้ากล้อง	สุก	32.00	21.03	32.00	20.81
2	ข้าวเหนียว	สุก	17.18	10.68	18.02	11.50
3	ข้าวต้ม โจ๊ก	สุก	13.24	4.44	22.10	14.31
4	ก๋วยเตี๋ยวเส้นสด : เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เกี่ยมฉี	สุก	3.59	1.73	8.72	4.96
5	เส้นแห้ง : เส้นหมี่ เส้นจันทร์ เส้นหมี่โคราช (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	ดิบ	0.84	0.51	6.49	3.76
6	หมี่ซั่ว (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	สุก	0	0.05	5.48	3.94
7	ขนมจีน	สุก	5.01	2.69	17.90	10.49
8	บะหมี่เหลือง	สุก	1.49	0.70	6.42	4.38
9	มะกะโรนี : ดัวงอ	สุก	0.18	0.08	5.18	3.29
10	มะกะโรนี : เส้นยาว สปาเก็ตตี้ หมี่เตี่ยว	สุก	0.28	0.11	9.51	6.59
11	วุ้นเส้น	สุก	1.62	0.62	4.98	3.04
13	ข้าวโพด	สุก	3.50	1.53	11.88	7.38
14	ลูกเดือย	สุก	0.18	0.14	4.99	2.53
15	ข้าวฟ่าง	สุก	0	0	4.65	4.19
16	โจ๊ก ข้าวต้มกึ่งสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	0.14	0.04	1.25	1.00
17	อาหารเข้าประเภทธัญพืชอบกรอบ	อบกรอบ	0.64	0.09	2.98	2.30
18	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	ดิบ	1.96	0.99	4.55	3.25
19	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นเล็ก เส้นหมี่ เส้นใหญ่ ก๋วยจั๊บ	ดิบ	0.68	0.34	4.96	3.01
20	ขนมปังกรอบ แครกเกอร์	สำเร็จรูป	0.78	0.28	3.00	1.53
21	เวเฟอร์	สำเร็จรูป	0.86	0.23	2.33	1.39
22	ขนมปังกรอบแท่ง	สำเร็จรูป	1.29	0.40	3.39	2.79

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
23	ขนมปังแผ่น ขนมปังโฮลวีท	สำเร็จรูป	1.85	0.68	4.92	2.86
24	ขนมปังสอดไส้	สำเร็จรูป	1.22	0.49	3.45	2.34
25	เค้กหน้าครีม (เค้กโรลครีม)	สำเร็จรูป	0.72	0.35	4.18	3.04
26	เค้กไม่มีหน้า (ซอพท์เค้ก)	สำเร็จรูป	0.57	0.18	3.52	2.55
27	พัฟ พาย ครัวซอง	สำเร็จรูป	0.25	0.19	5.25	3.20
28	โดนัท	สำเร็จรูป	0.74	0.35	4.09	2.79
29	คุกกี้	สำเร็จรูป	0.53	0.22	2.17	1.57
30	มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	0.85	0.27	5.35	3.76
31	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	สำเร็จรูป	0.38	0.24	8.61	6.13
32	แซนด์วิช	สำเร็จรูป	1.22	0.74	6.50	4.80
33	ฮอตดอก	สำเร็จรูป	3.99	1.17	17.93	10.10
34	พิซซ่า	สำเร็จรูป	0.31	0.18	7.91	5.02
35	ซาลาเปา	สำเร็จรูป	2.05	0.79	5.77	4.13
36	ขนมจีบ	สำเร็จรูป	0.89	0.54	6.07	3.60
37	ขนมทำจากแป้งชนิดอื่นๆ เช่น ขนมโตเกียว วาฟเฟิล	สำเร็จรูป	0.80	0.27	5.65	3.84
2	<b>พืชหัวและผลิตภัณฑ์</b>					
1	มันเทศ	สุก	0.81	0.46	8.21	4.86
2	มันฝรั่ง	สุก	0.04	0.05	8.86	4.60
3	เผือก มันมือเสือ	สุก	0	0.08	11.45	4.48
4	มันสำปะหลัง	สุก	0.16	0.12	5.63	3.04
5	หัวสาคร	สุก	0	0	4.79	3.17
6	มันแกว	สุก	0.55	0.29	7.92	4.19
7	แห้ว	สุก	0.24	0.16	7.27	4.72

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
8	สาकुเม็ดเล็ก สาकुเม็ดใหญ่	สุก	0.50	0.38	9.70	6.54
9	มันขี้หนู	สุก	0	0.07	5.42	2.35
10	พืชหัวอื่นๆ เช่น มันเส้า มันเลื้อยคนก	สุก	0	0	4.86	3.41
3	<b>ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช ผลิตภัณฑ์</b>					
1	เกาลัด แปะก๊วย	สุก	0.04	0.06	7.69	2.88
2	ถั่วแดง ถั่วดำ	สุก	0.53	0.32	6.69	3.92
3	ถั่วเขียว	สุก	0.37	0.31	8.47	3.83
4	เมล็ดแมงลัก (แช่น้ำ)	ดิบ แช่น้ำ	0.05	0.05	1.71	0.77
5	งาดำ งาขาว เช่น ขนงาดำ งาขี้ม่อน	สำเร็จรูป	0.03	0.02	1.19	0.44
6	ถั่วทอด เช่น ถั่วปากอ้า ถั่วลิสง ถั่ว เหลือง ถั่วทอง	ทอด	0.85	0.55	5.00	3.24
7	ถั่วเมล็ดแห้งอบกรอบ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	อบกรอบ	0.40	0.15	2.92	1.89
8	เมล็ดพืชทอด เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	อบ/ทอด	0.41	0.26	2.91	1.76
9	เต้าหู้หลอด เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	3.30	1.18	9.23	5.43
10	ฟองเต้าหู้	ดิบ แช่น้ำ	0.10	0.05	2.61	1.33
11	เต้าหู้เหลือง เต้าหู้ขาว ทั้งชนิดแข็ง และนุ่ม	ดิบ	1.25	0.69	14.08	7.17
12	เต้าหู้ฟอง	สุก	0.03	0.01	1.32	0.57
13	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	0	0.01	0.53	0.28
14	เมล็ดขนุน	สุก	0.22	0.15	9.08	4.56
15	กระฉับ	สุก	0	0.04	5.07	2.26
16	ถั่วลิสงต้ม ถั่วตัด	สุก	1.04	0.60	5.45	3.42
4	<b>ผัก</b>					
4.1	<b>หัวหอม กระเทียม</b>					

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
1	หอมแดง	ดิบ	0.50	0.39	0.84	0.52
2	กระเทียม	ดิบ	0.55	0.44	0.86	0.54
3	หัวหอมใหญ่	ดิบ	0.62	0.52	3.20	1.46
4	ดอกหอม ต้นหอม ใบหอม	สุก	0.61	0.57	3.06	1.32
5	ต้นกระเทียม ดอกกุยช่าย ใบกุยช่าย	สุก	0.12	0.25	2.93	1.36
4.2	<b>หัวกะหล่ำ Brassica</b>					
1	กะหล่ำปลี แขนงกะหล่ำ	สุก	2.86	1.81	10.96	5.92
2	กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่	สุก	0.84	0.50	3.77	2.24
4.3	<b>ผัก ผล</b>					
1	กระเจี๊ยบมอญ	สุก	0	0.18	6.17	1.80
2	ขุ่นอ่อน	สุก	0.25	0.41	9.60	4.25
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	0.79	0.43	4.83	2.62
4	ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถั่วลันเตา	สุก	1.57	0.78	3.94	2.21
5	ถั่วงอกดิบ	ดิบ	0.78	0.40	2.80	1.41
6	ถั้วแระ (ถั้วเหลืองฝักอ่อน ถั้วแระญี่ปุ่น)	สุก	0.25	0.22	6.03	3.76
7	ถั้วแฮ (ถั้วแระ)	ดิบ	0	0.02	1.84	0.92
8	ถั้วปี่ (ถั้วพุ่ม)	ดิบ	0	0.14	13.28	5.18
9	ผักขี้หูด	สุก	0	0.03	2.72	1.16
10	พริกหยวก พริกหวาน	สุก	0.04	0.34	4.16	1.37
11	พริกไทยอ่อน	ดิบ	0	0.03	1.32	0.32
12	มะเขือเปราะ มะเขือยาว	สุก	0.69	0.82	4.98	2.31
13	มะเขือพวง	สุก	0.03	0.11	1.16	0.54
14	มะเขือเทศ	ดิบ	0.91	0.78	5.33	2.37
15	มะรุม	สุก	0.07	0.20	4.40	1.98

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
16	มะละกอดิบ (ลวกสุก)	สุก	0.22	0.28	4.87	2.53
17	มะละกอดิบสับ เช่น ส้มตำ	ดิบ	1.24	0.93	3.39	2.06
18	เมล็ดกระถิน	ดิบ	0.22	0.18	2.15	0.85
19	หน่อเหวียง	ดิบ	0	0.04	3.30	1.13
20	สะตอ ลูกเนียง	ดิบ	0.19	0.40	4.51	1.92
4.3.1	<b>ผักผล แดง/ พัก</b>					
1	แตงกวา แตงร้าน	ดิบ	2.26	1.22	5.10	2.97
2	พริกทอง	สุก	1.49	0.76	5.21	3.15
3	น้ำเต้าอ่อน แตงโมอ่อน แตงไทย อ่อน พริกทองอ่อน พริกขี้หนู พริกแม้ว	สุก	0.29	0.37	7.81	4.30
4	พริกเขียว	สุก	0.98	0.56	5.12	2.91
5	มะระ	สุก	0.11	0.33	4.96	2.17
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	1.13	0.85	6.48	3.44
4.3.2	<b>เห็ด</b>					
1	เห็ดฟาง เห็ดโคน	สุก	1.02	0.65	5.64	3.09
2	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดหรี	สุก	0.75	0.45	4.81	2.60
3	เห็ดหูหนู เห็ดหูหนูขาว	สุก	0.39	0.28	4.87	2.42
4	เห็ดอื่นๆ : เห็ดเผาะ และเห็ดอื่นๆ	สุก	0.19	0.25	5.22	3.06
4.4	<b>ยอดผัก</b>					
1	ตำลึง	สุก	1.83	0.91	4.56	2.81
2	ขี้เหล็ก	สุก	0.11	0.17	4.11	1.35
3	ผักนึ่งไทยยอดแดง	ดิบ	0.27	0.24	1.75	0.81
4	ยอดมะระขี้นก ยอดพริก ยอดบวบ ยอดแค	สุก	0	0.19	4.99	1.20
5	ยอดกระถิน	ดิบ	0.08	0.22	2.31	0.85

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
6	ผักหวาน ผักหวานป่า	สุก	0.42	0.19	3.32	1.48
7	กระโดน	ดิบ	0	0.03	3.38	1.11
8	ผักปลัง	สุก	0.15	0.22	5.47	2.43
9	ชะมวง	ดิบ	0	0.19	1.54	0.62
10	ผักเม็ก ยอดมะม่วง (สด)	ดิบ	0	0.03	1.35	0.52
11	ผักแพว	ดิบ	0	0.22	0.31	0.11
12	ผักเชียงดา	สุก	0	0.02	1.54	0.65
13	ผักหนาม ผักกูด	สุก	0.03	0.01	2.31	1.37
14	ผักหนามปวยล่า	สุก	0	0	0.28	0.56
15	ผักพ้อคำดีเมีย	ดิบ	0	0.02	2.00	3.70
16	ผักชีล้อม	ดิบ	0	0.07	3.63	1.19
17	ผักเสี้ยนดอง	ดิบ	0.05	0	3.75	1.64
18	ผักหอม (ไข่มน้อย)	ดิบ	0.07	0	4.20	1.93
19	ผักติ้ว ยอดมะยม ผักอีหล้า	สุก	0	0.05	1.23	0.46
20	ชะอม	สุก	0.40	0.30	2.46	1.22
21	สะเดา	ดิบ	0	0.09	1.84	0.65
22	ผักชี ผักชีฝรั่ง	ดิบ	0.21	0.76	1.07	0.48
4.5	<b>ผักใบ</b>					
1	ผักกาดเขียว ผักกาดขาว	สุก	1.60	0.81	4.48	2.62
2	ผักกาดดอง ผักลัม	ดิบ	0.49	0.43	4.46	2.32
3	ผักคะน้า	สุก	1.43	0.91	5.83	3.02
4	ผักกาดอื่น ผักกาดหอม	ดิบ	0.13	0.26	6.83	2.44
5	ใบยอ	สุก	0	0.05	3.90	1.02
6	ใบบัวบก (ผักหนอก)	ดิบ	0	0.06	2.23	0.56

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
7	ผักแว่น	ดิบ	0	0.07	2.80	1.00
8	ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบกะเพรา	ดิบ	0.05	0.08	0.45	0.24
9	ผักบุ้งไทยต้นขาว / ผักบุ้งจีน	ดิบ	0.68	0.40	2.38	1.41
10	ผักกระเฉด	ดิบ	0.14	0.28	3.72	1.49
4.6	<b>ผัก ลำต้น</b>					
1	แครอท	สุก	0.91	0.32	4.08	2.29
2	ข่าอ่อน ขิงอ่อน ขมิ้นขาว	ดิบ	0.10	0.65	10.84	3.45
3	ผักคันทอง	ดิบ	0	0.03	2.59	0.99
4	ตำ	ดิบ	0	0.09	12.69	5.41
5	เตา	ดิบ	0.08	0.11	10.43	5.33
6	ยอดมะพร้าว	สุก/ดิบ	0.10	0.13	4.26	1.72
7	ไส้ตันกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	0.85	0.45	5.08	2.14
8	หัวไชเท้า	สุก	0.17	0.18	5.73	2.89
9	หน่อไม้ฝรั่ง เซอเลอรี่	สุก	1.53	1.71	4.86	2.89
10	หน่อไม้ต้ม	สุก	0.38	0.55	14.00	6.45
11	หน่อไม้ฝอย หน่อไม้หั่นบางๆ	สุก	0.18	0.36	3.62	2.00
4.7	<b>ผัก ดอก</b>					
1	ดอกแค ดอกขจร (ดอกสลิด) ดอกโสน	สุก	0	0.47	4.92	2.14
2	ดอกไม้วุ้น	สุก	0.08	0.02	1.74	0.68
3	ปลีกล้วย	สุก	0	0.21	3.96	1.80
4	ดอกจิว แห้ง , แขน้ำ	สุก	0.04	0.02	2.47	1.33
4.8	<b>ผัก กระป๋อง</b>					
1	ผักดองกระป๋อง : เกียมฉาย ฮ้วนน้ำฉาย	สุก	0.04	0.04	1.20	0.70
2	ผักกระป๋อง ถั่วลันเตา ข้าวโพด	สุก	0	0.01	13.41	2.14

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
3	ผักแช่แข็ง : ข้าวโพด แครอท ถั่ว ลันเตา แครอท ถั่วลันเตา ผักรวม	สุก	0	0	5.63	2.93
4	เห็ดกระป๋อง	สุก	0	0	5.80	2.99
4.9	<b>ผักแห้ง</b>					
1	หน่อไม้จีน	ดิบ	0	0.06	4.85	2.64
2	สาหร่าย	ดิบ	0.67	0.13	4.72	1.94
5	<b>ผลไม้ : ตลอดปี</b>					
1	พุทรา	สด	1.99	2.08	13.45	8.05
2	มะละกอสุก	สด	3.31	1.52	10.46	6.33
3	สับปะรด	สด	1.82	1.45	10.76	6.21
4	กล้วยน้ำว้า	สด	2.78	1.43	7.30	4.00
5	กล้วยหอม	สด	1.68	0.69	7.10	4.00
6	กล้วยเล็บมือนาง	สด	0.27	0.11	4.99	2.69
7	ฝรั่ง	สด	3.31	1.47	10.00	6.49
8	แพร์ สาลี่	สด	1.75	0.72	10.41	6.89
9	แอปเปิ้ล	สด	4.57	1.75	11.67	8.40
10	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ + น้ำ)	สด	4.04	1.93	24.76	15.38
11	ส้มเขียวหวาน	สด	4.25	2.08	10.07	5.28
12	อ้อย (ปริมาณคิดเป็นน้ำอ้อย)	สด	0.39	0.25	7.58	4.92
	<b>ผลไม้ต้นปี : เดือน ม.ค. - เม.ย.</b>					
1	แก้วมังกร	สด	0.57	0.59	11.84	5.33
2	แตงโม	สด	12.70	6.96	34.70	17.85
3	ชมพู่	สด	3.73	1.77	14.59	7.80
4	เชอร์รี่ไทย	สด	0.02	0.03	2.76	1.47
5	ลูกหว้า	สด	0.08	0.07	6.69	3.28



ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
6	ขนุนสุก	สด	1.79	1.35	12.58	7.11
7	ทับทิม	สด	0.29	0.17	8.05	4.72
8	มะขามหวาน	สด	1.30	0.77	7.40	4.24
9	มะม่วง สุก	สด	5.51	2.97	11.17	6.05
	มะม่วง ดิบ	สด	4.48	3.05	10.92	7.86
10	ลูกนุ่น ดิบ		0	0	1.78	1.64
11	มะปรางสุก	สด	0.45	0.51	11.62	6.93
12	มะไฟ	สด	0.21	0.20	5.78	3.23
13	ลูกยางเคี้ยว	สด	0	0	6.76	3.90
14	ลูกยางม่วง	สด	0	0	3.50	4.35
15	สตรอบเบอร์รี่	สด	0.22	0.12	7.83	4.35
<b>ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค. - ส.ค.</b>						
1	ทุเรียน	สด	4.39	2.71	16.89	8.80
2	มังคุด	สด	4.00	1.71	10.13	5.16
3	เงาะ	สด	7.37	3.77	14.65	8.09
4	มะยม	สด	0.37	0.25	5.30	3.08
5	สละ ระกำ	สด	0.37	0.39	15.56	5.91
6	ลำไย	สด	4.89	2.82	13.58	7.27
7	ลิ้นจี่	สด	2.05	1.12	8.60	4.93
8	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	4.00	1.97	11.17	5.41
10	กระท้อน	สด	0.57	0.36	5.00	3.18
<b>ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย. - ธ.ค.</b>						
1	กล้วยไข่	สุก	1.61	0.84	6.53	3.56
2	มะเฟือง	สด	0.36	0.37	14.33	7.25

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
3	ส้มโอ ส้มเซ้ง	สด	3.41	1.90	19.12	10.35
4	ลูกไหนด (ลูกพลัม)	สด	0	0	22.04	8.97
5	ลองกอง ลางสาด	สด	5.52	2.82	12.99	6.90
6	ละมุด	สด	1.62	0.88	13.20	7.75
7	มะกอกน้ำ	สด	0.04	0.05	3.49	1.63
8	ลูกพลับ	สด	0	0	15.49	8.70
9	ลูกพ룬สด	สด	0	0	7.67	5.37
11	เชอร์รี่	สด	0.05	0.05	13.28	3.72
12	องุ่น	สด	3.46	1.18	12.09	7.42
1	<b>ผลไม้แปรรูป</b>					
	<b>ผลไม้อบแห้ง</b>					
1	กล้วยตาก	อบแห้ง	0.31	0.27	6.31	4.23
2	ลูกเกด ลูกพ룬 ลูกชิต อินทผลัม ลูกพลับ	อบแห้ง	0.34	0.13	5.09	2.77
3	ลำไย ลิ้นจี่แห้ง	อบแห้ง	0.02	0.03	2.35	1.30
2	<b>ผลไม้แห้งปรุงรส</b>					
	มะขามคอก ลูกหยี ฝรั่งหี และผลไม้อื่นๆ		0.27	0.23	5.49	3.22
3	<b>ผลไม้แช่อิ่ม</b>					
	มะม่วงแช่อิ่ม มะดันแช่อิ่ม		0.30	0.30	6.79	3.96
4	<b>ผลไม้กวน</b>					
	ทุเรียนกวน มะม่วงกวน กล้วยกวน		0.46	0.22	4.75	2.75
5	<b>ผลไม้กระป๋อง</b>					
	เงาะ ลำไย ลิ้นจี่		0.50	0.25	6.26	4.03
	รุ่นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อรุ่น)		0.26	0.12	4.48	3.06

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
6	<b>เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์</b>					
	<b>สัตว์ปีก</b>					
1	เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อนกก	สุก	2.00	1.03	3.29	1.99
2	ตับไก่	สุก	0.87	0.33	2.67	1.60
3	กึ๋นไก่	สุก	0.29	0.15	2.26	1.18
4	ไส้กรอกไก่ แผ่นกลม	สุก	0.88	0.26	6.78	4.28
5	ไส้กรอกไก่	สุก	0.88	0.30	4.67	3.05
6	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น เวียนนาไก่	สุก	0.51	0.14	3.70	2.53
7	ลูกชิ้นไก่	สุก	1.22	0.45	5.00	2.79
8	หนังไก่ทอด	สุก	0.20	0.14	2.87	1.60
	<b>เนื้อวัว เนื้อควาย</b>					
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	0.94	0.49	2.84	1.74
2	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	สุก	0.46	0.25	2.66	1.55
3	เครื่องในวัว	สุก	0.15	0.24	5.22	2.22
4	ลูกชิ้นเนื้อ	สุก	0.99	0.62	4.70	2.93
5	ไส้กรอกอีสาน (เนื้อ)	สุก	0.19	0.20	4.54	2.67
	<b>หมู</b>					
1	เนื้อหมู	สุก	4.81	2.00	5.00	2.31
2	หมูปิ้ง หมูสะเต๊ะ	สุก	2.02	1.00	5.04	3.39
3	ตับหมู	สุก	0.42	2.00	1.71	1.05
4	เครื่องในหมู	สุก	0.38	0.34	4.08	2.04
5	เลือดหมู ต้ม (เลือดเปิด ไก่)	สุก	1.38	0.63	7.69	4.62
6	ลูกชิ้นหมู	สุก	1.19	0.44	3.20	1.59
7	ไส้กรอกหมู	สุก	1.36	0.56	6.37	3.90

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
8	ไส้กรอกหมู แผ่นกลม	สุก	0.28	0.12	3.73	2.30
9	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น ไส้กรอกกระเทียม	สุก	0.50	0.15	4.22	2.73
10	แฮม สี่เหลี่ยม	สุก	0.12	0.07	3.62	2.38
11	กุนเชียง	สุก	0.82	0.32	3.85	2.43
12	ไส้อั่ว	สุก	0.16	0.16	3.84	2.17
13	ไส้กรอกอีสาน (หมู)	สุก	1.15	0.55	8.01	4.78
14	หมูหยอง	สำเร็จรูป	0.40	0.09	1.75	1.19
15	หมูแผ่น	สำเร็จรูป	0.08	0.05	1.73	1.00
16	แคบหมู : มีมัน และไร้มัน	สำเร็จรูป	0.31	0.18	1.54	0.91
17	แหนม	สำเร็จรูป	0.28	0.42	5.11	2.67
18	หมูยอ	สำเร็จรูป	1.25	0.66	6.72	4.08
	<b>โปรตีนเกษตร</b>					
1	โปรตีนเกษตร (แบบสับ)	สุก	0.06	0.06	8.02	2.69
2	โปรตีนเกษตร (แบบก้อนกลมแบน)	สุก	0	0.04	7.01	3.21
	<b>แมลง</b>					
1	ด้กัด้หนอนไหม ด้กัด้แทนเล็ก ป่าทั้งกำ หนอนไม้ไผ่ (รดด่วน) จิ้งหรีด	สุก	0.07	0.06	1.60	1.08
2	แมงกิ้งนูน แมงกะซอน ด้กัด้แทนอ่อน แมงด้บเต่า แมงดานา	สุก	0.04	0.03	1.62	1.02
7	<b>สัตว์น้ำ</b>					
	<b>สัตว์น้ำจืด</b>					
1	ปลาลำดัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาส่อน ปลาสะโด	สุก	2.82	1.52	6.91	4.01
2	ปลาลำดัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลากด ปลาแขยง	สุก	2.59	1.36	6.50	3.90
3	ปลาลำดัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาคะเพียน ปลาขาว	สุก	3.00	1.55	7.00	4.43

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
4	กุ้งฝอย กุ้งนาง	สุก	0.40	0.20	2.91	1.52
5	หอยขม หอยกาบ หอยโข่ง(เนื้อ)	สุก	0.12	0.12	4.03	1.59
6	เขียดใหญ่ กบ	สุก	0.12	0.11	3.18	1.52
7	เขียดเล็ก ลูกอ๊อด (ฮวก)	สุก	0	0.07	6.90	2.53
8	ปลาร้า	ดิบ	0.14	0.20	0.98	0.59
9	ปลาช่อนเค็ม	สุก	0.46	0.40	5.32	2.88
10	ปลาดุกแห้ง : ปลาน้ำจืดแห้ง (เนื้อ)	สุก	0.09	0.65	1.22	0.70
11	ปลากรอบ	สุก	0.10	0.07	2.31	1.28
<b>สัตว์ทะเล</b>						
1	ปลาหู ปลาหางแข็ง ปลาดูโต	สุก	2.18	1.00	3.60	2.20
2	ปลาอินทรี ปลาเก๋า ปลากระพง ปลาสำลี	สุก	1.57	0.95	9.06	5.53
3	ปลาหมึก	สุก	0.89	0.45	3.90	2.33
4	เนื้อปลาทะเลอื่นๆ	สุก	0.25	0.24	5.64	3.54
5	กุ้ง (ทะเล)	สุก	1.26	0.47	4.08	2.29
6	ปูม้า (เฉพาะเนื้อ)	สุก	0.31	0.14	4.13	2.53
7	หอยแมลงภู่	สุก	0.18	0.12	2.48	1.34
8	หอยลาย (เฉพาะเนื้อ)	สุก	0.13	0.12	3.16	1.72
9	หอยแครง หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	0.25	0.24	3.66	2.02
11	ลูกชิ้นกุ้ง	สุก	0.45	0.00	5.51	3.65
12	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรักบี้	สุก	0.00	0.09	3.69	4.00
13	ปลาเส้น (ฮือก้วย)	สุก	0.37	0.13	5.43	2.13
14	ปูอัด	สุก	1.66	0.43	5.42	3.57
15	ไข่ปลา ไข่ปลาหมึก	สุก	0.28	0.18	5.08	2.57

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
16	กุ้งแห้ง	สุก	0.10	0.07	1.00	0.53
17	ปลาแห้งตัวเล็ก เช่น ปลาจิ้งฉ่างใส่เงา ปลารอบทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว	อบ/ทอด	0.12	0.07	1.54	0.86
18	ปลาหมึกอบแห้ง	อบ/ทอด	0.08	0.05	1.25	0.80
19	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว คั่ว/ทอด)	อบ/ทอด	0.07	0.04	1.57	0.86
20	ปลาแห้งเค็มตัวใหญ่ เช่น ปลาหัวขาด ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลือง		0.05	0.05	1.69	0.87
21	หัวข้าวเกรียบ (ข้าวเกรียบปลาของภาคใต้)		0.11	0.48	6.39	3.62
22	ปลากุเลาเค็ม ปลาอินทรีเค็ม		0.10	0.10	2.13	1.20
23	ปลากะป๋อง : ซาร์ดีนในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	1.75	0.75	5.91	3.71
24	ปลากะป๋องปรุงรส	สำเร็จรูป	0.43	0.33	6.33	3.23
25	ปลาพูนากะป๋อง	สำเร็จรูป	0.17	0.09	6.46	2.96
26	อาหารทะเลแช่แข็ง	สำเร็จรูป	0	0.01	2.40	1.29
<b>ไข่</b>						
1	ไข่เป็ด ไข่ไก่	ดิบ	5.00	2.34	6.86	3.91
2	ไข่นกกระทา	ดิบ	0.64	0.17	5.61	3.21
3	ไข่เค็ม	ดิบ	0.22	0.24	4.74	2.56
4	ไข่เยี่ยวม้า	สุก	0	0.04	4.35	2.73
<b>นม และผลิตภัณฑ์</b>						
1	นมจืด: นมสด UHT พาสเจอร์ไรส์	สำเร็จรูป	30.33	8.89	35.02	14.92
2	นมหวาน รสต่าง ๆ	สำเร็จรูป	29.45	6.48	34.60	14.47
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	0.71	0.18	10.84	3.34
4	นมผง	สำเร็จรูป	4.25	0	7.35	6.14

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
5	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	4.31	1.46	10.42	7.93
6	นมเปรี้ยว	สำเร็จรูป	15.68	5.60	21.12	12.16
7	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	0	0	2.76	1.52
8	ไอศกรีมผสมนม	สำเร็จรูป	1.93	0.55	5.60	3.92
9	ไอศกรีมมะพร้าวกะทิ	สำเร็จรูป	2.39	0.73	5.73	4.18
10	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	3.80	1.06	5.99	4.76
10	<b>น้ำมัน ไขมัน</b>					
1	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	0	0.05	0.34	0.14
2	เนยเทียม (มากาวีน)	สำเร็จรูป	0	0.01	0.88	0.54
3	เนยสด	สำเร็จรูป	0	0.01	1.08	0.60
4	น้ำมันพืช : น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	1.39	0.63	1.58	0.79
5	น้ำมันหมู	สำเร็จรูป	0.13	0.09	1.46	0.61
6	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0	0	0.98	0.34
7	น้ำตาลสดครีม	สำเร็จรูป	0.02	0.03	3.87	1.47
8	หัวกะทิ	สำเร็จรูป	0.44	0.26	2.12	1.19
9	แซนดีวิชสเปรด มายองเนส	สำเร็จรูป	0.03	0.01	1.68	0.79
10	เนยถั่วลิสงชนิดหยาบ (พินท์ บัตเตอร์)	สำเร็จรูป	0	0	1.68	0.76
11	<b>น้ำตาล</b>					
1	แยม : สตรอเบอร์รี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	0.26	0.10	1.50	0.99
2	สังขยา ทาขนมบั้ง	สำเร็จรูป	0.20	0.09	1.55	0.82
3	น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม	สำเร็จรูป	0.13	0.07	1.31	0.64
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	1.04	0.37	2.43	1.13
5	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	1.21	0.63	1.64	0.92

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
6	น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลอ้อย	สำเร็จรูป	0.19	0.14	1.36	0.75
7	น้ำตาลมะพร้าว	สำเร็จรูป	0.03	0.02	1.42	0.94
8	ขนมทำมาจากช็อคโกแลต เวเฟอร์สอดไส้ช็อคโกแลต	สำเร็จรูป	0.66	0.18	1.69	1.21
9	ลูกอม ทอฟฟี่	สำเร็จรูป	1.34	0.44	2.22	1.52
10	ขนมเยลลี่	สำเร็จรูป	1.81	0.45	4.01	2.74
12	<b>เครื่องดื่ม ปุรงรส</b>					
1	ซอสปรุงอาหารสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	1.81	0.08	0.94	0.36
2	ซอสหอยนางรม / ซอสเห็ดหอม	สำเร็จรูป	0.20	0.21	0.85	0.42
3	ซอสถั่วเหลืองปุรงรส	สำเร็จรูป	0.41	0.19	0.60	0.36
4	ซีอิ๊วดำ	สำเร็จรูป	0.39	0.09	0.47	0.32
5	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	0.20	0.28	0.83	0.43
6	น้ำปลา	สำเร็จรูป	0.58	0.69	1.40	0.68
7	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	1.38	0.09	0.49	0.30
8	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.11	0.20	1.57	0.90
9	ซอสพริก ซอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	0.52	0.07	0.91	0.41
10	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	0.12	0.05	0.81	0.43
11	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	0.52	0.06	3.09	1.15
12	เต้าเจี้ยวดำ / ขาว	สำเร็จรูป	0.12	0.06	0.62	0.35
13	ซूपก้อน / ซุปผง	สำเร็จรูป	0.05	0.06	0.35	0.17
14	ผงชูรส	สำเร็จรูป	0.05	0.13	0.39	0.14
15	เกลือ	สำเร็จรูป	0.09	0.10	0.24	0.12
16	น้ำพริกคั่วข้าว	สำเร็จรูป	0.16	0.26	1.62	0.83
17	กะปิ	สำเร็จรูป	0.33	0.10	0.34	0.20



ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
18	น้ำบูดู	ดิบ	0.22	0.01	0.66	0.46
19	น้ำปลาร้า	ดิบ	0.05	0.29	1.35	0.52
20	พริกไทยป่น	สำเร็จรูป	0.13	0.04	0.32	0.15
21	ถั่วเน่าดิบ	สำเร็จรูป	0	0.01	0.83	0.50
13	เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์					
1	เบียร์	สำเร็จรูป	0	3.11	6.04	19.41
2	ไวน์	สำเร็จรูป	0	0.00	2.93	4.97
3	เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ 3-4 %	สำเร็จรูป	0	0.20	0	13.60
4	สุราหมัก	สำเร็จรูป	0	0.02	0	2.64
5	สุรากลั่น	สำเร็จรูป	0	0.58	0	2.94
14	เครื่องดื่ม					
1	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	0	0.94	16.72	6.63
2	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	0	1.32	9.20	3.75
3	เครื่องดื่มธัญพืช : น้ำลูกเต๋อย น้ำข้าวยาคุ	พร้อมดื่ม	0	0.20	17.39	12.58
4	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	พร้อมดื่ม	13.84	4.16	19.87	12.44
5	ชา กาแฟ ชาสมุนไพร	พร้อมดื่ม	0.41	3.80	18.50	7.96
6	ไมโล โอวัลตินพร้อมดื่ม UHT	พร้อมดื่ม	10.00	2.81	17.47	13.69
7	ไมโล โอวัลติน ที่ชงเอง	พร้อมดื่ม	13.05	4.44	20.47	13.07
8	น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผัก น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	3.49	1.07	20.13	13.33
9	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% น้ำองุ่น	พร้อมดื่ม	4.71	1.54	17.10	12.20
10	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้	พร้อมดื่ม	5.90	1.82	16.17	13.16
11	น้ำอัดลมประเภทน้ำหวาน	พร้อมดื่ม	9.04	4.00	16.81	16.47
12	น้ำอัดลมประเภทโคล่า	พร้อมดื่ม	11.62	6.22	22.40	16.38

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
15	<b>ขนมถุงขบเคี้ยว</b>					
1	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบ	สำเร็จรูป	11.12	0.33	2.65	1.49
2	ผลิตภัณฑ์แป้งสาลี เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง	สำเร็จรูป	1.09	0.36	1.69	1.37
3	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวโพด เช่น คอร์นพัพ	สำเร็จรูป	1.10	0.29	2.01	1.66
4	ผลิตภัณฑ์ข้าวโพด เช่น ข้าวโพดน้ำตาลเนย	สำเร็จรูป	1.24	0.39	2.75	2.18
5	ผลิตภัณฑ์แป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า	สำเร็จรูป	0.94	0.30	1.54	1.27
6	ผลิตภัณฑ์มันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	0.98	0.39	1.48	1.17
7	ผลิตภัณฑ์แป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบกุ้งชนิดแผ่น	สำเร็จรูป	0.78	0.24	1.52	1.20
8	ผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา เช่น ทาโร	สำเร็จรูป	0.46	0.16	0.85	0.68
16	<b>ขนม</b>					
	<b>ขนมหวาน</b>					
1	ข้าวตู	พร้อมบริโภค	0	0.05	7.02	3.02
2	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	0.14	0.09	5.09	2.63
3	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	0.12	0.06	4.24	2.08
	<b>พืช ผลไม้ อบกรอบ / ฉาบ</b>					
1	มัน กล้วย	พร้อมบริโภค	0.38	0.22	4.33	2.67
2	ขนุน ทุเรียน เผือก มะม่วง	พร้อมบริโภค	0.08	0.06	2.18	1.23
	<b>ขนมทอด</b>					
1	กล้วยทอด (กล้วยแขก)	พร้อมบริโภค	1.10	0.79	5.79	3.90
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	0.20	0.24	7.18	3.08
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	0.14	0.12	2.53	1.50

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	0.94	0.58	6.33	4.14
	<b>ผลไม้เชื่อม</b>					
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	0.34	0.20	6.64	3.20
2	จาวตาล พักทอง เผือก สาเก มันสำปะหลัง	พร้อมบริโภค	0.24	0.19	7.01	3.30
	<b>ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ</b>					
1	ข้าวเหนียวหน้าสังขยา หน้ากุ่ม หน้าปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	3.21	1.15	9.37	6.22
	<b>ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่</b>					
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา เม็ดขนุน ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	0.53	0.24	3.62	1.96
	<b>แป้งนึ่ง</b>					
1	ขนมกล้วย ถั่วแปบ สอดไส้ ขนมถั่ว	พร้อมบริโภค	0.67	0.34	4.86	3.27
2	ขนมตาล ต้มแดง ต้มขาว .ซีสุนทราย ปุยฝ้าย น้ำดอกไม้อีสาน ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	0.75	0.30	4.90	3.30
	<b>ขนมแป้งทอด</b>					
1	กรอบเค็ม ไชงหงษ์ ขนมลา ( ใต้ )	พร้อมบริโภค	0.14	0.10	3.61	1.74
2	ไข่นกกระทา (ขนมไข่เต่า) ฝักบัว	พร้อมบริโภค	0.54	0.23	5.04	2.55
3	ปาตองโก้	พร้อมบริโภค	1.28	0.69	3.31	2.25
	<b>อบผิง</b>					
1	สาเล่กรอบ บ้าป็น	พร้อมบริโภค	0.16	0.09	7.77	3.62
2	กลีบลำดวน ทองม้วน ขนมผิง ทองพับ	พร้อมบริโภค	0.39	0.12	4.83	2.14
	<b>แป้งกวนมีกะทิ</b>					
1	อาลัว ลำบัวนี้	พร้อมบริโภค	0.05	0.04	3.38	2.46

ตารางที่ 4-10 ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 97.5 ของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) และเฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only) รายงานเป็นปริมาณอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค

หน่วย : กรัม / น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม / วัน

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	ประชากรทั้งหมด (per capita)		เฉพาะผู้ที่บริโภค (eater only)	
			3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป	3-6 ปี	3 ปีขึ้นไป
2	กะละแม เปียกปูน ตะโก้	พร้อมบริโภค	0.70	0.27	4.83	3.31
3	ขนมครก	พร้อมบริโภค	1.99	0.98	9.58	4.82
17	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>					
1	เห็ดหลินจือ ชูปโก้สกัด พรุณสกัด รังนก	พร้อมบริโภค	0	0.04	3.75	2.21
18	<b>น้ำดื่ม (cc)</b>					
	น้ำเปล่า		69.76	44.48	4.72	44.68

ตารางที่ 4-11 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0- 3 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
<b>1</b>	<b>นม ผลิตภัณฑ์และเครื่องดื่ม</b>				
1	นมผง (นมผงดัดแปลงสำหรับทารก)	พร้อมดื่ม	32.3	31.0	31.7
2	นมผง (นมผงดัดแปลงสำหรับเด็กโต)	พร้อมดื่ม	32.2	33.1	32.6
3	นมสด (พาสเจอร์ไรส์ UHT สเตอริไลส์) รสจืด	พร้อมดื่ม	22.0	22.5	22.3
4	นมสด (พาสเจอร์ไรส์ UHT สเตอริไลส์) รสหวาน + รสอื่น ๆ	พร้อมดื่ม	31.6	32.0	31.8
5	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	พร้อมดื่ม	32.2	32.7	32.4
6	ไอวอลดิน ไมโลพร้อมดื่ม แบบผสมน้ำขงเอง	พร้อมดื่ม	19.7	19.6	19.6
7	นมอัดเม็ด	สำเร็จรูป	14.7	16.8	15.7
8	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	0.6	0.8	0.7
9	ยาคูลท์ บีทาแกน	พร้อมดื่ม	39.4	44.1	41.7
10	นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม	พร้อมดื่ม	32.6	36.7	34.7
11	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	11.1	14.1	12.6
12	โยเกิร์ตผสมซีเรียล	สำเร็จรูป	2.1	2.5	2.3
13	น้ำผลไม้ 100 % น้ำผลไม้คั้นสด	สำเร็จรูป	35.8	34.9	35.3
14	น้ำรสผลไม้ 25 % น้ำหวาน	สำเร็จรูป	16.9	17.7	17.3
15	น้ำอัดลมประเภทโคล่า	สำเร็จรูป	22.5	24.0	23.2
16	น้ำอัดลมประเภทอื่น ๆ น้ำเชียว น้ำแดง	สำเร็จรูป	22.0	23.5	22.7
<b>2</b>	<b>ข้าว และแป้ง</b>				
1	โจ๊ก / ข้าวต้ม	สุก	74.1	71.6	72.8
2	ข้าวเจ้าหนึ่ง	สุก	58.6	60.4	59.5
3	ข้าวเหนียวหนึ่ง	สุก	41.4	43.8	42.6
4	อาหารทารกสำเร็จรูป (ประเภทข้าว ก๋วยเตี๋ยว)	สุก	4.9	5.5	5.2

ตารางที่ 4-11 ร้อยละของผู้บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0- 3 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
5	อาหารเสริมจากธัญพืชประเภทผง : ซีรีแล็ค	สุก	15.6	15.2	15.4
6	อาหารเสริมจากธัญพืชประเภทอบกรอบ: ซีเรียล	สุก	4.0	3.6	3.8
7	ขนมปัง	สุก	43.4	42.5	43.0
8	ขนมปังได้ต่าง ๆ : ไข่กรอบ ไข่สังขยา	สำเร็จรูป	29.6	26.9	28.3
9	ขนมปังกรอบ (แครกเกอร์)	สำเร็จรูป	28.6	27.9	28.3
10	ขนมปังกรอบสอดไส้ครีม (1 ชิ้น = 2 แผ่น)	สำเร็จรูป	24.4	25.7	25.1
11	ขนมปังกรอบแบบแท่ง (ขนมปังนูห์)	สำเร็จรูป	25.2	23.1	24.1
12	ขนมปังขาไก่ (ขนมปัง)	สำเร็จรูป	24.0	24.0	24.0
13	ขนมปังขาไก่ (เบเกอรี่)	สำเร็จรูป	6.3	6.6	6.4
14	ข้าวโพด	สุก	37.4	39.1	38.3
15	ขนมจีน	สุก	29.2	32.0	30.6
16	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ เล็ก เก๋ยมี่	สุก	46.4	45.5	46.0
17	มะกะโรนี บะหมี่	สุก	8.5	8.1	8.3
3	<b>ถั่วเมล็ดแห้ง และเมล็ดพืช</b>				
1	ถั่วลิสงต้ม	สุก	30.5	31.0	30.7
2	ถั่วดำต้ม ถั่วแดงต้ม ถั่วเขียวต้ม	สุก	11.4	10.7	11.0
3	เมล็ดบัวต้ม	สุก	1.6	2.0	1.8
4	เต้าหู้พอง	สุก	4.0	3.5	3.7
5	เต้าหู้ไข่	สุก	46.3	47.3	46.8
6	วุ้นเส้น	สุก	38.3	39.8	39.1
4	<b>เนื้อสัตว์</b>				
1	เนื้อวัว สับ	สุก	15.2	14.8	15.0
2	เนื้อหมู สับ ต้ม ทอด หั่นเป็นชิ้น	สุก	69.3	69.2	69.3

ตารางที่ 4-11 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-3 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
3	เนื้อหมู หั่นชิ้นบาง	สุก	38.3	39.7	39.0
4	หมูปิ้ง	สุก	39.4	41.0	40.2
5	เลือดหมู / ไก่	สุก	19.4	21.0	20.2
6	ไส้กรอกหมู	สุก	28.8	31.8	30.3
7	ลูกชิ้นหมู	สุก	35.9	37.7	36.8
8	หมูยอ	สุก	17.1	19.2	18.1
9	แคบหมู	สุก	14.1	14.8	14.5
10	หมูหยอง / หมูแผ่น	สุก	17.8	18.9	18.4
11	โปรตีนเกษตร สับ ซีน	สุก	1.7	1.4	1.6
12	เนื้อไก่	สุก	50.8	49.6	50.2
13	โคนปีกไก่ทอด	สุก	30.7	30.8	30.7
14	ตับไก่	สุก	38.9	37.4	38.2
15	ไส้กรอกไก่	สุก	18.2	20.9	19.6
16	ไข่ไก่ต้ม	สุก	75.2	75.3	75.2
19	ไข่นกกระทา	สุก	11.7	12.6	12.1
20	ไข่เจียว	สุก	53.6	57.8	55.7
21	ไข่ตุ๋น	สุก	29.2	29.9	29.5
22	ไข่อื่น ๆ เช่น ไข่เค็ม ไข่เยี่ยวม้า	สุก	4.1	3.4	3.8
23	ปลาน้ำจืด (เนื้อ)	สุก	43.6	43.7	43.6
24	ปลาหู	สุก	63.6	63.4	63.5
25	ปลากระป๋อง	สุก	22.2	21.7	22.0
26	ปลาทะเลอื่น ๆ เช่น ปลากระพง	สุก	13.8	13.1	13.4
27	ลูกชิ้นปลา	สุก	23.4	27.1	25.3
28	กุ้งเล็ก (น้ำจืด)	สุก	20.1	19.8	20.0

ตารางที่ 4-11 ร้อยละของผู้บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-3 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
29	ปูอัด	สุก	21.2	21.6	21.4
30	ปลาหมึกสด	สุก	16.7	16.9	16.8
31	ปลาหมึกแห้งบด	สุก	5.2	5.0	5.1
5	<b>ผัก</b>				
1	ผักกวางตุ้ง ผักกาดขาว ตังโอ๋	สุก	36.9	35.9	36.4
2	ผักตำลึง ผักหวานบ้าน ผักโขม	สุก	59.7	59.4	59.5
3	คะน้า	ดิบ	18.3	17.4	17.9
4	ฟักทอง ฟักเขียว	สุก	53.0	51.1	52.1
5	มะเขือเทศ	ดิบ / สุก	11.8	13.1	12.5
6	แครอท	สุก	27.5	27.2	27.4
7	ข้าวโพดอ่อน	ดิบ	15.7	15.2	15.4
8	กะหล่ำปลี	สุก	23.1	25.3	24.2
9	กะหล่ำดอก	สุก	13.3	12.7	13.0
10	แตงกวา	ดิบ / สุก	41.3	46.2	43.8
11	ถั่วงอก	สุก	17.7	18.6	18.1
12	ถั้วฝักยาว ถั้วแขก ถั้วลันเตา	สุก	26.3	24.7	25.5
13	บวบ	สุก	20.5	20.1	20.3
14	เห็ดฟาง เห็ดอื่นๆ	สุก	19.3	19.2	19.2
15	ต้นหอม	ดิบ / สุก	18.2	17.0	17.6
16	สาหร่ายทะเลแห้ง	สำเร็จรูป	10.9	12.3	11.6
17	อาหารสำเร็จรูปสำหรับทารกประเภทผัก	สำเร็จรูป	1.2	0.6	0.9
6	<b>ผลไม้</b>				
1	กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่	สด	76.3	75.5	75.9
2	มะม่วงสุก มะม่วงดิบ	สด	35.2	36.9	36.1



ตารางที่ 4-11 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-3 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
3	ฝรั่ง	สด	30.4	30.4	30.4
4	เงาะ	สด	46.0	49.4	47.7
5	มังคุด	สด	30.8	31.3	31.1
6	องุ่น	สด	33.7	32.8	33.3
7	สับปะรด	สด	15.8	18.7	17.3
8	มะละกอ	สด	41.9	42.8	42.4
9	แตงโม	สด	49.3	51.3	50.3
10	ส้มเขียวหวาน	สด	67.8	66.9	67.4
11	ลองกอง ฝรั่ง	สด	38.5	38.8	38.7
12	แอปเปิ้ล ลูกแพร์ สาลี่	สด	35.9	38.3	37.1
13	ขนุน	สด	12.4	13.4	12.9
14	ทุเรียน	สด	13.3	14.2	13.8
15	เผือก	สุก	5.4	5.6	5.5
16	อาหารสำเร็จรูปสำหรับทารก รูปแบบน้ำผลไม้ เช่น น้ำแอปเปิ้ล น้ำลูกพรุน	สำเร็จรูป	2.5	2.2	2.4
7	<b>ขนม</b>				
1	ขนมครก	สำเร็จรูป	45.2	45.9	45.5
2	ขนมไข่	สำเร็จรูป	33.9	32.2	33.1
3	ขนมตาล	สำเร็จรูป	15.9	13.7	14.8
4	เอแคลร์	สำเร็จรูป	9.1	9.9	9.5
5	เค้กกล้วยหอม	สำเร็จรูป	21.8	20.0	20.9
6	ขนมสาลี่	สำเร็จรูป	7.3	7.7	7.5
7	ชานาปาไส้ครีม	สำเร็จรูป	20.4	21.2	20.8
8	สาคุไส้หมู	สำเร็จรูป	5.3	5.9	5.6
9	สาคุเป็ยก	สำเร็จรูป	5.8	8.9	5.9

ตารางที่ 4-11 ร้อยละของผู้บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0-3 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
10	ขนมปัง	สำเร็จรูป	14.6	14.4	14.5
11	กล้วยตาก	สำเร็จรูป	6.9	7.8	7.4
12	เยลลี่	สำเร็จรูป	40.3	41.4	40.8
13	ไอศกรีม (มีนม)	สำเร็จรูป	35.0	34.5	34.7
14	ไอศกรีม (หวานเย็น)	สำเร็จรูป	27.9	30.3	29.1
15	ข้าวต้มมัด	สำเร็จรูป	24.1	22.2	23.1
16	ข้าวเหนียวสังขยา	สำเร็จรูป	19.7	22.5	21.1
17	กล้วยแขก	สำเร็จรูป	16.4	18.3	17.4
18	มันฝรั่งทอด	สำเร็จรูป	11.0	10.2	10.6
19	มันฝรั่งเส้นทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	12.6	13.8	13.2
20	ขนมไข่นกกระทา ขนมไข่เต่า	สำเร็จรูป	9.1	10.0	9.6
21	ปาตองโก	สำเร็จรูป	31.2	29.5	30.3
22	ขนมดอกจอก ขนมฝักบัว	สำเร็จรูป	4.5	4.8	4.7
23	โรตีสี่	สำเร็จรูป	16.6	17.0	16.8
24	ขนมขบเคี้ยว ทำจากมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นทอด	สำเร็จรูป	40.4	41.5	40.9
25	ขนมขบเคี้ยว ทำจากแป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า	สำเร็จรูป	37.8	37.4	37.6
26	ขนมขบเคี้ยว ทำจากแป้งสาลี เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง	สำเร็จรูป	44.8	44.0	44.4
27	ปลาเส้นปรุงรส เช่น ทาโร่	สำเร็จรูป	27.6	29.3	28.5
28	ขนมขบเคี้ยว ทำจากแป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบ (ซินมัย)	สำเร็จรูป	25.8	25.9	25.8
29	ขนมขบเคี้ยว ทำจากแป้งข้าวโพด เช่น คอร์นพัพ	สำเร็จรูป	20.1	19.9	20.0
30	ขนมขบเคี้ยว ทำจากข้าวโพด เช่น ข้าวโพด น้ำตาลเหนย	สำเร็จรูป	15.6	14.4	15.0
31	ขนมขบเคี้ยว ทำจากแป้งมันสำปะหลัง เช่น ตะวัน	สำเร็จรูป	17.0	18.2	17.6

ตารางที่ 4-11 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในช่วงอายุ 0- 3 ปี

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
32	เวเฟอร์สอดไส้ครีม (ไอใจ)	สำเร็จรูป	24.8	25.3	25.1
33	ขนมปังกรอบเคลือบแบบแห้ง : กุลิโกะ	สำเร็จรูป	23.4	24.9	24.1
34	เวเฟอร์สอดไส้ครีม	สำเร็จรูป	25.6	23.8	24.7
<b>8</b>	<b>น้ำตาล</b>				
1	น้ำตาลทราย		40.5	44.6	42.6
2	นมข้นหวาน		21.2	21.0	21.1
3	น้ำผึ้ง		9.9	8.8	9.4
4	ลูกอม หรือช็อกโกแลต	สำเร็จรูป	27.4	27.9	27.7
<b>9</b>	<b>เครื่องปรุงรส</b>				
1	ซอสมะเขือเทศ		11.2	11.5	11.3
2	น้ำมันพืช		45.1	46.6	45.9
3	น้ำปลา		52.1	53.3	52.7
4	ซอสปรุงรส		30.4	30.3	30.3
5	เกลือป่น		48.2	49.6	48.9
6	ซีอิ๊วขาว		41.0	44.3	42.7
<b>10</b>	<b>น้ำดื่ม (cc)</b>				
	น้ำเปล่า		93.0	94.4	93.7

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์								
1	ข้าวเจ้า ข้าวเจ้ากล้อง	สุก	97.5	97.5	97.9	98.1	96.6	95.1	94.1
2	ข้าวเหนียว	สุก	80.7	83.8	81.2	79.4	79.9	75.2	64.5
3	ข้าวต้ม โจ๊ก	สุก	76.8	71.9	63.9	54.6	51.0	51.2	55.8
4	ก๋วยเตี๋ยวเส้นสด : เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เกียมอี่	สุก	78.4	81.2	81.3	84.2	82.1	74.0	60.7
5	เส้นแห้ง : เส้นหมี่ เส้นจันทร์ เส้นหมี่โคราช (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำ แล้ว)	ดิบ	19.5	25.60	27.5	30.7	31.0	28.0	19.4
6	หมี่ซั่ว (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	สุก	1.8	2.3	2.8	2.4	2.7	3.5	2.3
7	ขนมจีน	สุก	65.4	69.1	71.2	73.2	74.1	73.9	65.6
8	บะหมี่เหลือง	สุก	35.6	43.5	48.5	49.9	44.4	34.3	21.2
9	มะกะโรนี : ตัวอ	สุก	8.6	10.4	11.0	10.6	8.2	4.0	2.0
10	มะกะโรนี : เส้นยาว สปาเก็ตตี้ หมี่เตี่ยว	สุก	5.7	6.2	7.8	8.5	6.8	3.5	1.1
11	วุ้นเส้น	สุก	67.9	69.7	71.0	70.5	69.5	66.60	59.8
13	ข้าวโพด	สุก	62.1	64.3	64.9	63.3	63.8	61.7	50.1
14	ลูกเดือย	สุก	6.0	6.9	9.8	10.1	13.7	14.3	10.6
15	ข้าวฟ่าง	สุก	0.5	0.8	0.6	1.0	1.4	1.4	1.4
16	โจ๊ก ข้าวต้มกึ่งสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	12.5	13.6	13.7	11.6	9.9	6.5	4.3
17	อาหารเข้าประเภทธัญพืชอบกรอบ	อบกรอบ	13.7	17.7	13.4	7.3	5.4	2.4	1.4
18	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	ดิบ	71.1	79.7	82.8	82.1	73.2	47.7	26.2
19	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นเล็ก เส้นหมี่ เส้นใหญ่ ก๋วยจั๊บ	ดิบ	12.0	15.6	17.8	19.0	18.0	12.9	6.0
20	ขนมปังกรอบ แครกเกอร์	สำเร็จรูป	48.3	49.4	46.2	38.8	32.5	25.9	21.5
21	เวเฟอร์	สำเร็จรูป	56.2	56.1	51.5	39.4	25.7	11.2	6.5

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
22	ขนมปังกรอบแห้ง	สำเร็จรูป	50.0	51.7	45.6	35.0	22.4	11.8	6.5
23	ขนมปังแผ่น ขนมปังโฮลวีท	สำเร็จรูป	53.5	55.9	52.8	49.0	42.8	33.5	26.0
24	ขนมปังสอดไส้	สำเร็จรูป	61.7	64.9	62.7	58.4	50.4	38.6	33.7
25	เค้กหน้าครีม (เค้กโรลครีม)	สำเร็จรูป	43.0	43.1	39.7	35.6	31.0	20.1	13.6
26	เค้กไม่มีหน้า (ซอฟท์เค้ก)	สำเร็จรูป	26.9	29.9	28.8	26.2	21.2	14.4	10.6
27	พัฟ พาย ครัวซอง	สำเร็จรูป	10.8	14.5	16.4	18.5	15.4	8.7	3.6
28	โดนัท	สำเร็จรูป	51.0	54.0	52.5	46.9	39.8	24.0	18.1
29	คุกกี้	สำเร็จรูป	46.1	49.5	48.5	44.0	36.1	23.5	11.6
30	มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	29.8	33.0	35.1	32.8	25.4	9.7	2.4
31	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	สำเร็จรูป	10.5	16.4	19.6	19.1	15.1	5.6	1.9
32	แซนด์วิช	สำเร็จรูป	33.7	41.9	46.5	47.1	38.8	21.9	11.7
33	ฮอตดอก	สำเร็จรูป	31.2	33.0	36.0	33.0	27.5	13.1	4.9
34	พิซซ่า	สำเร็จรูป	11.4	18.2	19.5	19.9	15.3	5.3	2.0
35	ซาลาเปา	สำเร็จรูป	56.8	60.9	60.5	58.6	56.4	48.1	42.7
36	ขนมจีบ	สำเร็จรูป	32.8	39.4	42.0	43.4	43.0	35.8	26.4
37	ขนมทำจากแป้งชนิดอื่นๆ เช่น ขนมโตเกียว วาฟเฟิล	สำเร็จรูป	28.4	34.5	31.6	24.5	19.1	11.0	6.6
2	<b>พืชหัวและผลิตภัณฑ์</b>								
1	มันเทศ	สุก	24.0	27.8	29.1	27.4	33.5	42.9	46.1
2	มันฝรั่ง	สุก	2.5	2.3	2.8	3.5	3.7	2.8	2.3
3	เผือก มันมือเสือ	สุก	2.3	3.0	4.0	5.7	6.3	6.7	6.8
4	มันสำปะหลัง	สุก	5.7	7.0	8.8	12.1	14.6	15.9	14.5
5	หัวสาคร	สุก	0.4	1.0	0.9	1.1	1.7	7.6	1.7
6	มันแกว	สุก	17.2	23.9	25.0	25.9	25.8	26.0	20.3

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
7	เหหัว	สุก	7.6	12.8	16.0	17.9	18.8	13.3	7.5
8	สาकुเม็ดเล็ก สาकुเม็ดใหญ่	สุก	15.1	19.4	18.4	18.5	21.4	22.8	22.1
9	มันขี้หนู	สุก	1.2	2.1	3.2	5.1	7.1	7.5	7.1
10	พืชหัวอื่นๆ เช่น มันเส้า มันเลือดนก	สุก	0.6	1.2	1.1	1.2	2.3	3.0	3.3
3	ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช ผลิตภัณฑ์								
1	เกาลัด แปะก๊วย	สุก	2.5	3.6	4.3	5.8	6.5	7.3	4.2
2	ถั่วแดง ถั่วดำ	สุก	18.2	21.8	25.4	27.3	27.9	28.3	24.1
3	ถั่วเขียว	สุก	13.2	16.7	16.6	15.7	18.5	20.2	19.0
4	เม็ดแมงลัก (แช่น้ำ)	ดิบ แช่น้ำ	7.0	10.4	12.7	14.5	15.1	14.3	9.3
5	งาดำ งาขาว เช่น ขนงาดัด งาขี้ม่อน	สำเร็จรูป	6.6	8.1	10.3	11.5	14.7	17.8	15.0
6	ถั่วทอด เช่น ถั่วปากอ้า ถั่วลิสง ถั่ว เหลือง ถั่วทอง	ทอด	38.6	47.1	52.9	54.8	57.2	47.9	23.5
7	ถั่วเมล็ดแห้งอบกรอบ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	อบกรอบ	16.8	23.0	24.3	29.9	29.2	19.7	5.6
8	เมล็ดพืชทอง เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม	อบ/ทอด	25.6	36.6	45.3	47.5	40.7	23.2	6.9
9	เต้าหู้หลอด เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	61.8	58.0	53.6	51.6	54.5	54.6	46.5
10	ฟองเต้าหู้	ดิบ แช่น้ำ	5.6	6.4	6.6	8.5	10.7	12.4	9.3
11	เต้าหู้เหลือง เต้าหู้ขาว ทั้งชนิดแข็ง และนุ่ม	ดิบ	18.1	20.2	22.1	22.6	29.1	31.0	26.7
12	เต้าหู้ฟอง	สุก	4.8	5.8	6.5	8.8	9.4	10.6	5.2
13	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	1.5	2.4	4.3	6.7	8.8	9.9	9.0
14	เมล็ดขนุน	สุก	7.6	11.0	12.8	11.9	13.3	14.6	12.5
15	กระฉับ	สุก	2.4	3.5	4.5	5.3	6.6	6.3	3.2
16	ถั่วลิสงต้ม ถั่วตัด	สุก	46.6	48.7	50.5	49.7	55.2	56.1	48.2
4	ผัก								

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
4.1	หัวหอม กระเทียม								
1	หอมแดง	ดิบ	29.7	39.4	53.3	69.1	75.9	82.3	80.1
2	กระเทียม	ดิบ	35.1	45.4	58.3	71.7	78.5	84.4	81.6
3	หัวหอมใหญ่	ดิบ	18.3	28.1	41.5	59.5	64.4	63.0	51.6
4	ดอกหอม ต้นหอม ใบหอม	สุก	25.4	34.6	49.8	62.5	68.1	72.9	65.0
5	ต้นกระเทียม ดอกกุยช่าย ใบกุยช่าย	สุก	8.2	10.9	17.9	25.7	31.3	36.2	28.2
4.2	หัวกะหล่ำ Brassica								
1	กะหล่ำปลี แขนงกะหล่ำ	สุก	59.5	64.7	77.1	80.7	83.1	78.9	72.2
2	กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่	สุก	37.8	44.1	52.9	60.0	61.3	59.1	47.8
4.3	ผัก ผล								
1	กระเจี๊ยบมอญ	สุก	1.9	2.7	4.8	8.1	14.1	22.8	25.8
2	ขุ่นอ่อน	สุก	6.4	9.0	14.8	18.8	26.2	33.4	34.4
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	35.4	40.4	47.7	54.0	54.7	56.2	44.4
4	ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถั่วลันเตา	สุก	61.1	69.6	81.5	87.1	90.1	91.0	83.4
5	ถั่วงอกดิบ	ดิบ	35.2	45.4	60.9	72.5	74.6	65.2	49.4
6	ถั่วแระ (ถั่วเหลืองฝักอ่อน ถั่วแระญี่ปุ่น)	สุก	11.5	13.4	12.1	13.3	14.6	14.3	10.5
7	ถั่วแฮ (ถั่วแระ)	ดิบ	2.3	2.5	3.6	4.7	5.5	5.0	4.8
8	ถั่วปี่ (ถั่วพุ่ม)	ดิบ	1.6	2.5	3.3	4.8	6.5	9.4	9.6
9	ผักขี้หูด	สุก	0.6	1.2	1.7	3.4	6.1	8.5	9.1
10	พริกหยวก พริกหวาน	สุก	3.9	8.4	22.7	37.2	45.7	47.8	35.5
11	พริกไทยอ่อน	ดิบ	2.0	3.1	6.9	18.9	29.2	32.8	21.0
12	มะเขือเปราะ มะเขือยาว	สุก	17.2	26.5	47.7	64.8	78.1	86.2	82.7
13	มะเขือพวง	สุก	5.6	9.7	19.9	32.2	49.3	62.8	60.7
14	มะเขือเทศ	ดิบ	23.8	32.0	46.6	58.9	62.5	64.1	48.20

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
15	มะรุม	สุก	3.5	6.4	9.8	15.9	20.8	28.8	30.1
16	มะละกอดิบ (ลาวกสุก)	สุก	8.1	12.2	17.5	20.0	24.1	26.7	30.1
17	มะละกอดิบสับ เช่น ส้มตำ	ดิบ	43.6	64.8	75.9	84.5	81.8	74.0	49.5
18	เมล็ดกระถิน	ดิบ	12.5	14.8	16.6	15.0	20.9	23.9	20.7
19	หน่อเหียง	ดิบ	1.8	2.2	4.0	7.2	9.5	9.8	7.4
20	สะตอ ลูกเนียง	ดิบ	4.8	7.0	11.0	16.2	22.0	23.2	18.1
4.3.1	<b>ผักผล แดง/ พัก</b>								
1	แตงกวา แตงร้าน	ดิบ	83.6	86.6	91.2	93.4	93.6	92.5	86.3
2	พริกทอง	สุก	59.2	60.8	62.2	63.6	65.8	71.6	74.7
3	น้ำเต้าอ้อน แดงโมอ้อน แดงไทย อ้อน พักทองอ้อน พักข้าว พักแมว	สุก	7.3	10.1	13.1	17.3	23.5	32.3	34.9
4	พริกเขียว	สุก	41.9	46.6	46.9	48.3	55.0	60.0	61.6
5	มะระ	สุก	3.7	6.0	12.2	21.6	36.0	51.3	50.3
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	34.1	39.2	43.0	47.5	56.8	67.2	71.0
4.3.2	<b>เห็ด</b>								
1	เห็ดฟาง เห็ดโคน	สุก	47.8	54.3	60.5	67.7	70.9	69.2	60.2
2	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดหวี	สุก	34.4	42.0	50.3	57.5	58.8	56.8	50.6
3	เห็ดหูหนู เห็ดหูหนูขาว	สุก	17.5	24.0	32.0	38.2	41.0	39.7	28.8
4	เห็ดอื่นๆ : เห็ดเผาะ และเห็ดอื่นๆ	สุก	6.2	6.9	9.7	10.5	13.3	15.5	13.3
4.4	<b>ยอดผัก</b>								
1	ตำลึง	สุก	75.9	74.4	76.9	75.9	81.1	84.4	86.2
2	ขี้เหล็ก	สุก	6.6	12.4	20.9	32.6	43.3	55.5	60.7
3	ผักนึ่งไทยยอดแดง	ดิบ	25.0	34.4	47.0	54.5	61.6	63.8	56.6
4	ยอดมะระขี้นก ยอดพริก ยอดบวบ ยอดแค	สุก	1.8	3.5	7.8	13.0	24.3	36.0	39.3



ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
5	ยอดกระถิน	ดิบ	6.0	10.2	17.5	24.7	36.2	45.1	41.8
6	ผักหวาน ผักหวานป่า	สุก	10.5	12.9	15.8	20.4	27.2	30.3	33.7
7	กระโดน	ดิบ	0.4	1.0	1.7	3.3	7.7	9.0	9.1
8	ผักปลัง	สุก	5.3	7.2	8.2	11.3	17.1	23.1	27.3
9	ชะมวง	ดิบ	1.5	2.4	3.8	5.7	7.9	9.4	9.6
10	ผักเม็ก ยอดมะม่วง	ดิบ	0.5	1.1	2.1	4.7	8.9	11.0	12.5
11	ผักแพว	ดิบ	0.4	0.8	1.3	3.9	7.7	8.9	9.5
12	ผักเชียงดา	สุก	1.1	1.6	1.9	2.6	3.7	6.2	6.6
13	ผักหนาม ผักกูด	สุก	3.6	4.0	5.8	9.1	13.0	16.9	17.9
14	ผักหนามปูย่า	สุก	0	0.3	0.4	1.0	2.3	3.8	3.8
15	ผักพ้อคำดีเมีย	ดิบ	0	0.2	0.3	1.1	2.0	3.5	3.8
16	ผักขี้ล้อม	ดิบ	1.3	2.4	3.6	6.6	11.7	14.3	11.6
17	ผักเสี้ยนดอง	ดิบ	3.4	5.2	9.5	15.0	22.2	27.0	22.9
18	ผักหม (ไข่มน้อย)	ดิบ	3.5	4.5	5.7	6.6	10.4	14.4	17.3
19	ผักต้ว ยอดมะยม ผักอีหล่ำ	สุก	0.2	0.5	0.9	1.5	3.7	6.1	7.1
20	ชะอม	สุก	24.6	36.1	51.4	58.4	67.1	71.3	63.7
21	สะเดา	ดิบ	1.3	2.9	5.9	14.8	28.2	43.5	43.3
22	ผักชี ผักชีฝรั่ง	ดิบ	23.2	30.4	46.3	59.0	63.1	64.6	56.4
4.5	ผักใบ								
1	ผักกาดเขียว ผักกาดขาว	สุก	68.5	72.9	78.0	82.2	84.7	84.1	81.3
2	ผักกาดดอง ผักลัม	ดิบ	22.0	28.6	40.3	48.8	55.0	52.2	40.3
3	ผักคะน้า	สุก	47.9	60.8	77.2	85.0	85.1	78.7	63.2
4	ผักกาดอื่น ผักกาดหอม	ดิบ	4.8	6.6	12.2	19.1	24.2	26.4	21.7
5	ใบยอ	สุก	1.8	2.9	6.7	10.8	18.5	27.2	27.7

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
6	ใบบัวบก (ผักหนอก)	ดิบ	1.3	2.0	4.6	8.1	15.2	23.1	21.9
7	ผักแว่น	ดิบ	2.2	3.3	6.8	10.0	15.3	21.5	24.0
8	ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบกะเพรา	ดิบ	10.9	22.8	44.9	63.8	70.7	73.8	61.5
9	ผักบุ้งไทยต้นขาว / ผักบุ้งจีน	ดิบ	43.9	53.7	64.4	71.5	72.3	70.5	63.5
10	ผักกระเฉด	ดิบ	7.3	14.3	28.2	40.5	47.9	47.5	33.3
4.6	<b>ผัก ลำต้น</b>								
1	แครอท	สุก	41.5	43.7	44.5	42.8	41.7	33.4	19.6
2	ข่าอ่อน ขิงอ่อน ขมิ้นขาว	ดิบ	2.7	4.8	11.6	21.4	35.3	46.9	41.1
3	ผักคื่นจอก	ดิบ	0.4	0.6	1.3	2.4	5.8	7.5	8.5
4	เผ้า	ดิบ	0.6	0.5	1.4	2.0	3.4	5.4	6.9
5	เตา	ดิบ	0.4	0.6	1.2	2.4	3.8	6.8	7.3
6	ยอดมะพร้าว	สุก/ดิบ	4.0	7.5	13.8	19.7	24.0	25.8	20.3
7	ไส้ตันกล้วย (หยวกกล้วย)	สุก	4.1	7.5	12.7	17.8	22.4	26.2	29.0
8	หัวไชเท้า	สุก	27.6	29.6	32.5	37.4	40.6	41.0	37.7
9	หน่อไม้ฝรั่ง เซอเลอรี่	สุก	7.4	9.3	12.7	16.9	20.1	18.2	8.0
10	หน่อไม้ต้ม	สุก	23.6	31.0	39.5	47.2	56.0	60.8	52.1
11	หน่อไม้ฝอย หน่อไม้หั่นบางๆ	สุก	19.0	27.2	35.7	43.8	48.3	45.6	40.7
4.7	<b>ผัก ดอก</b>								
1	ดอกแค ดอกขจร (ดอกสลิด) ดอกโสน	สุก	9.7	16.9	28.2	38.3	51.9	61.5	63.3
2	ดอกไม้จีน	สุก	1.7	2.4	4.2	5.7	8.9	10.6	9.0
3	ปลีกล้วย	สุก	4.9	8.7	14.7	24.0	32.5	42.2	42.7
4	ดอกจิว แห้ง , แขน้ำ	สุก	0.5	1.2	1.4	1.9	3.7	5.0	4.2
4.8	<b>ผัก กระป๋อง</b>								
1	ผักดอกกระป๋อง : เกียมฉาย ฮั้วน้ำฉาย	สุก	10.2	14.3	18.7	20.6	21.7	23.8	16.0

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
2	ผักกระป๋อง ถั่วลันเตา ข้าวโพด	สุก	0.9	1.4	2.0	2.6	3.1	3.2	0.9
3	ผักแช่แข็ง : ข้าวโพด แครอท ถั่วลันเตา แครอท ถั่วลันเตา ผักรวม	สุก	0.8	0.8	1.4	2.2	1.9	1.6	0.2
4	เห็ดกระป๋อง	สุก	1.0	0.8	0.9	1.7	1.6	1.5	0.7
4.9	ผักแห้ง								
1	หน่อไม้จีน	ดิบ	1.4	3.3	4.0	5.4	7.2	9.7	6.5
2	สาหร่าย	ดิบ	20.4	19.6	23.7	20.5	17.2	13.6	8.4
5	ผลไม้ : ตลอดปี								
1	พุทรา	สด	40.1	47.3	49.7	47.5	45.9	42.0	33.6
2	มะละกอสุก	สด	66.4	65.4	66.2	64.0	64.4	68.4	75.1
3	สับปะรด	สด	56.3	66.6	71.2	75.8	73.1	67.0	57.4
4	กล้วยน้ำว้า	สด	78.3	76.0	72.3	67.7	68.8	77.7	84.7
5	กล้วยหอม	สด	50.0	54.2	54.1	53.8	52.3	51.4	45.8
6	กล้วยเล็บมือนาง	สด	11.1	12.9	12.5	14.7	13.7	14.5	14.7
7	ฝรั่ง	สด	66.9	74.7	78.1	80.8	76.1	66.0	38.3
8	แพร์ सालิ	สด	24.5	27.5	30.2	29.2	27.6	24.7	17.9
9	แอปเปิ้ล	สด	76.1	77.3	74.6	71.3	63.5	52.1	40.5
10	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ + น้ำ)	สด	37.1	39.9	42.6	45.8	48.7	45.6	38.7
11	ส้มเขียวหวาน	สด	82.9	82.1	78.4	80.2	78.8	79.1	80.0
12	อ้อย (ปริมาณคิดเป็นน้ำอ้อย)	สด	12.6	17.5	21.4	20.8	20.6	16.3	10.2
	ผลไม้ต้นปี : เดือน ม.ค. - เม.ย.								
1	แก้วมังกร	สด	13.8	19.4	22.8	22.5	23.3	25.1	18.0
2	แตงโม	สด	87.1	87.6	87.6	85.6	84.3	81.6	79.8
3	ชมพู่	สด	60.7	64.4	63.3	62.2	58.5	53.6	48.2
4	เชอร์รี่ไทย	สด	3.1	6.0	8.7	6.5	6.8	4.6	2.4

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
5	ลูกหว่า	สด	4.5	7.2	10.9	9.0	9.3	8.4	4.7
6	ขนุนสุก	สด	45.5	52.8	54.5	54.0	55.8	58.9	53.4
7	ทับทิม	สด	8.6	12.5	16.8	18.3	16.0	15.1	12.7
8	มะขามหวาน	สด	36.9	45.6	50.4	52.7	50.3	49.4	46.8
9	มะม่วง สุก	สด	73.1	75.3	76.1	73.9	73.2	77.4	82.1
	มะม่วงดิบ	สด	59.3	68.4	78.1	81.8	79.6	69.8	45.9
10	ลูกนุ่นดิบ	สด	0.2	0.3	0.3	0.5	1.3	0.8	0.4
11	มะปรางสุก	สด	9.8	15.2	18.9	21.0	20.6	20.2	17.5
12	มะไฟ	สด	11.1	16.0	20.2	21.0	22.3	21.7	17.3
13	ลูกยางเครือ	สด	0.4	0.8	0.6	0.6	1.1	0.9	0.9
14	ลูกยางม่วง	สด	0.1	0.3	0.4	0.4	0.5	0.2	0.2
15	สตรอเบอรี่	สด	9.4	12.6	15.3	15.6	11.4	7.6	3.6
ผลไม้กลางปี: เดือน พ.ค. - ส.ค.									
1	ทุเรียน	สด	53.2	65.2	70.5	69.9	74.1	67.1	49.1
2	มังคุด	สด	71.0	75.0	75.3	75.2	74.7	74.1	69.5
3	เงาะ	สด	88.9	89.8	88.4	87.4	87.6	87.9	84.5
4	มะยม	สด	18.2	26.4	35.8	37.1	36.6	29.5	19.4
5	สละ ระกำ	สด	10.5	15.2	21.0	23.3	25.0	21.0	12.6
6	ลำไย	สด	69.0	73.6	75.4	75.2	75.5	71.6	65.3
7	ลิ้นจี่	สด	34.2	40.3	44.7	45.7	43.6	41.2	33.2
8	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	46.5	53.4	55.0	54.1	56.6	59.5	60.7
10	กระท้อน	สด	16.5	25.5	35.3	40.9	39.6	34.6	22.0
ผลไม้ปลายปี: เดือน ก.ย. - ธ.ค.									
1	กล้วยไข่	สุก	60.9	61.7	58.0	57.0	56.5	59.7	60.7

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
2	มะเฟือง	สด	7.2	13.3	16.8	15.2	16.9	16.5	12.9
3	ส้มโอ ส้มเขียว	สด	54.4	60.2	61.7	63.0	62.4	61.7	57.3
4	ลูกไทร (ลูกพลัม)	สด	0.5	1.3	1.4	1.2	1.9	1.9	1.1
5	ดองกอง ลางสาด	สด	71.8	73.4	76.3	77.3	79.2	77.7	69.6
6	ละมุด	สด	30.7	35.2	36.6	37.1	37.3	38.2	40.5
7	มะกอกน้ำ	สด	3.6	7.1	12.6	15.1	16.0	12.3	6.3
8	ลูกพลับ	สด	0.9	1.3	1.8	2.9	2.3	2.8	1.0
9	ลูกพวงสุด	สด	0.4	0.4	0.6	1.2	1.4	0.9	0.5
11	เชอร์รี่	สด	2.8	3.2	5.6	5.3	5.0	3.1	1.8
12	องุ่น	สด	56.7	59.7	56.9	56.1	54.5	52.2	48.3
1	ผลไม้แปรรูป								
	ผลไม้อบแห้ง								
1	กล้วยตาก	อบแห้ง	17.6	22.2	26.5	27.3	25.3	25.3	23.3
2	ลูกเกด ลูกพวง ลูกชิด อินทผลัม ลูกพลับ	อบแห้ง	14.0	16.2	20.5	21.3	18.9	13.3	6.7
3	ลำไย ลิ้นจี่แห้ง	อบแห้ง	2.8	4.3	7.1	9.3	8.2	7.4	3.3
2	ผลไม้แห้งปรุงรส								
	มะขามคอก ลูกหยี ฝรั่งหี และ ผลไม้อื่นๆ		16.2	23.4	29.8	34.1	30.2	20.1	9.4
3	ผลไม้แช่อิ่ม								
	มะม่วงแช่อิ่ม มะดันแช่อิ่ม		16.2	24.9	33.2	37.5	31.8	19.4	9.0
4	ผลไม้กวน								
	ทุเรียนกวน มะม่วงกวน.กล้วยกวน		19.8	25.7	28.2	27.4	26.6	24.5	18.6
5	ผลไม้กระป๋อง								
	เงาะ ลำไย ลิ้นจี่		20.1	25.4	27.9	26.5	24.4	20.2	13.5

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
	วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อวุ้น)		13.1	17.6	19.2	20.5	17.6	12.3	7.7
6	<b>เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์</b>								
	<b>สัตว์ปีก</b>								
1	เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อนกก	สุก	87.8	90.1	90.9	90.6	89.6	84.6	73.6
2	ตับไก่	สุก	48.1	51.5	54.1	55.1	58.8	52.9	38.0
3	กึ่งเนื้อไก่	สุก	13.7	18.7	26.1	32.7	38.8	34.3	17.8
4	ไส้กรอกไก่ แผ่นกลม	สุก	15.7	17.7	19.8	17.9	17.7	10.7	4.6
5	ไส้กรอกไก่	สุก	32.0	34.3	33.3	29.6	26.3	15.0	6.7
6	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น เวียนนาไก่	สุก	14.7	15.2	16.4	16.3	14.2	8.6	3.0
7	ลูกชิ้นไก่	สุก	38.5	41.2	44.5	43.2	41.0	26.8	13.4
8	หนังไก่ทอด	สุก	15.0	22.9	31.1	33.9	32.4	21.5	10.4
	<b>เนื้อวัว เนื้อควาย</b>								
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	35.4	39.2	47.8	55.0	62.1	57.9	39.7
2	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	สุก	21.9	23.2	28.6	31.5	36.8	32.0	19.7
3	เครื่องในวัว	สุก	7.1	10.1	15.2	23.5	31.1	31.2	18.5
4	ลูกชิ้นเนื้อ	สุก	30.6	38.5	46.0	51.0	51.1	39.2	19.7
5	ไส้กรอกอีสาน (เนื้อ)	สุก	9.0	10.7	14.3	16.1	19.5	14.9	11.1
	<b>หมู</b>								
1	เนื้อหมู	สุก	90.6	89.8	90.6	90.9	90.1	89.8	90.6
2	หมูบั้ง หมูสะเต๊ะ	สุก	73.6	74.9	78.8	71.2	65.9	55.1	44.9
3	ตับหมู	สุก	48.8	46.3	48.5	52.4	55.3	54.1	47.5
4	เครื่องในหมู	สุก	18.4	23.4	31.1	40.5	47.0	46.6	35.9
5	เลือดหมู ต้ม (เลือดเปิด ไก่)	สุก	31.5	31.6	34.5	40.6	42.3	40.7	36.8
6	ลูกชิ้นหมู	สุก	72.3	74.5	75.0	75.5	72.2	60.2	46.2
7	ไส้กรอกหมู	สุก	41.7	43.0	44.8	42.7	39.1	26.9	16.3

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
8	ไส้กรอกหมู แผ่นกลม	สุก	11.9	14.3	16.7	15.7	14.8	9.5	4.8
9	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น ไส้กรอกกระเทียม	สุก	11.2	13.8	16.2	16.3	14.0	9.8	5.0
10	แฮม สี่เหลี่ยม	สุก	6.5	9.3	11.8	10.4	9.2	6.2	2.8
11	กุนเชียง	สุก	50.1	53.8	52.8	49.2	48.0	42.2	36.4
12	ไส้จู้	สุก	8.1	11.2	14.1	16.6	17.4	15.5	13.0
13	ไส้กรอกอีสาน (หมู)	สุก	24.0	29.5	34.7	40.4	38.8	31.1	22.2
14	หมูหยอง	สำเร็จรูป	39.5	39.3	37.3	31.9	27.0	22.3	21.5
15	หมูแผ่น	สำเร็จรูป	13.5	15.2	17.6	16.5	16.8	13.0	8.8
16	แคบหมู : มีมัน และไร้มัน	สำเร็จรูป	29.9	34.9	42.7	47.6	47.0	39.7	25.3
17	แหนม	สำเร็จรูป	15.6	24.3	32.0	42.3	46.4	40.4	24.2
18	หมูยอ	สำเร็จรูป	38.3	43.5	45.9	48.5	48.4	41.4	28.4
<b>โปรตีนเกษตร</b>									
1	โปรตีนเกษตร (แบบสับ)	สุก	3.4	3.5	4.5	4.8	5.5	5.5	4.3
2	โปรตีนเกษตร (แบบก้อนกลมแบน)	สุก	2.1	2.5	3.1	3.8	4.8	4.8	2.8
<b>แมลง</b>									
1	ดักแด้นอนไหม ตักแตนเล็ก ปาทังก้า หนอนไม้ไผ่ (รด่วน) จิ้งหรีด	สุก	11.2	14.1	18.0	18.0	21.7	18.0	13.1
2	แมงกิ้งก่า แมงกะซอน ตักแตนอ่อน แมงด้บเต่า แมงดานา	สุก	4.7	7.0	9.8	10.5	14.4	15.7	11.5
<b>สัตว์น้ำ</b>									
<b>สัตว์น้ำจืด</b>									
1	ปลาลำดัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลาทะโต	สุก	62.2	64.3	69.2	70.2	74.6	76.8	77.7
2	ปลาลำดัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาดุก ปลากด ปลาแขยง	สุก	59.7	64.4	69.4	71.0	75.0	75.3	73.2
3	ปลาลำดัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาทะเพียน ปลาขาว	สุก	70.1	72.5	73.3	75.5	75.7	78.8	75.1

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
4	กุ้งฝอย กุ้งนาง	สุก	23.3	27.1	32.3	36.7	41.4	41.1	36.4
5	หอยขม หอยกาบ หอยโข่ง(เนื้อ)	สุก	10.3	14.7	19.5	24.6	29.6	32.9	25.6
6	เขียดใหญ่ กบ	สุก	9.1	13.5	16.1	18.2	23.4	25.6	22.1
7	เขียดเล็ก ลูกช็อค (ฮวก)	สุก	2.5	4.1	5.2	5.8	7.4	9.4	10.1
8	ปลาร้า	ดิบ	9.2	15.1	21.3	24.5	32.7	36.2	32.2
9	ปลาช่อนเค็ม	สุก	15.1	20.3	20.4	20.9	26.0	29.5	33.3
10	ปลาตากแห้ง : ปลาเนื้ออ่อนแห้ง (เนื้อ)	สุก	10.6	13.6	16.2	18.3	21.9	23.8	22.5
11	ปลากรอบ	สุก	8.8	11.8	14.4	14.8	18.5	15.5	7.9
<b>สัตว์ทะเล</b>									
1	ปลาทู ปลาหางแข็ง ปลาตาโต	สุก	92.9	93.5	92.5	92.6	91.3	92.4	89.8
2	ปลาอินทรี ปลาเก๋า ปลากระพง ปลาสำลี	สุก	24.0	28.0	29.5	35.3	36.5	37.5	29.5
3	ปลาหมึก	สุก	56.6	62.5	67.0	69.7	70.2	59.1	39.6
4	เนื้อปลาทะเลอื่นๆ	สุก	5.3	6.8	6.7	7.3	8.1	8.1	6.9
5	กุ้ง (ทะเล)	สุก	50.5	51.6	52.0	55.2	55.3	50.7	40.2
6	ปูม้า (เฉพาะเนื้อ)	สุก	18.0	21.4	22.8	23.3	24.2	24.0	15.9
7	หอยแมลงภู่	สุก	24.0	29.3	36.4	40.0	45.3	41.5	26.7
8	หอยลาย (เฉพาะเนื้อ)	สุก	12.7	19.2	23.1	26.6	28.6	28.6	15.5
9	หอยแครง หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	23.1	32.6	40.5	48.2	52.5	47.9	27.7
11	ลูกชิ้นกุ้ง	สุก	6.5	7.2	7.5	8.4	7.2	5.2	2.2
12	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรักบี้	สุก	2.1	2.8	2.3	3.0	2.6	2.1	1.2
13	ปลาเส้น (สีก๊วย)	สุก	14.1	17.7	19.8	20.3	18.2	13.6	6.5
14	ปูอัด	สุก	45.4	48.7	47.4	40.1	31.3	16.9	6.9
15	ไข่ปลา ไข่ปลาหมึก	สุก	13.6	16.5	20.0	20.9	22.3	19.1	13.9



ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
16	กุ้งแห้ง	สุก	19.0	26.3	32.9	38.2	41.8	38.7	28.4
17	ปลาแห้งตัวเล็ก เช่น ปลาจิ้งฉ่างใส่เงา ปลารอบทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว	อบ/ทอด	17.0	20.5	23.8	24.8	28.6	26.2	15.9
18	ปลาหมึกอบแห้ง	อบ/ทอด	17.6	23.3	26.7	26.0	25.4	18.8	8.2
19	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว คั่ว/ทอด)	อบ/ทอด	15.0	18.4	19.9	20.6	22.5	20.0	12.2
20	ปลาแห้งเค็มตัวใหญ่ เช่น ปลาหัวขาด ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลือง		5.3	6.6	8.7	9.7	12.2	12.5	10.7
21	หัวข้าวเกรียบ (ข้าวเกรียบปลาของภาคใต้)		4.4	6.1	5.6	7.6	7.1	6.0	3.0
22	ปลาเกลือเค็ม ปลาอินทรีเค็ม		9.6	14.6	16.8	20.2	23.9	29.3	24.9
23	ปลากระป๋อง : ซาร์ดีนในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	58.9	65.7	71.1	69.2	68.2	60.7	52.0
24	ปลากระป๋องปรุงรส	สำเร็จรูป	15.0	24.1	27.3	32.1	29.1	23.6	16.0
25	ปลาทูน่ากระป๋อง	สำเร็จรูป	6.0	7.7	9.5	12.6	11.5	9.0	4.9
26	อาหารทะเลแช่แข็ง	สำเร็จรูป	1.8	1.8	2.6	3.5	3.6	3.0	2.1
<b>ไข่</b>									
1	ไข่เป็ด ไข่ไก่	ดิบ	97.5	97.6	97.0	97.3	96.8	94.2	91.5
2	ไข่นกกระทา	ดิบ	21.9	25.1	24.1	20.4	17.7	15.3	10.1
3	ไข่เค็ม	ดิบ	16.0	22.1	26.1	30.2	32.9	32.8	26.2
4	ไข่เยี่ยวม้า	สุก	0.6	1.5	1.9	2.3	4.2	3.9	1.3
<b>นม และผลิตภัณฑ์</b>									
1	นมจืด: นมสด UHT พาสเจอร์ไรส์	สำเร็จรูป	64.8	69.3	59.5	50.1	35.5	25.6	23.5
2	นมหวาน รสต่าง ๆ	สำเร็จรูป	70.1	70.7	65.4	54.0	41.4	27.4	25.8
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	6.8	8.6	9.6	9.5	8.6	6.7	5.4
4	นมผง	สำเร็จรูป	12.8	2.7	2.0	2.1	1.5	1.7	2.1

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
5	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	34.5	41.9	47.8	48.7	30.1	9.7	2.6
6	นมเปรี้ยว	สำเร็จรูป	82.4	83.7	81.9	77.5	63.0	34.6	21.0
7	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	1.6	1.6	2.3	3.2	2.7	1.4	0.4
8	ไอศกรีมผสมนม	สำเร็จรูป	40.9	43.9	44.2	38.80	27.5	13.4	7.5
9	ไอศกรีมมะพร้าวกะทิ	สำเร็จรูป	55.6	58.4	58.6	52.8	42.6	27.9	17.7
10	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	62.6	64.7	61.7	49.4	34.5	19.2	9.5
10	<b>น้ำมัน ไขมัน</b>								
1	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	1.1	2.0	3.4	9.3	19.4	21.0	8.8
2	เนยเทียม (มากกว่ารีน)	สำเร็จรูป	1.0	1.4	2.2	2.8	3.8	3.0	1.2
3	เนยสด	สำเร็จรูป	2.1	1.9	3.9	4.7	4.7	2.1	0.8
4	น้ำมันพืช : น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	59.3	59.3	60.1	62.5	63.5	67.4	61.6
5	น้ำมันหมู	สำเร็จรูป	5.6	6.2	7.5	8.2	8.6	9.3	9.5
6	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.3	0.6	0.2	0.8	1.1	0.9	0.8
7	น้ำตาลสดครีม	สำเร็จรูป	2.6	3.2	5.5	9.4	8.4	4.0	1.3
8	หัวกะทิ	สำเร็จรูป	24.5	30.6	35.3	38.2	14.4	41.6	35.9
9	แซนดีวิซสเปรด มายองเนส	สำเร็จรูป	3.6	4.5	7.3	8.5	7.2	9.2	0.8
10	เนยถั่วลิสงบดชนิดหยาบ (พินท์ บัตเตอร์)	สำเร็จรูป	0.5	0.6	1.5	1.4	2.1	0.5	0.1
11	<b>น้ำตาล</b>								
1	แยม : สตรอเบอร์รี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	17.7	20.2	23.7	20.6	14.2	9.4	4.9
2	สังขยา ทาขนมบั้ง	สำเร็จรูป	24.9	28.6	30.0	30.1	25.1	19.5	14.2
3	น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม	สำเร็จรูป	17.5	20.1	22.3	23.4	22.4	20.8	18.5
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	48.5	51.2	49.4	43.6	41.4	38.1	33.9
5	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	66.6	71.7	74.4	74.7	76.4	77.1	70.5

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
6	น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลอ้อย	สำเร็จรูป	9.0	9.2	10.2	11.9	12.5	14.1	11.3
7	น้ำตาลมะพร้าว	สำเร็จรูป	2.9	3.3	4.3	4.3	4.7	5.2	5.5
8	ขนมทำมาจากช็อคโกแลต เวเฟอร์สอดไส้ช็อคโกแลต	สำเร็จรูป	52.5	53.4	48.9	38.7	21.8	8.1	4.3
9	ลูกอม ทอฟฟี่	สำเร็จรูป	70.9	76.3	70.6	59.0	39.4	15.8	5.9
10	ขนมเยลลี่	สำเร็จรูป	65.1	63.8	50.9	29.1	14.6	4.7	1.7
12	<b>เครื่องดื่มปรุงรส</b>								
1	ซอสปรุงอาหารสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	10.4	10.7	11.6	11.8	13.9	14.4	9.2
2	ซอสหอยนางรม / ซอสเห็ดหอม	สำเร็จรูป	44.5	43.9	44.8	46.9	50.3	50.0	37.9
3	ซอสถั่วเหลืองปรุงรส	สำเร็จรูป	43.7	42.5	44.0	43.5	47.4	48.0	37.2
4	ซีอิ๊วดำ	สำเร็จรูป	32.8	35.6	37.0	36.8	38.4	40.1	32.7
5	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	55.4	54.2	52.5	51.6	54.0	56.4	44.7
6	น้ำปลา	สำเร็จรูป	73.9	73.0	76.1	75.7	77.6	79.6	72.4
7	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	28.9	39.5	51.2	54.2	54.6	51.4	34.9
8	ซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	31.9	37.1	39.3	37.3	36.0	32.1	17.3
9	ซอสพริก ซอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	15.5	23.9	29.9	32.7	30.9	26.8	15.0
10	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	12.8	21.0	26.3	27.3	26.9	21.5	10.3
11	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	5.6	9.6	16.8	22.4	22.2	15.2	6.9
12	เต้าเจี้ยวดำ / ขาว	สำเร็จรูป	19.5	21.7	24.6	24.6	27.3	30.7	25.9
13	ซุบก้อน / ซุปผง	สำเร็จรูป	40.0	39.5	39.7	40.9	43.7	42.4	30.6
14	ผงชูรส	สำเร็จรูป	52.3	55.2	58.2	59.9	62.6	65.3	59.7
15	เกลือ	สำเร็จรูป	58.6	58.5	60.6	62.7	64.2	69.7	67.5
16	น้ำพริกคั่วข้าว	สำเร็จรูป	4.8	8.7	19.9	27.3	32.7	33.1	29.7
17	กะปิ	สำเร็จรูป	20.0	27.0	37.0	44.5	48.5	53.3	48.9
18	น้ำบูดู	ดิบ	1.7	2.5	3.8	4.7	6.5	6.0	5.2

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
19	น้ำปลาร้า	ดิบ	16.2	22.4	29.2	34.6	39.8	42.2	40.2
20	พริกไทยป่น	สำเร็จรูป	11.6	18.2	29.2	33.2	39.3	37.5	27.5
21	ถั่วเน่าดิบ	สำเร็จรูป	1.8	2.3	2.6	2.8	3.8	5.2	6.1
13	<b>เครื่องดื่มมีอัลกอฮอล์</b>								
1	เบียร์	สำเร็จรูป	0.1	0.3	1.1	13.1	26.0	16.6	4.8
2	ไวน์	สำเร็จรูป	0	0.3	0.1	1.4	2.1	1.2	0.3
3	เครื่องดื่มผสมอัลกอฮอล์ 3-4 %	สำเร็จรูป	0	0.2	0.6	3.1	5.8	3.3	1.1
4	สุราหมัก	สำเร็จรูป	0	0.2	0.3	1.7	4.1	3.6	1.6
5	สุรากลั่น	สำเร็จรูป	0	0.2	0.5	6.7	15.8	16.1	7.3
14	<b>เครื่องดื่ม</b>								
1	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	0.4	1.2	4.6	12.5	20.3	16.9	7.6
2	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	0.2	0.3	1.8	11.5	24.6	23.8	9.7
3	เครื่องดื่มธัญพืช : น้ำลูกเต๋อย น้ำข้าวยาคู	พร้อมดื่ม	2.2	3.3	4.9	6.8	5.6	3.3	2.7
4	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	พร้อมดื่ม	58.4	62.1	61.6	58.3	52.3	48.5	49.2
5	ชา กาแฟ ชาสมุนไพร	พร้อมดื่ม	3.2	5.4	13.5	28.7	41.7	41.1	20.3
6	ไมโล โอวัลตินพร้อมดื่ม UHT	พร้อมดื่ม	47.7	52.9	48.8	37.5	25.2	15.1	14.5
7	ไมโล โอวัลติน ที่ชงเอง	พร้อมดื่ม	39.8	39.4	37.3	27.3	23.6	23.0	28.9
8	น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผัก น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	15.9	15.8	17.3	19.2	15.5	10.6	6.0
9	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% น้ำอุน	พร้อมดื่ม	23.0	24.8	25.5	26.6	20.0	11.7	7.6
10	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้	พร้อมดื่ม	34.7	37.9	37.1	30.3	22.5	14.5	10.3
11	น้ำอัดลมประเภทน้ำหวาน	พร้อมดื่ม	54.2	61.6	61.5	59.6	46.8	31.8	18.7
12	น้ำอัดลมประเภทโคล่า	พร้อมดื่ม	69.1	77.3	83.4	83.6	73.5	48.5	22.7
15	<b>ขนมถุงขบเคี้ยว</b>								
1	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบกรอบ	สำเร็จรูป	66.5	67.0	61.8	51.7	33.4	12.5	5.9

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
2	ผลิตภัณฑ์แป้งสาลี เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง	สำเร็จรูป	82.5	83.5	77.2	66.1	48.8	19.7	9.8
3	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวโพด เช่น คอรันพัฟ	สำเร็จรูป	59.3	61.1	51.7	39.8	24.7	7.6	3.4
4	ผลิตภัณฑ์ข้าวโพด เช่น ข้าวโพดน้ำตาลเนย	สำเร็จรูป	51.9	55.5	51.5	38.1	27.5	11.6	6.5
5	ผลิตภัณฑ์แป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า	สำเร็จรูป	77.1	77.2	70.5	58.1	36.9	11.6	4.2
6	ผลิตภัณฑ์มันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่นอบกรอบ	สำเร็จรูป	79.9	82.9	80.7	74.2	53.8	17.6	4.9
7	ผลิตภัณฑ์แป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบกุ้งชนิดแผ่น	สำเร็จรูป	52.4	58.4	52.5	42.0	29.0	11.4	5.1
8	ผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา เช่น ทาโร่	สำเร็จรูป	71.8	76.5	73.4	64.4	43.7	14.4	4.2
16	<b>ขนม</b>								
	<b>ขนมหวาน</b>								
1	ข้าวตู	พร้อมบริโภค	2.3	3.9	4.0	5.0	5.3	6.7	6.6
2	ถั่วกวน	พร้อมบริโภค	7.8	11.0	9.9	10.1	12.9	13.3	15.5
3	เผือกกวน	พร้อมบริโภค	4.6	5.9	6.7	8.0	10.4	13.3	15.3
	<b>พืช ผลไม้ อบกรอบ / ฉาบ</b>								
1	มัน กลัวย	พร้อมบริโภค	17.6	24.4	27.6	31.1	31.3	28.3	19.6
2	ขนุน ทุเรียน เผือก มะม่วง	พร้อมบริโภค	7.0	9.9	13.4	16.2	16.0	14.0	7.5
	<b>ขนมทอด</b>								
1	กลัวยทอด (กลัวยแขก)	พร้อมบริโภค	48.5	59.1	61.8	65.6	65.3	63.7	57.6
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	10.1	15.2	18.3	23.1	25.5	26.3	24.8
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	12.2	17.0	19.2	23.1	25.3	23.9	16.9
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	24.2	32.0	35.4	42.3	41.8	39.8	31.1

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
	<b>ผลไม้เชื่อม</b>								
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	16.1	19.7	21.1	23.8	23.2	25.0	25.1
2	จาวตาล พักทอง เผือก สาเก มันสำปะหลัง	พร้อมบริโภค	13.0	16.1	18.1	20.4	20.2	21.7	23.0
	<b>ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ</b>								
1	ข้าวเหนียวหน้าสังขยา หน้ากึ่ง หน้าปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	40.2	46.4	45.7	46.4	46.0	50.2	46.7
	<b>ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่</b>								
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา เม็ดขนุน ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	36.5	41.1	42.4	40.5	38.8	38.4	36.7
	<b>แป้งนึ่ง</b>								
1	ขนมกล้วย ถั่วแปบ สอดไส้ ขนมถ้วย	พร้อมบริโภค	26.8	29.7	30.3	30.1	29.7	33.8	37.3
2	ขนมตาล ต้มแดง ต้มขาว ชี้นุทรา พายฝ้าย น้ำดอกไม้อีสาน ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	32.2	34.7	34.9	32.5	30.9	34.9	40.2
	<b>ขนมแป้งทอด</b>								
1	กรอบเค็ม ไช้ทรงษ์ ขนมลา ( ใต้ )	พร้อมบริโภค	10.2	15.4	15.8	15.2	16.8	15.2	12.4
2	ไช้ทรงกระทา (ขนมไข่เต่า) ฝักบัว	พร้อมบริโภค	22.2	26.6	26.0	22.5	19.6	17.1	13.0
3	ปาตองโก้	พร้อมบริโภค	48.5	54.5	56.0	54.4	55.4	52.9	40.5
	<b>อบผิง</b>								
1	สาเล่กรอบ บ้าบิ่น	พร้อมบริโภค	5.3	7.3	8.0	10.4	10.7	9.9	7.7
2	กลีบลำดวน ทองม้วน ขนมผิง ทองพับ	พร้อมบริโภค	19.2	23.4	21.7	19.3	18.0	17.1	17.2
	<b>แป้งกวนมีกะทิ</b>								
1	อาลัว ลำบ้านนี้	พร้อมบริโภค	3.0	5.2	4.5	4.1	4.7	3.2	2.4
2	กะละแม เปี้ยกปูน ตะโก้	พร้อมบริโภค	24.3	27.5	26.8	26.7	28.3	29.9	33.1

ตารางที่ 4-12 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด ในแต่ละช่วงอายุ

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะ อาหาร	กลุ่มอายุ (ปี)						
			3-6	6-9	9-16	16-19	19-35	35-65	65 ขึ้นไป
3	ขนมครก	พร้อม บริโภค	50.8	51.0	50.5	44.9	44.6	46.5	52.0
17	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร								
1	เห็ดหลินจือ ชูบไก่สกัด พรุณสกัด รังนก	พร้อม บริโภค	1.7	2.0	2.4	2.8	4.1	4.4	3.8
18	น้ำดื่ม (cc)								
	น้ำเปล่า		98.7	99.3	99.4	98.6	99.3	93.0	99.6

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	ธัญพืช และผลิตภัณฑ์				
1	ข้าวเจ้า ข้าวเจ้ากล้อง	สุก	96.6	96.8	95.8
2	ข้าวเหนียว	สุก	77.9	78.1	77.2
3	ข้าวต้ม โจ๊ก	สุก	58.3	62.7	60.0
4	ก๋วยเตี๋ยวเส้นสด : เส้นใหญ่ เส้นเล็ก เกี๊ยม้อ	สุก	78.2	77.2	76.9
5	เส้นแห้ง : เส้นหมี่ เส้นจันทร์ เส้น หมี่โคราช (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	ดิบ	25.0	27.3	25.9
6	หมี่ซั่ว (น้ำหนักเส้นที่แช่น้ำแล้ว)	สุก	2.3	2.8	2.5
7	ขนมจีน	สุก	67.9	73.2	69.9
8	บะหมี่เหลือง	สุก	41.1	38.8	39.6
9	มะกะโรนี : ตัวงอ	สุก	7.1	8.6	7.8
10	มะกะโรนี : เส้นยาว สปาเก็ตตี้ หมี่เดียว	สุก	5.2	6.2	5.7
11	ก๋วนเส้น	สุก	65.1	70.8	67.3
13	ข้าวโพด	สุก	59.1	64.3	61.1
14	ลูกเดือย	สุก	8.8	11.8	10.2
15	ข้าวฟ่าง	สุก	0.9	1.1	1.0
16	โจ๊ก ข้าวต้มกึ่งสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	9.6	11.1	10.3
17	อาหารเข้าประเภทธัญพืชขบกรอบ	ขบกรอบ	8.3	9.2	8.7
18	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	ดิบ	67.0	66.2	66.0
19	ก๋วยเตี๋ยวกึ่งสำเร็จรูป เส้นเล็ก เส้นหมี่ เส้นใหญ่ ก๋วยจั๊บ	ดิบ	14.1	15.2	14.5
20	ขนมปังกรอบ แครกเกอร์	สำเร็จรูป	35.8	39.4	37.2
21	เวเฟอร์	สำเร็จรูป	33.9	36.7	34.9
22	ขนมปังกรอบแท่ง	สำเร็จรูป	30.7	33.1	31.6
23	ขนมปังแผ่น ขนมปังโฮลวีท	สำเร็จรูป	43.2	46.6	44.5



ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
24	ขนมปังสอดไส้	สำเร็จรูป	51.4	54.6	52.5
25	เค้กหน้าครีม (เค้กโรลครีม)	สำเร็จรูป	29.7	35.0	32.1
26	เค้กไม่มีหน้า (ซอฟท์เค้ก)	สำเร็จรูป	21.3	23.9	22.4
27	พัฟพาย ครัวของ	สำเร็จรูป	11.2	14.2	12.6
28	โดนัท	สำเร็จรูป	39.8	42.2	40.6
29	คุกกี้	สำเร็จรูป	34.7	39.8	36.9
30	มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายด์)	สำเร็จรูป	23.2	25.2	24.0
31	เบอร์เกอร์หมู เบอร์เกอร์ไก่ เบอร์เกอร์ปลา	สำเร็จรูป	12.8	12.7	12.6
32	แซนด์วิช	สำเร็จรูป	34.6	35.0	34.5
33	ฮอทดอก	สำเร็จรูป	25.0	26.4	25.5
34	พิซซ่า	สำเร็จรูป	12.7	13.8	13.1
35	ซาลาเปา	สำเร็จรูป	55.5	54.5	54.5
36	ขนมจีบ	สำเร็จรูป	37.3	38.2	37.4
37	ขนมทำจากแป้งชนิดอื่นๆ เช่น ขนมโตเกียว วาฟเฟิล	สำเร็จรูป	20.9	23.8	22.1
2	<b>พิซซ่าและผลิตภัณฑ์</b>				
1	มันเทศ	สุก	31.8	34.0	32.6
2	มันฝรั่ง	สุก	2.6	3.1	2.8
3	เผือก มันมือเสือ	สุก	5.0	5.0	4.9
4	มันสำปะหลัง	สุก	10.9	11.7	11.2
5	หัวสาकु	สุก	1.2	1.2	1.2
6	มันแกว	สุก	22.2	24.9	23.4
7	แห้ว	สุก	12.5	14.7	13.5
8	สาकुเม็ดเล็ก สาकुเม็ดใหญ่	สุก	18.0	21.4	19.5
9	มันขี้หนู	สุก	4.8	4.7	4.7

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
10	พืชหัวอื่นๆ เช่น มันเส้า มันเลือดนก	สุก	1.8	1.8	1.8
3	<b>ถั่วเมล็ดแห้ง เมล็ดพืช ผลิตภัณฑ์</b>				
1	เกาลัด แปะก๊วย	สุก	4.7	5.2	4.9
2	ถั่วแดง ถั่วดำ	สุก	24.4	25.3	24.6
3	ถั่วเขียว	สุก	17.1	17.3	17.0
4	เมล็ดแมงลัก (แช่น้ำ)	ดิบ แช่น้ำ	10.5	13.5	11.9
5	งาคำ งาขาว เช่น ขนมงาคัด งาขี้ฉ้อน	สำเร็จรูป	11.1	13.1	12.0
6	ถั่วทอด เช่น ถั่วปากอ้า ถั่วลิสง ถั่ว เหลือง ถั่วทอง	ทอด	49.1	44.0	46.1
7	ถั่วเมล็ดแห้งอบกรอบ เมล็ดมะม่วง หิมพานต์	อบกรอบ	22.3	20.8	21.3
8	เมล็ดพืชทอด เมล็ดทานตะวัน เมล็ด แตงโม	อบ/ทอด	31.9	33.4	32.3
9	เต้าหู้หลอด เต้าหู้ไข่ไก่	ดิบ	52.6	56.4	53.9
10	ฟองเต้าหู้	ดิบ แช่น้ำ	8.2	8.9	8.5
11	เต้าหู้เหลือง เต้าหู้ขาว ทั้งชนิดแข็ง และนุ่ม	ดิบ	23.8	24.9	24.1
12	เต้าหู้ฟอง	สุก	6.8	8.0	7.3
13	เต้าหู้ยี้	สำเร็จรูป	5.7	6.5	6.1
14	เมล็ดขนุน	สุก	11.4	12.7	11.9
15	กระฉับ	สุก	4.5	4.8	4.6
16	ถั่วลิสงต้ม ถั่วตัด	สุก	50.9	50.9	50.4
4	<b>ผัก</b>				
4.1	<b>หัวหอม กระเทียม</b>				
1	หอมแดง	ดิบ	61.8	61.4	61.0
2	กระเทียม	ดิบ	65.7	64.7	64.6
3	หัวหอมใหญ่	ดิบ	47.9	46.2	46.5

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
4	ดอกหอม ต้นหอม ใบหอม	สุก	54.6	54.1	53.8
5	ต้นกระเทียม ดอกกุยช่าย ใบกุยช่าย	สุก	22.6	23.1	22.6
4.2	<b>หัวกะหล่ำ Brassica</b>				
1	กะหล่ำปลี แขนงกะหล่ำ	สุก	73.6	74.4	73.3
2	กะหล่ำดอก บร็อคโคลี่	สุก	51.2	53.1	51.6
4.3	<b>ผัก ผล</b>				
1	กระเจี๊ยบมอญ	สุก	11.3	11.6	11.3
2	ขุ่นอ่อน	สุก	20.8	20.1	20.3
3	ข้าวโพดอ่อน	สุก	46.8	48.9	47.4
4	ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถั่วลันเตา	สุก	80.3	81.3	80.0
5	ถั่วงอกดิบ	ดิบ	59.0	57.2	57.5
6	ถั้วแระ (ถั้วเหลืองฝักอ่อน ถั้วแระญี่ปุ่น)	สุก	12.4	13.3	12.8
7	ถั้วแฮ (ถั้วแระ)	ดิบ	3.9	4.3	4.0
8	ถั้วปี่ (ถั้วพุ่ม)	ดิบ	5.3	5.5	5.3
9	ผักขี้หูด	สุก	4.6	4.2	4.3
10	พริกหยวก พริกหวาน	สุก	29.4	28.8	28.8
11	พริกไทยอ่อน	ดิบ	18.8	14.3	16.4
12	มะเขือเปราะ มะเขือยาว	สุก	58.1	57.6	57.3
13	มะเขือพวง	สุก	35.1	33.8	34.1
14	มะเขือเทศ	ดิบ	45.6	51.2	48.0
15	มะรุ่ม	สุก	16.4	16.6	16.3
16	มะละกอดิบ (ลวกสุก)	สุก	19.3	20.3	19.6
17	มะละกอดิบสับ เช่น ส้มตำ	ดิบ	65.1	71.6	67.7
18	เมล็ดกระถิน	ดิบ	17.9	17.9	17.7

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
19	หน่อเหียง	ดิบ	6.5	5.6	6.0
20	สะตอ ลูกเนียง	ดิบ	15.1	14.4	14.6
4.3.1	<b>ผักผล แดง/ พัก</b>				
1	แตงกวา แตงร้าน	ดิบ	89.6	89.9	88.9
2	พริกทอง	สุก	64.1	66.6	64.7
3	น้ำเต้าอ่อน แตงโมอ่อน แตงไทยอ่อน พริกทองอ่อน พริกขี้หนู พริกแม้ว	สุก	19.2	20.4	19.6
4	พริกเขียว	สุก	51.3	51.7	51.0
5	มะระ	สุก	26.7	25.2	25.7
6	บวบเหลี่ยม บวบกลม บวบงู	สุก	50.8	51.7	50.7
4.3.2	<b>เห็ด</b>				
1	เห็ดฟาง เห็ดโคน	สุก	60.7	62.9	61.2
2	เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดหรี	สุก	49.0	51.5	49.8
3	เห็ดหูหนู เห็ดหูหนูขาว	สุก	31.6	32.2	31.6
4	เห็ดอื่นๆ : เห็ดเผาะ และเห็ดอื่นๆ	สุก	11.0	11.4	11.1
4.4	<b>ยอดผัก</b>				
1	ตำลึง	สุก	78.1	80.3	78.5
2	ขี้เหล็ก	สุก	33.6	32.7	32.8
3	ผักบุ้งไทยยอดแดง	ดิบ	49.0	49.5	48.8
4	ยอดมะระขี้นก ยอดพริก ยอดบวบ ยอดแค	สุก	18.1	17.8	17.8
5	ยอดกระถิน	ดิบ	26.6	25.6	25.8
6	ผักหวาน ผักหวานป่า	สุก	21.2	21.9	21.3
7	กระโดน	ดิบ	5.2	4.0	4.6
8	ผักปลัง	สุก	14.0	14.3	14.0
9	ชะมวง	ดิบ	6.2	5.3	5.7

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
10	ผักเนื้ก ยอดมะม่วง	ดิบ	6.2	5.4	5.8
11	ผักแพว	ดิบ	5.3	4.0	4.6
12	ผักเชียงดา	สุก	3.4	3.4	3.3
13	ผักหนาม ผักกูด	สุก	10.0	10.1	9.9
14	ผักหนามปูย่า	สุก	2.0	1.4	1.7
15	ผักพอด้าตีเม็ย	ดิบ	1.7	1.4	1.5
16	ผักชีล้อม	ดิบ	7.9	7.0	7.4
17	ผักเสี้ยนดอง	ดิบ	14.8	15.5	15.0
18	ผักหอม (โขมน้อย)	ดิบ	8.5	9.2	8.8
19	ผักติ้ว ยอดมะยม ผักอีหล้า	สุก	3.0	2.7	2.8
20	ชะอม	สุก	53.0	54.1	53.0
21	สะเดา	ดิบ	21.0	19.0	19.8
22	ผักชี ผักชีฝรั่ง	ดิบ	49.8	48.8	48.8
4.5	<b>ผักใบ</b>				
1	ผักกาดเขียว ผักกาดขาว	สุก	79.1	78.8	78.2
2	ผักกาดดอง ผักสั้ม	ดิบ	41.0	41.7	41.0
3	ผักคะน้า	สุก	72.0	71.3	70.9
4	ผักกาดฮีน ผักกาดหอม	ดิบ	16.4	16.7	16.4
5	ใบยอ	สุก	13.1	14.2	13.6
6	ใบบัวบก (ผักหนอก)	ดิบ	11.2	10.6	10.8
7	ผักแว่น	ดิบ	11.9	11.9	11.7
8	ใบโหระพา ใบแมงลัก ใบกะเพรา	ดิบ	51.5	49.0	49.7
9	ผักบุ้งไทยต้นขาว / ผักบุ้งจีน	ดิบ	62.6	63.7	62.5
10	ผักกระเฉด	ดิบ	21.4	32.0	31.4
4.6	<b>ผัก ลำต้น</b>				

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	แครอท	สุก	35.6	41.3	38.1
2	ข้าวอ่อน ชิงอ่อน ชมื่นขาว	ดิบ	23.9	23.3	23.3
3	ผักคันทอง	ดิบ	4.1	3.4	3.8
4	ฝ่ำ	ดิบ	2.9	2.8	2.8
5	เทา	ดิบ	3.4	3.0	3.2
6	ยอดมะพร้าว	สุก/ดิบ	16.7	16.5	16.5
7	ไส้ตันกล้วย (หอยวกกล้วย)	สุก	17.4	16.8	17.0
8	หัวไชเท้า	สุก	34.7	36.0	35.0
9	หน่อไม้ฝรั่ง เซอเลอรี	สุก	12.5	14.4	13.3
10	หน่อไม้ต้ม	สุก	44.6	44.6	44.1
11	หน่อไม้ฝอย หน่อไม้หั่นบางๆ	สุก	37.6	37.2	37.0
4.7	<b>ผัก ดอก</b>				
1	ดอกแค ดอกขจร (ดอกสลิด) ดอกโสน	สุก	37.9	39.4	38.3
2	ดอกไม้จีน	สุก	5.7	6.5	6.0
3	ปลีกล้วย	สุก	24.2	24.4	24.1
4	ดอกงิ้ว แห้ง , แห้งน้ำ	สุก	2.5	2.7	2.6
4.8	<b>ผัก กระป๋อง</b>				
1	ผักดองกระป๋อง : เกียมฉ่าย ฮั้วน้ำฉ่าย	สุก	17.1	17.6	17.9
2	ผักกระป๋อง ถั่วลันเตา ข้าวโพด	สุก	2.0	2.1	2.0
3	ผักแช่แข็ง : ข้าวโพด แครอท ถั่วลันเตา แครอท ถั่วลันเตา ผักรวม	สุก	1.2	1.4	1.3
4	เห็ดกระป๋อง	สุก	1.2	1.2	1.2
4.9	<b>ผักแห้ง</b>				
1	หน่อไม้จีน	ดิบ	5.1	5.7	5.4
2	สาหร่าย	ดิบ	16.5	19.0	17.6
5	<b>ผลไม้ : ตลอดปี</b>				

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
1	พุทรา	สด	43.2	44.6	43.5
2	มะละกอสุก	สด	64.3	69.7	66.3
3	สับปะรด	สด	64.5	69.6	66.4
4	กล้วยน้ำว้า	สด	75.6	74.2	74.2
5	กล้วยหอม	สด	52.1	51.4	51.3
6	กล้วยเล็บมือนาง	สด	12.9	14.0	13.3
7	ฝรั่ง	สด	67.6	70.9	68.6
8	แพร์ สาลี่	สด	24.4	27.8	25.8
9	แอปเปิ้ล	สด	63.0	67.4	64.6
10	มะพร้าวอ่อน (เนื้อ + น้ำ)	สด	43.1	42.6	42.4
11	ส้มเขียวหวาน	สด	79.6	80.7	79.4
12	อ้อย (ปริมาณคิดเป็นน้ำอ้อย)	สด	17.5	16.9	17.1
<b>ผลไม้ดองปี : เดือน ม.ค. - เม.ย.</b>					
1	แก้วมังกร	สด	19.3	22.5	20.7
2	แตงโม	สด	84.2	85.5	84.0
3	ชมพู่	สด	56.2	61.4	58.2
4	เชอร์รี่ไทย	สด	5.0	6.0	5.5
5	ลูกหว้า	สด	8.1	7.6	7.7
6	ขนุนสุก	สด	53.2	54.2	53.2
7	ทับทิม	สด	13.3	15.4	14.2
8	มะขามหวาน	สด	46.6	48.5	47.1
9	มะม่วง สุก	สด	75.3	76.3	75.1
	มะม่วง ดิบ	สด	68.0	71.1	68.9
10	ลูกนุ่น ดิบ	สด	0.6	0.5	0.6
11	มะปรางสุก	สด	16.8	18.6	17.5

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
12	มะไฟ	สด	17.9	19.4	18.5
13	ลูกยางเครือ	สด	0.8	0.7	0.8
14	ลูกยางม่วง	สด	0.3	0.4	0.3
15	สตรอเบอร์รี่	สด	9.3	12.5	10.8
<b>ผลไม้กลางปี : เดือน พ.ค. - ส.ค.</b>					
1	ทุเรียน	สด	64.6	64.6	64.6
2	มังคุด	สด	72.4	74.9	72.9
3	เงาะ	สด	87.5	88.2	87.0
4	มะยม	สด	26.7	32.0	29.0
5	สละ ระกำ	สด	16.6	20.6	18.4
6	ลำไย	สด	71.8	72.9	71.7
7	ลิ้นจี่	สด	39.6	41.7	40.2
8	น้อยหน่า น้อยโหน่ง	สด	53.6	56.6	54.6
10	กระท้อน	สด	28.3	33.7	30.7
<b>ผลไม้ปลายปี : เดือน ก.ย. - ธ.ค.</b>					
1	กล้วยไข่	สุก	59.1	59.2	58.6
2	มะเฟือง	สด	13.5	15.0	14.1
3	ส้มโอ ส้มเขียว	สด	58.0	62.4	59.6
4	ลูกไหน (ลูกพลัม)	สด	1.2	1.5	1.3
5	ลองกอง ฝรั่ง	สด	73.9	76.5	74.5
6	ละมุด	สด	35.8	37.2	36.1
7	มะกอกน้ำ	สด	9.1	12.1	10.5
8	ลูกพลับ	สด	1.6	2.2	1.9
9	ลูกพรุนสด	สด	0.6	0.9	0.8
11	เชอร์รี่	สด	3.4	4.4	3.9



ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
12	องุ่น	สด	53.0	56.9	54.4
1	ผลไม้แปรรูป				
	ผลไม้อบแห้ง				
1	กล้วยตาก	อบแห้ง	23.2	24.9	23.8
2	ลูกเกด ลูกพรุน ลูกชิด อินทผลัม ลูกพลับ	อบแห้ง	14.1	17.8	15.8
3	ลำไย ลิ้นจี่แห้ง	อบแห้ง	5.8	6.5	6.1
2	ผลไม้แห้งปรุงรส				
	มะขามคอก ลูกหยี ฝรั่งหี และผลไม้อื่นๆ		20.4	26.8	23.4
3	ผลไม้แช่อิ่ม				
	มะม่วงแช่อิ่ม มะดันแช่อิ่ม		21.6	28.2	24.7
4	ผลไม้กวน				
	ทุเรียนกวน มะม่วงกวน กล้วยกวน		23.7	25.4	24.3
5	ผลไม้กระป๋อง				
	เงาะ ลำไย ลิ้นจี่		21.9	23.6	22.5
	วุ้นมะพร้าวในน้ำเชื่อม (เฉพาะเนื้อวุ้น)		14.6	16.4	15.4
6	เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์				
	สัตว์ปีก				
1	เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อนกก	สุก	88.3	85.7	86.1
2	ตับไก่	สุก	54.0	49.2	51.0
3	กึ่งเนื้อไก่	สุก	29.8	23.1	26.2
4	ไส้กรอกไก่ แผ่นกลม	สุก	14.6	15.4	14.9
5	ไส้กรอกไก่	สุก	25.3	25.7	25.2
6	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น เวียนนาไก่	สุก	12.5	13.0	12.6
7	ลูกชิ้นไก่	สุก	35.9	35.7	35.5
8	หนังไก่ทอด	สุก	25.3	23.1	24.0

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
	<b>เนื้อวัว เนื้อควาย</b>				
1	เนื้อวัว เนื้อควาย	สุก	53.4	43.9	48.1
2	เนื้อเค็ม เนื้อแดดเดียว เนื้อฝอย	สุก	30.0	26.0	27.7
3	เครื่องในวัว	สุก	24.7	15.1	19.6
4	ลูกชิ้นเนื้อ	สุก	42.3	37.5	39.5
5	ไส้กรอกอีสาน (เนื้อ)	สุก	14.8	12.8	13.7
	<b>หมู</b>				
1	เนื้อหมู	สุก	90.5	90.1	89.4
2	หมูปิ้ง หมูสะเต๊ะ	สุก	65.7	65.7	65.0
3	ตับหมู	สุก	52.8	48.3	50.0
4	เครื่องในหมู	สุก	39.4	30.7	34.6
5	เลือดหมู ต้ม (เลือดเปิด ไก่)	สุก	38.3	35.6	36.6
6	ลูกชิ้นหมู	สุก	68.2	68.4	67.6
7	ไส้กรอกหมู	สุก	36.2	37.0	36.2
8	ไส้กรอกหมู แผ่นกลม	สุก	12.5	12.8	12.5
9	ไส้กรอกแท่งยาว เช่น ไส้กรอกกระเทียม	สุก	12.3	12.6	12.3
10	แฮม สี่เหลี่ยม	สุก	7.4	8.9	8.1
11	กุนเชียง	สุก	46.7	48.6	47.2
12	ไส้จู้	สุก	14.1	13.5	13.7
13	ไส้กรอกอีสาน (หมู)	สุก	32.4	31.2	31.5
14	หมูหยอง	สำเร็จรูป	29.4	33.2	31.0
15	หมูแผ่น	สำเร็จรูป	14.3	15.0	14.5
16	แคบหมู : มีมัน และไร้มัน	สำเร็จรูป	39.0	38.0	38.1
17	แหนม	สำเร็จรูป	34.0	31.1	32.3
18	หมูยอ	สำเร็จรูป	41.9	42.9	42.0

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
	<b>โปรตีนเกษตร</b>				
1	โปรตีนเกษตร (แบบสับ)	สุก	4.1	5.0	4.5
2	โปรตีนเกษตร (แบบก้อนกลมแบน)	สุก	3.1	3.8	3.4
	<b>แมลง</b>				
1	ด้กแด้นอนใหม่ ตักแต่นเล็ก ปา ทังก้า หนอนไม้ไผ่ (รดควน) จั้งหรีด	สุก	17.9	15.1	16.3
2	แมงกินูน แมงกะซอน ตักแต่นอ่อน แมงตบเต่า แมงดานา	สุก	11.9	9.3	10.5
7	<b>สัตว์น้ำ</b>				
	<b>สัตว์น้ำจืด</b>				
1	ปลาลำดัวยาว มีเกล็ด เช่น ปลา ช่อน ปลาชะโด	สุก	72.1	69.4	70.1
2	ปลาลำดัวยาว ไม่มีเกล็ด เช่น ปลา ดุก ปลากด ปลาแขยง	สุก	71.9	67.8	69.1
3	ปลาลำดัวแบน มีเกล็ด เช่น ปลานิล ปลาตะเพียน ปลาขาว	สุก	74.7	74.4	73.8
4	กึ่งฝอย กึ่งนาง	สุก	34.1	34.3	33.9
5	หอยขม หอยกาบ หอยโข่ง (เนื้อ)	สุก	23.9	21.4	22.4
6	เขียดใหญ่ กบ	สุก	21.9	14.9	18.2
7	เขียดเล็ก ลูกอ๊อด (ฮวก)	สุก	6.9	5.8	6.3
8	ปลาร้า	ดิบ	23.8	25.4	24.4
9	ปลาช่อนเค็ม	สุก	23.9	23.3	23.4
10	ปลาดุกแห้ง : ปลาเนื้ออ่อนแห้ง (เนื้อ)	สุก	18.0	18.4	18.0
11	ปลากรอบ	สุก	13.2	13.4	13.2
	<b>สัตว์ทะเล</b>				
1	ปลาหู ปลาหางแข็ง ปลาดูโต	สุก	92.0	92.3	91.3
2	ปลาอินทรี ปลาเก๋า ปลากระพง ปลาสำลี	สุก	32.0	31.3	31.3

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
3	ปลาหมึก	สุก	61.0	61.2	60.5
4	เนื้อปลาทะเลอื่นๆ	สุก	7.1	7.0	7.0
5	กุ้ง (ทะเล)	สุก	50.3	51.7	50.5
6	ปูม้า (เฉพาะเนื้อ)	สุก	21.6	21.5	21.4
7	หอยแมลงภู่	สุก	35.5	34.7	34.8
8	หอยลาย (เฉพาะเนื้อ)	สุก	22.5	22.1	22.1
9	หอยแครง หอยหวาน หอยชักตีน	สุก	41.6	37.3	39.0
11	ลูกชิ้นกุ้ง	สุก	6.1	6.7	6.3
12	ลูกชิ้นปลา ลูกชิ้นรักบี้	สุก	2.1	2.5	2.3
13	ปลาเส้น (ฮ็อกกี้)	สุก	15.3	16.5	15.8
14	ปูอัด	สุก	32.3	35.7	33.7
15	ไข่ปลา ไข่ปลาหมึก	สุก	18.4	18.0	18.0
16	กุ้งแห้ง	สุก	31.5	33.5	32.2
17	ปลาแห้งตัวเล็ก เช่น ปลาฉิ่งข้างใส งบ ปลากอบทิพย์ ปลาไส้ตัน ปลาเกล็ดขาว	อบ/ทอด	22.5	22.8	22.4
18	ปลาหมึกอบแห้ง	อบ/ทอด	21.0	21.3	20.9
19	ปลาหมึกแห้งตัวเล็ก (ทั้งตัว คั่ว/ทอด)	อบ/ทอด	18.7	18.4	18.4
20	ปลาแห้งเค็มตัวใหญ่ เช่น ปลาหัวขาด ปลาช่อนทะเลแห้ง ปลาข้างเหลือง		9.5	9.3	9.3
21	หัวข้าวเกรียบ (ข้าวเกรียบปลา ของภาคใต้)		5.6	5.9	5.7
22	ปลากุเลาเค็ม ปลาอินทรีเค็ม		19.8	20.2	19.8
23	ปลากะปอง : ซารดีนในซอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	64.4	63.6	63.1
24	ปลากะปองปรุงรส	สำเร็จรูป	24.4	23.8	23.9
25	ปลาพูนากะปอง	สำเร็จรูป	8.7	9.0	8.8

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
26	อาหารทะเลแช่แข็ง	สำเร็จรูป	2.6	2.7	2.6
8	<b>ไข่</b>				
1	ไข่เป็ด ไข่ไก่	ดิบ	96.3	95.7	95.1
2	ไข่นกกระทา	ดิบ	19.2	19.5	19.2
3	ไข่เค็ม	ดิบ	27.4	26.2	26.6
4	ไข่เยี่ยวม้า	สุก	2.6	2.0	2.3
9	<b>นม และผลิตภัณฑ์</b>				
1	นมจืด: นมสด UHT พาสเจอร์ไรส์	สำเร็จรูป	44.7	49.1	46.4
2	นมหวาน รสต่าง ๆ	สำเร็จรูป	50.7	50.7	50.2
3	นมข้นจืด	สำเร็จรูป	7.9	8.0	7.9
4	นมผง	สำเร็จรูป	3.4	3.5	3.4
5	โยเกิร์ต	สำเร็จรูป	24.8	37.1	30.7
6	นมเปรี้ยว	สำเร็จรูป	59.5	67.8	63.1
7	เนยแข็ง	สำเร็จรูป	1.7	2.1	1.9
8	ไอศกรีมผสมนม	สำเร็จรูป	30.5	31.6	30.7
9	ไอศกรีมมะพร้าวกะทิ	สำเร็จรูป	44.4	45.6	44.6
10	ไอศกรีมหวานเย็น	สำเร็จรูป	42.7	43.8	42.8
10	<b>น้ำมัน ไขมัน</b>				
1	ครีมเทียม	สำเร็จรูป	10.4	8.7	9.5
2	เนยเทียม (มาการ์ริน)	สำเร็จรูป	2.2	2.3	2.2
3	เนยสด	สำเร็จรูป	2.9	3.1	2.9
4	น้ำมันพืช : น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง	สำเร็จรูป	61.0	63.0	61.4
5	น้ำมันหมู	สำเร็จรูป	8.4	7.3	7.8
6	น้ำมันไก่	สำเร็จรูป	0.7	0.7	0.7
7	น้ำสลัดครีม	สำเร็จรูป	3.9	6.1	4.9

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
8	ห้วกะทิ	สำเร็จรูป	35.0	36.1	35.2
9	แซนดวิชสเปรด มายองเนส	สำเร็จรูป	4.6	5.6	5.0
10	เนยถั่วลิสงบดชนิดหยาบ (พินท์ บัตเตอร์)	สำเร็จรูป	0.9	1.1	1.0
11	<b>น้ำตาล</b>				
1	แยม : สตรอเบอรี่ นูเทลล่า มาร์มาเลด	สำเร็จรูป	14.6	17.3	15.8
2	สังขยา ทาขนมปัง	สำเร็จรูป	24.0	25.5	24.5
3	น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม	สำเร็จรูป	20.4	21.2	20.6
4	นมข้นหวาน	สำเร็จรูป	43.7	43.9	43.4
5	น้ำตาลทราย	สำเร็จรูป	73.3	73.2	72.5
6	น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลอ้อย	สำเร็จรูป	10.4	12.0	11.1
7	น้ำตาลมะพร้าว	สำเร็จรูป	4.3	4.4	4.3
8	ขนมทำมาจากช็อคโกแลต เวเฟอร์สอดไส้ช็อคโกแลต	สำเร็จรูป	3.9	33.2	32.2
9	ลูกอม ทอฟฟี่	สำเร็จรูป	48.4	48.5	48.0
10	ขนมเยลลี่	สำเร็จรูป	30.8	34.7	32.5
12	<b>เครื่องดื่ม ประจรรส</b>				
1	ชอสปรุงอาหารสำเร็จรูป	สำเร็จรูป	11.5	12.1	11.7
2	ชอสหอยนางรม / ชอสเห็ดหอม	สำเร็จรูป	44.6	46.7	45.2
3	ชอสถั่วเหลืองปรุงรส	สำเร็จรูป	42.8	45.1	43.5
4	ซีอิ๊วดำ	สำเร็จรูป	35.6	37.1	36.0
5	ซีอิ๊วขาว	สำเร็จรูป	51.6	54.1	52.3
6	น้ำปลา	สำเร็จรูป	75.0	76.2	74.9
7	น้ำส้มสายชู	สำเร็จรูป	44.5	46.3	45.0
8	ชอสมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	32.8	33.8	33.0
9	ชอสพริก ชอสพริกผสมมะเขือเทศ	สำเร็จรูป	25.0	25.5	25.0

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
10	น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วยเจียง	สำเร็จรูป	21.1	21.3	21.0
11	น้ำจิ้มสุกี้	สำเร็จรูป	13.4	15.3	14.2
12	เต้าเจี้ยวดำ / ขาว	สำเร็จรูป	24.1	25.9	24.8
13	ซूपก้อน / ซุปผง	สำเร็จรูป	37.9	41.6	39.4
14	ผงชูรส	สำเร็จรูป	58.4	59.9	58.6
15	เกลือ	สำเร็จรูป	62.2	64.1	62.5
16	น้ำพริกคอกข้าว	สำเร็จรูป	22.4	22.5	22.3
17	กะปิ	สำเร็จรูป	38.6	41.6	39.7
18	น้ำบูดู	ดิบ	4.4	4.4	4.3
19	น้ำปลาร้า	ดิบ	30.8	33.6	31.9
20	พริกไทยป่น	สำเร็จรูป	28.4	28.3	28.1
21	ถั่วเน่าดิบ	สำเร็จรูป	3.6	3.5	3.5
13	<b>เครื่องดื่มมีอัลกอฮอล์</b>				
1	เบียร์	สำเร็จรูป	15.3	3.0	9.0
2	ไวน์	สำเร็จรูป	0.8	0.8	0.8
3	เครื่องดื่มผสมอัลกอฮอล์ 3-4 %	สำเร็จรูป	3.0	1.2	2.0
4	สุราหมัก	สำเร็จรูป	2.7	0.6	1.7
5	สุรากลั่น	สำเร็จรูป	11.8	1.9	6.8
14	<b>เครื่องดื่ม</b>				
1	เครื่องดื่มเกลือแร่	พร้อมดื่ม	14.2	4.4	9.2
2	เครื่องดื่มชูกำลัง	พร้อมดื่ม	18.3	2.9	10.5
3	เครื่องดื่มธัญพืช : น้ำลูกเดือย น้ำข้าวยาคู	พร้อมดื่ม	3.5	4.8	4.1
4	นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้	พร้อมดื่ม	53.1	58.4	55.2
5	ชา กาแฟ ชาสมุนไพร	พร้อมดื่ม	25.3	19.7	22.3
6	ไมโล โอวัลตินพร้อมดื่ม UHT	พร้อมดื่ม	33.8	35.4	34.2

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
7	ไมโล โอวัลติน ที่ชงเอง	พร้อมดื่ม	30.2	32.1	30.9
8	น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผัก น้ำส้มคั้น	พร้อมดื่ม	12.0	16.8	14.3
9	น้ำผลไม้พร้อมดื่ม 100% น้ำองุ่น	พร้อมดื่ม	17.4	22.6	19.8
10	เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน เครื่องดื่มรสผลไม้	พร้อมดื่ม	24.7	28.9	26.6
11	น้ำอัดลมประเภทน้ำหวาน	พร้อมดื่ม	46.7	49.3	47.6
12	น้ำอัดลมประเภทโคล่า	พร้อมดื่ม	67.9	64.2	65.4
15	<b>ขนมถุงขบเคี้ยว</b>				
1	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวเจ้า เช่น ข้าวอบ กรอบ	สำเร็จรูป	41.7	43.8	42.4
2	ผลิตภัณฑ์แป้งสาลี เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง	สำเร็จรูป	54.7	56.4	55.0
3	ผลิตภัณฑ์แป้งข้าวโพด เช่น คอร์นพัพ	สำเร็จรูป	35.8	35.0	35.1
4	ผลิตภัณฑ์ข้าวโพด เช่น ข้าวโพด น้ำตาลเนย	สำเร็จรูป	34.1	35.3	34.4
5	ผลิตภัณฑ์แป้งมันฝรั่ง เช่น ปาปริก้า	สำเร็จรูป	47.8	48.3	47.6
6	ผลิตภัณฑ์แป้งมันฝรั่ง เช่น มันฝรั่งแผ่น อบกรอบ	สำเร็จรูป	56.0	57.1	56.0
7	ผลิตภัณฑ์แป้งมันสำปะหลัง เช่น ข้าวเกรียบกุ้งชนิดแผ่น	สำเร็จรูป	36.0	36.0	35.6
8	ผลิตภัณฑ์จากเนื้อปลา เช่น ทาโร่	สำเร็จรูป	49.8	50.2	49.5
16	<b>ขนม</b>				
	<b>ขนมหวาน</b>				
1	ข้าวตู	พร้อม บริโภค	4.4	5.3	4.8
2	ถั่วกวน	พร้อม บริโภค	11.0	12.0	11.4
3	เผือกกวน	พร้อม บริโภค	8.5	9.7	9.0
	<b>พืช ผลไม้ อบกรอบ / ฉาบ</b>				
1	มัน กัลฉวย	พร้อม บริโภค	23.5	28.3	25.7



ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะอาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
2	ขนุน ทุเรียน เผือก มะม่วง	พร้อมบริโภค	10.8	13.5	12.1
	<b>ขนมทอด</b>				
1	กล้วยทอด (กล้วยแขก)	พร้อมบริโภค	57.5	63.3	59.8
2	ข้าวเม่าทอด	พร้อมบริโภค	19.4	21.7	20.4
3	เผือกทอด	พร้อมบริโภค	18.7	21.0	19.6
4	มันทอด	พร้อมบริโภค	33.1	37.7	35.1
	<b>ผลไม้เชื่อม</b>				
1	กล้วยเชื่อม (กล้วยไข่)	พร้อมบริโภค	20.7	23.3	21.8
2	จาวตาล พักทอง เผือก สาเก มันสำปะหลัง	พร้อมบริโภค	18.1	19.8	18.8
	<b>ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ</b>				
1	ข้าวเหนียวหน้าสังขยา หน้ากึ่ง หน้าปลาแห้ง	พร้อมบริโภค	46.4	45.7	45.6
	<b>ขนมที่มีส่วนผสมจากไข่</b>				
1	ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทองสังขยา เม็ดขนุน ขนมหม้อแกง	พร้อมบริโภค	37.7	40.8	38.9
	<b>แป้งนึ่ง</b>				
1	ขนมกล้วย ถั่วแปบ สอดไส้ ขนมถ้วย	พร้อมบริโภค	28.6	33.5	30.8
2	ขนมตาล ต้มแดง ต้มข้าว ขี้หนูทราย ฟูยฝ้าย น้ำดอกไม้อีสาน ขนมชั้น	พร้อมบริโภค	31.9	36.5	33.9
	<b>ขนมแป้งทอด</b>				
1	กรอบเค็ม ไข่หงษ์ ขนมลา ( ใต้ )	พร้อมบริโภค	13.6	15.4	14.4
2	ไข่นกกระทา (ขนมไข่เต่า) ฝักบัว	พร้อมบริโภค	19.7	22.5	20.9
3	ปาต่องโก้	พร้อมบริโภค	52.9	51.1	51.5

ตารางที่ 4-13 ร้อยละของผู้ที่บริโภคอาหารแต่ละชนิด สำหรับผู้บริโภคอายุ 3 ปีขึ้นไป

หน่วย : ร้อยละ (%)

ลำดับ	อาหาร	ลักษณะ อาหาร	สัดส่วนผู้บริโภค		
			ชาย	หญิง	รวมเพศ
	<b>อบผิง</b>				
1	สาเลี๊ยกอบ บ้าบิ่น	พร้อม บริโภค	7.7	9.3	8.4
2	กลีบลำดวน ทองม้วน ขนมผิง ทองพับ	พร้อม บริโภค	16.7	22.1	19.2
	<b>แป้งกวนมีกะทิ</b>				
1	อาลัว สำบั้นนี่	พร้อม บริโภค	3.4	4.4	3.9
2	กะละแม เปี้ยกปูน ตะโก้	พร้อม บริโภค	25.9	30.2	27.8
3	ขนมครก	พร้อม บริโภค	46.1	50.9	48.0
17	<b>ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</b>				
1	เห็ดหลินจือ ชูปโกสกัด พรุนสกัด รังนก	พร้อม บริโภค	2.9	3.1	3.0
18	<b>น้ำดื่ม (cc)</b>				
	น้ำดื่ม		99.2	97.2	98.2

ตารางที่ 4-14 ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) แบ่งตามเพศ และกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม) ( $\pm$ S.D.)		
	ชาย	หญิง	รวม
0-3 ปี	10.21 $\pm$ 4.61	9.89 $\pm$ 3.98	10.05 $\pm$ 4.31
3-6 ปี	17.31 $\pm$ 4.61	16.90 $\pm$ 4.90	17.10 $\pm$ 4.76
6-9 ปี	23.04 $\pm$ 6.33	22.56 $\pm$ 5.83	22.80 $\pm$ 6.09
9-16 ปี	39.67 $\pm$ 12.84	39.78 $\pm$ 11.56	39.73 $\pm$ 12.20
16-19 ปี	56.85 $\pm$ 11.64	49.71 $\pm$ 8.96	53.23 $\pm$ 10.96
19-35 ปี	61.80 $\pm$ 10.50	54.71 $\pm$ 11.48	58.28 $\pm$ 11.56
35-65 ปี	61.98 $\pm$ 10.28	58.64 $\pm$ 10.61	60.37 $\pm$ 10.57
65 ปีขึ้นไป	56.92 $\pm$ 10.63	51.89 $\pm$ 11.48	54.53 $\pm$ 11.32
เฉลี่ยสำหรับอายุ 3 ปีขึ้นไป	55.34 $\pm$ 56.63	51.76 $\pm$ 53.08	53.54 $\pm$ 54.90
เฉลี่ยทุกช่วงอายุ (ประชากรไทย)	53.04 $\pm$ 60.24	49.71 $\pm$ 56.45	51.36 $\pm$ 58.38

## 5. การนำข้อมูลการบริโภคอาหารไปใช้

### 5.1 ข้อมูลการบริโภคอาหารและการนำไปใช้

ข้อมูลการบริโภคอาหารมีหลายระดับ หลายประเภท โดยอาจเป็นระดับภูมิภาค (regional diet) หรือระดับประเทศ (national diet) หรือแบ่งตามแหล่งที่มาของข้อมูล โดยข้อมูลระดับขั้นต้นที่สามารถนำมาใช้ได้เป็นข้อมูลรายการสมดุลอาหาร (food balance sheet : FBS) ซึ่งรวบรวมข้อมูลอาหารแต่ละชนิดในระดับประเทศ ซึ่งได้จากปริมาณอาหารที่ผลิตทั้งหมดลบด้วยปริมาณส่งออก บวกด้วยปริมาณนำเข้า และหารด้วยจำนวนประชากรทั้งประเทศ ประเทศต่างๆสามารถใช้ข้อมูลนี้ได้จากฐานข้อมูลขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) จัดทำไว้ อย่างไรก็ตามข้อมูลรายการสมดุลอาหารเป็นข้อมูลขั้นต้นที่ยังมีความคลาดเคลื่อนอยู่มาก FAO และองค์การอนามัยโลก (WHO) จึงแนะนำให้ประเทศที่มีความสามารถเพียงพอควรจัดทำข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศ ที่ได้จากการสำรวจผู้บริโภคเป็นรายบุคคล (national individual-based survey data) เพื่อให้การประเมินการได้รับสัมผัสมีความถูกต้องใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด (FAO/WHO, 1997)

ข้อมูลการบริโภคอาหารตามเอกสารนี้ สามารถนำไปใช้ได้ 2 วัตถุประสงค์หลัก คือ ทางด้านโภชนาการ และทางด้านการประเมินความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยอาหาร โดยการนำข้อมูลไปใช้ทางด้านโภชนาการสามารถนำข้อมูลชนิดและปริมาณอาหารที่ผู้บริโภคแต่ละกลุ่มอายุและเพศบริโภค ไปใช้ในการคำนวณพลังงานและสารอาหารที่ผู้บริโภคจะได้รับต่อวัน ซึ่งโดยปกติมักจะใช้ปริมาณบริโภคอาหารที่เป็นค่าเฉลี่ยสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) ทั้งนี้ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2546 (กองโภชนาการ, 2549) ซึ่งเป็นการสำรวจด้วยวัตถุประสงค์ทางด้านโภชนาการโดยตรง การรายงานข้อมูลจะอยู่ในรูปแบบและรายละเอียดที่เหมาะสมต่อการนำไปใช้ทางด้านโภชนาการ ผู้ที่จะใช้ข้อมูล ควรศึกษาเพิ่มเติมจากรายงานการสำรวจดังกล่าวด้วย

การสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารที่ดำเนินการครั้งนี้ เป็นการสำรวจประชากรเป็นรายบุคคล (individual-based survey) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นตัวแทนการบริโภคอาหารของคนไทยได้ ซึ่งข้อมูลการสำรวจแบบนี้จะได้ข้อมูลที่มีความถูกต้องแม่นยำกว่าการใช้ข้อมูลรายการสมดุลอาหาร (food balance sheet : FBS) มาก เนื่องจากข้อมูลรายการสมดุลอาหารถึงแม้จะประหยัดในการได้มาซึ่งข้อมูลแต่จะเป็นข้อมูลขั้นต้นที่ค่อนข้างหยาบ โดยไม่ได้คิดถึงปริมาณอาหารที่สูญเสียไปในการผลิต เก็บรักษา ขนส่ง จำหน่าย หรือในครัวเรือน และไม่ได้คิดถึงปริมาณอาหารเฉพาะส่วนที่บริโภคได้ ทำให้ปริมาณที่รายงานมีแนวโน้มที่จะสูงกว่าความเป็นจริง (overestimate) นอกจากนี้การที่ข้อมูลเป็นค่าเฉลี่ยที่ได้มาจากปริมาณอาหารทั้งหมดหารด้วยประชากรทั้งหมด ข้อมูลจึงไม่สามารถแยกกลุ่มเพศ อายุ หรือกลุ่มประชากรเฉพาะได้

แตกต่างจากข้อมูลจากการสำรวจรายบุคคลที่จะมีความถูกต้องใกล้เคียงความจริงมากกว่า และสามารถวิเคราะห์จัดทำข้อมูลแยกตามกลุ่มประชากรต่างๆ ได้

## 5.2 การนำข้อมูลการบริโภคอาหารไปใช้ในการประเมินความเสี่ยง

การประเมินความเสี่ยงตามหลักการที่กำหนดโดยโครงการมาตรฐานอาหาร เอฟ เอ โอ/ดับลิวิ เอช ไอ หรือ Codex (CAC, 2005) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่

- การระบุอันตราย (hazard identification)
- การอธิบายลักษณะเฉพาะของอันตราย (hazard characterization)
- การประเมินการได้รับสัมผัส (exposure assessment)
- การอธิบายลักษณะเฉพาะของความเสี่ยง (risk characterization)

ขั้นตอนที่จำเป็นต้องใช้ข้อมูลการบริโภคอาหาร คือ การประเมินการได้รับสัมผัส โดยใช้สมการพื้นฐาน (FAO/WHO, 1997) คือ

$$\text{การได้รับสัมผัสทางการบริโภค} = \frac{\text{ระดับการปนเปื้อนสิ่งอันตราย} \times \text{ปริมาณการบริโภค}}{\text{น้ำหนักตัวผู้บริโภค}}$$

(dietary exposure)

ไม่ว่าสิ่งอันตราย (hazard) จะเป็นสารเคมี เช่น สารพิษตกค้าง (pesticide residue) สารปนเปื้อน ยาสัตว์ หรือจะเป็นจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค (pathogen) ก็สามารถประเมินการได้รับสัมผัสจากสมการพื้นฐานนี้ โดยวิธีประเมินและข้อมูลที่ใช้ประเมินจะแตกต่างกันในรายละเอียด ขึ้นอยู่กับชนิดสิ่งอันตราย วัตถุประสงค์ และรูปแบบในการประเมิน

การประเมินการได้รับสัมผัสจากสิ่งอันตรายที่สำคัญคือ การประเมินสำหรับอันตราย 2 ประเภท คือ อันตรายทางเคมี (chemical hazard) และอันตรายทางจุลินทรีย์ (microbiological hazard) ในขณะเดียวกันอาจจำแนกการประเมินเป็น 2 ประเภท ตามลักษณะการเกิดอันตราย คือ การประเมินการได้รับสัมผัสจากอันตรายแบบระยะยาว/เรื้อรัง (long term / chronic dietary exposure assessment) และการประเมินการได้รับสัมผัสจากอันตรายแบบเฉียบพลัน (acute dietary exposure assessment) (FAO/WHO, 1997) ทั้งนี้การนำข้อมูลการบริโภคอาหารไปใช้จะขึ้นอยู่กับลักษณะการเกิดอันตราย และชนิดของอันตราย ดังข้างต้น

## 5.3 การประเมินการได้รับสัมผัสจากอันตรายแบบระยะยาว/เรื้อรัง (long term/ chronic dietary exposure assessment)

อันตรายแบบระยะยาว มักเกิดจากสารเคมีที่ทำให้เกิดอันตรายจากการที่ผู้บริโภคได้รับสารเคมีจากการบริโภคปริมาณน้อยติดต่อกันเป็นเวลานาน ตัวอย่างเช่น สารพิษตกค้าง สารปนเปื้อนประเภทโลหะหนัก ไดออกซิน วัตถุเจือปนอาหาร ยาสัตว์ตกค้าง เป็นต้น ข้อมูลการบริโภคอาหารที่ใช้ประเมินปกติจะใช้ข้อมูลที่

เป็นค่าเฉลี่ยของปริมาณอาหารที่บริโภคสำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) (ตารางที่ 4-2, 4-4 และ 4-8) โดยอาจประเมินสำหรับประชากรอายุ 3 ปีขึ้นไป หรือประเมินแยกแต่ละช่วงอายุแล้วแต่วัตถุประสงค์การประเมิน ทั้งนี้ข้อมูลการบริโภคนี้จะใช้ข้อมูลที่เป็นตัวแทนของผู้บริโภคโดยทั่วไป โดยผลการประเมินการได้รับสัมผัสแบบระยะยาว จะนำปริมาณการได้รับสัมผัสจากอาหารแต่ละชนิดที่เกี่ยวข้องมารวมกันเป็นปริมาณการได้รับสัมผัสรวมสำหรับอันตรายชนิดนั้นๆ โดยปกติระดับปริมาณสารเคมีที่ปนเปื้อน และน้ำหนักตัวผู้บริโภคจะใช้ค่าเฉลี่ยเช่นกัน ยกเว้น กรณีที่ต้องการประเมินการได้รับสัมผัสกลุ่มผู้บริโภคที่อาจได้รับสารเคมีในระดับสูงกว่าระดับเฉลี่ยเป็นประจำ เช่น ผู้บริโภคเฉพาะบางกลุ่ม พื้นที่ อาชีพ เป็นต้น อาจใช้ระดับสารเคมีที่เปอร์เซ็นต์ไทล์สูงเช่น 95, 97.5 ได้

ข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารที่ค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์สูง (97.5) สำหรับประชากรทั้งหมด (per capita) (ตารางที่ 4-2, 4-5 และ 4-8) จะใช้ประเมินเมื่อวัตถุประสงค์ต้องการประเมินระดับการได้รับสัมผัสของผู้บริโภคที่บริโภคอาหารบางประเภทในระดับสูงกว่าผู้บริโภคทั่วไป ซึ่งต้องมีความชัดเจนในชนิดอันตรายและกลุ่มอาหารที่จะพิจารณาใช้ค่าการบริโภคที่ 97.5 เปอร์เซ็นต์ไทล์ เช่น กรณีของการประเมินการได้รับอะฟลาทอกซินในถั่วลิสงและผลิตภัณฑ์ อาจใช้ค่าการบริโภคอาหารประเภทถั่วลิสงและผลิตภัณฑ์ที่เปอร์เซ็นต์ไทล์สูงและใช้ค่าการบริโภคอาหารอื่นที่ระดับเฉลี่ย ทั้งนี้ ต้องระวังการใช้ข้อมูลการบริโภคที่ 97.5 เปอร์เซ็นต์ไทล์ สำหรับอาหารหลายๆ ชนิดพร้อมกัน เพราะอาจทำให้เกิดผลการประเมินที่สูงกว่าความเป็นจริง (overestimate) ในความเป็นจริงคนหนึ่งคนจะบริโภคอาหารบางชนิดในปริมาณสูง และบริโภคอาหารชนิดอื่นในปริมาณปกติ ดังนั้นรูปแบบการประเมินการได้รับสัมผัสสำหรับผู้บริโภคที่บริโภคอาหารในระดับปริมาณสูง ที่แต่ละประเทศนำมาใช้อาจแตกต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น ประเทศสหราชอาณาจักรได้กำหนดรูปแบบการคำนวณค่าการได้รับสารพิษตกค้างของผู้บริโภค จากการคำนวณโดยใช้ปริมาณการบริโภคอาหารที่ระดับ 97.5 เปอร์เซ็นต์ไทล์ สำหรับอาหาร 2 ชนิดที่บริโภคสูงสุด ส่วนอาหารอื่นๆ คำนวณมาจากปริมาณการบริโภคที่ระดับเฉลี่ย (pesticide safety directorate) โดยพื้นฐานมาจากผลการสำรวจลักษณะการบริโภคอาหารของประชากรที่แสดงว่าประชากรส่วนใหญ่ที่บริโภคอาหารสูงกว่าระดับเฉลี่ยจะบริโภคอาหาร 2 ชนิดแรก ในระดับสูง และบริโภคอาหารอื่นที่เหลือในระดับปกติ แต่สำหรับประเทศไทย ข้อมูลการสำรวจแสดงถึงลักษณะการบริโภคอาหารของคนไทยค่อนข้างจะมีความหลากหลาย และมีชนิดอาหารที่บริโภคมากกว่าประชากรสหราชอาณาจักร จึงไม่สามารถใช้รูปแบบเดียวกันในการคำนวณได้ การจะเลือกใช้รูปแบบที่เหมาะสมจำเป็นต้องศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมต่อไป อย่างไรก็ตามจากเอกสารการศึกษาวิจัยในประเทศ(สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม, 2545) ได้มีการเสนอรูปแบบการประเมินสำหรับผู้บริโภคที่บริโภคอาหารในระดับปริมาณสูง โดยตั้งสมมติฐานว่าผู้บริโภคคนไทยที่บริโภคอาหารในระดับปริมาณสูงกว่าระดับเฉลี่ยจะบริโภคอาหาร 1 ชนิด ในอาหารกลุ่มเดียวกันในปริมาณสูง และบริโภคอาหารชนิดอื่นในกลุ่มนั้นในระดับปริมาณเฉลี่ย เช่น ในกลุ่มข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์ หากบริโภคข้าวในระดับสูง คงจะไม่บริโภคถั่วเขียว ขนมหจีน หรือขนมปัง ในระดับสูงด้วย หรือกลุ่มผัก หากบริโภคผักตระกูล

กะหล่ำในปริมาณสูง ก็คงไม่บริโภคผักอื่นๆ ในปริมาณสูงด้วย การเลือกชนิดอาหารในแต่ละกลุ่มที่จะใช้ค่าการบริโภคที่ระดับสูง (ระดับ 97.5 เปอร์เซนต์ไทล์) ใช้ชนิดอาหารที่จะทำให้ผลการคำนวณค่าการได้รับสารพิษ (intake) สูงสุด

การนำข้อมูลน้ำหนักตัวผู้บริโภค (ตารางที่ 4-14) มาใช้ ต้องเป็นน้ำหนักตัวของผู้บริโภคกลุ่มเดียวกับข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารที่นำมาใช้

#### 5.4 การประเมินการได้รับสัมผัสจากอันตรายแบบเฉียบพลัน (acute dietary exposure assessment)

อันตรายแบบเฉียบพลัน อาจเกิดจากสารเคมีบางชนิด ที่ปนเปื้อนในอาหารในปริมาณสูงถึงระดับหนึ่ง และทำให้เกิดอันตรายแบบเฉียบพลันได้จากการบริโภคอาหารนั้นเพียง 1 ครั้ง 1 มื้อ หรือใน 1 วัน ตัวอย่างเช่น สารพิษตกค้างจากสารป้องกันกำจัดแมลง กลุ่มออร์กาโนฟอสเฟต หรือคาร์บาเมท หลายชนิด ยาสัตว์บางชนิด เช่น กลุ่ม  $\beta$ -agonists, tranquilizers สารพิษจากเชื้อรา เช่น aflatoxin ในปริมาณที่สูง สารเคมีเหล่านี้จึงมักต้องประเมินการได้รับสัมผัสทั้งแบบระยะยาวและแบบเฉียบพลัน นอกจากนี้อันตรายแบบเฉียบพลันยังเกิดได้จากจุลินทรีย์ก่อโรค อย่างไรก็ตามรูปแบบและวิธีการประเมินความเสี่ยงจากจุลินทรีย์จะแตกต่างจากทางเคมีอยู่มาก

FAO และ WHO โดย คณะผู้เชี่ยวชาญด้านสารพิษตกค้าง (Joint FAO/WHO Meeting on Pesticide Residues; JMPR) ได้กำหนดวิธีการประเมินการได้รับสัมผัสแบบเฉียบพลันที่เกิดจากสารพิษตกค้าง (FAO/WHO, 2002) และนำวิธีนี้ไปใช้ในการประเมินความเสี่ยงของ Codex ภายใต้วิธีการประเมินนี้ กำหนดให้ใช้ข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารในหนึ่งวันเฉพาะผู้บริโภคอาหารนั้น (eater only) โดยกำหนดให้ใช้ค่าที่เปอร์เซนต์ไทล์ 97.5 เฉพาะผู้ที่บริโภคอาหารนั้น และเรียกข้อมูลการบริโภคอาหารนั้นว่า large portion consumption (LP) ขณะนี้ WHO ได้จัดทำฐานข้อมูล large portion consumption ที่รวบรวมจากประเทศต่างๆรวม 7 ประเทศ ได้แก่ ออสเตรเลีย ฝรั่งเศส เนเธอร์แลนด์ สหราชอาณาจักร สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น และ แอฟริกาใต้

ข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารที่เป็น large portion consumption (LP) (ตารางที่ 4-3, 4-7 และ 4-9) เป็นปริมาณอาหารที่บริโภคต่อคนต่อวัน รายงานแยกตามกลุ่มอายุ เพศ และรวมสำหรับประชากร 3 ปีขึ้นไป การนำข้อมูลไปใช้ต้องใช้ประกอบกับข้อมูลน้ำหนักตัวเฉลี่ย (ตารางที่ 4-14) ซึ่งสามารถใช้ได้กับรูปแบบการประเมินความเสี่ยงหลายรูปแบบ อย่างไรก็ตามในบางกรณีผู้ประเมินความเสี่ยงอาจเห็นว่าการใช้ข้อมูลลักษณะนี้อาจทำให้เกิดการประเมินปริมาณที่สูงกว่าความเป็นจริง เนื่องจากข้อมูลน้ำหนักตัวที่ใช้เป็นน้ำหนักตัวเฉลี่ย และไม่ได้สัมพันธ์โดยตรงกับข้อมูลผู้บริโภคแต่ละคน (individual) ซึ่งถูกนำมาคิดที่เปอร์เซนต์ไทล์ 97.5 ดังนั้นอาจเลือกใช้ข้อมูลตามตารางที่ 4-10 ซึ่งเป็นปริมาณการบริโภคอาหารที่รายงานเป็นกรัมอาหารต่อน้ำหนักตัวผู้บริโภค 1 กิโลกรัมต่อวัน ซึ่งคำนวณเป็นรายบุคคล (individual) และคิดเป็น

เปอร์เซ็นต์ไทยที่ 97.5 ทั้งนี้ฐานข้อมูล large portion consumption data ที่ WHO รวบรวมไว้ จะรายงานข้อมูลในรูปของกรัมอาหารต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัวต่อวัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มประชากรทั่วประเทศ (general population) และเด็กอายุไม่เกิน 6 ปี ดังนั้น ข้อมูลตามตารางที่ 4-10 จะรายงานในรูปแบบเดียวกับฐานข้อมูลของ WHO เพื่อให้ข้อมูลสามารถนำไปใช้เปรียบเทียบกับประเทศอื่นได้

การประเมินการได้รับสัมผัสแบบเฉียบพลัน ปกติจะพิจารณาอาหารแต่ละชนิดแยกต่างหากจากกัน โดยไม่นำปริมาณการได้รับสัมผัสของอาหารหลายๆ ชนิดมารวมกัน ยกเว้นบางกรณีอาจพิจารณาอาหารประเภทเดียวกันหรืออาหารที่มีมักบริโภคพร้อมกันไปด้วยกันในคราวเดียวขึ้นกับกรณี





## 6. สรุป วิจารณ์ และข้อเสนอแนะ

### 6.1 การสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหาร

การสำรวจข้อมูลตามโครงการวิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์ความถี่และปริมาณการบริโภคอาหารแต่ละชนิด (food frequency questionnaire) ซึ่งเป็นวิธีที่สามารถรายงานชนิดอาหารที่บริโภคได้ค่อนข้างครบถ้วนเหมาะสมกับรูปแบบการบริโภคอาหารของคนไทยที่ค่อนข้างหลากหลาย โดยรายการอาหารที่ผู้บริโภครวบรวมทั้งหมดประมาณ 500 รายการ ในจำนวนนี้เป็นรายการอาหารที่มีผู้บริโภคมากกว่า 50% ตอบว่าบริโภคอาหารนั้นอย่างน้อย 1 ครั้ง ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาถึงประมาณ 80 รายการ เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารที่บริโภคบางรายการมีปริมาณค่อนข้างต่ำ โดยอาจเป็นผลมาจากเป็นอาหารชนิดที่ไม่ได้บริโภคเป็นประจำ ทำให้ผู้บริโภครวบรวมปริมาณที่บริโภคคลาดเคลื่อนไป นอกจากนี้พบว่า การประมาณปริมาณเครื่องปรุงรส น้ำมัน น้ำปลา และส่วนประกอบของเครื่องแกง เช่น เครื่องเทศ พริก ยังมีความคลาดเคลื่อนโดยอาจจะต่ำกว่าความเป็นจริง นอกจากนี้ผู้ที่เข้าร่วมสำรวจจำนวนหนึ่ง ไม่สามารถระบุความถี่ และปริมาณที่บริโภคได้ เนื่องจากไม่ได้เป็นผู้ประกอบอาหารเอง หรือเป็นอาหารที่ซื้อบริโภค จึงคาดว่าปริมาณการบริโภคอาหารประเภทเครื่องปรุง เครื่องเทศ เครื่องแกง พริก ยังมีความคลาดเคลื่อนอยู่ การนำข้อมูลไปใช้ควรต้องศึกษาจากแหล่งข้อมูลอื่น เช่น ข้อมูลที่สำรวจโดยกรมอนามัยประกอบ และอาจจำเป็นต้องทำการศึกษาเฉพาะเรื่อง ที่เน้นไปที่อาหารประเภทดังกล่าว เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด

ในกรณีของรายการอาหารแปรรูปที่มีการผลิต จำหน่าย และบริโภคในประเทศ จะมีความหลากหลายในชนิด ลักษณะ และรูปแบบมาก ซึ่งการสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารไม่สามารถครอบคลุมหรือจำแนกรายการย่อยเหล่านี้ได้ครบทั้งหมด จึงจำเป็นต้องสำรวจและรายงานเป็นประเภทอาหาร ทั้งนี้ผู้ที่ใช้ข้อมูลการบริโภคอาหารแปรรูป อาจต้องปรับรายการอาหารและข้อมูลให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์

### 6.2 การนำข้อมูลการบริโภคอาหารไปใช้ในการประเมินความเสี่ยง

ตามที่ได้อธิบายในบทที่ 5 ถึงแนวทางการนำข้อมูลการบริโภคอาหารไปใช้ในการประเมินความเสี่ยง ข้อมูลดังกล่าวจะเหมาะสมกับการนำไปใช้ในขั้นตอนการประเมินการได้รับสัมผัสทางการบริโภค (dietary exposure assessment) ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญหนึ่งในการประเมินความเสี่ยง ทั้งนี้ข้อมูลจะสอดคล้องกับการนำไปใช้ประเมินการได้รับสัมผัสจากอันตรายทางเคมี ซึ่งอาจปนเปื้อนในวัตถุดิบอาหาร เช่น สารพิษตกค้าง ยาสัตว์ตกค้าง สารปนเปื้อนจากสิ่งแวดล้อม เป็นต้น หรืออาจเป็นสารเคมีที่มีการใช้หรือปนเปื้อนในกระบวนการแปรรูป เช่น วัตถุเจือปนอาหาร สารปนเปื้อนจากอุตสาหกรรมแปรรูป นอกจากนี้ยังสามารถนำไปใช้กับการประเมินการได้รับสัมผัสจากอันตรายทางจุลินทรีย์ อย่างไรก็ตามเนื่องจากขณะนี้วิธีการประเมินการได้รับสัมผัสทางจุลินทรีย์ในระดับสากลยังอยู่ระหว่างการพัฒนาปรับปรุงเพื่อให้มีความสมบูรณ์และเหมาะสมในการนำไปใช้ ซึ่งแตกต่างจากทางด้านเคมีที่วิธีการค่อนข้างมีความสมบูรณ์แล้ว ผู้ที่จะนำ

ข้อมูลไปใช้กับการประเมินด้านจลนทรีย์ ควรศึกษาวิธีการประเมินลักษณะข้อมูลที่ต้องการในวิธีนั้นให้ชัดเจน เพื่อให้ นำข้อมูลไปใช้ได้ถูกต้องเหมาะสม

นอกเหนือจากการประเมินความเสี่ยงทางเคมีและจลนทรีย์ ซึ่งเป็น 2 ด้านหลักที่สำคัญแล้ว ขณะนี้ประเทศต่างๆ และ Codex ได้เริ่มการพิจารณาแนวทางการประเมินความเสี่ยงทางโภชนาการ โดยล่าสุดในการประชุม Codex Committee on Nutrition and Food Special Dietary Uses (CCNFSDU) ครั้งที่ 28 ได้พิจารณาเอกสารแนวทางการใช้หลักการวิเคราะห์ความเสี่ยงทางด้านโภชนาการ (CCNFSDU,2006) โดยได้เริ่มเสนอแนะนิยามของความเสี่ยงทางโภชนาการ (nutritional risk) ไว้ว่า หมายถึง ฟังก์ชันของความน่าจะเป็นของการเกิดผลเสียต่อสุขภาพจากการได้รับสารอาหาร (nutrients) และองค์ประกอบของอาหาร (food components) ที่มากเกินไป หรือการได้รับที่ไม่เพียงพอ และความรุนแรงของผลเสียต่อสุขภาพนั้น โดยในกระบวนการของการประเมินความเสี่ยงทางโภชนาการนั้น ต้องพิจารณาโอกาสที่จะเกิดความเสี่ยงทั้ง 2 ด้าน คือ การได้รับสารอาหารหรือองค์ประกอบของอาหารมากเกินไป ซึ่งอาจเกิดจากสารอาหารบางชนิดที่มีระดับความเป็นพิษหากได้รับที่ระดับสูงมากๆ กรณีนี้การประเมินความเสี่ยงจะพิจารณาคัดล้ากับการประเมินความเสี่ยงทางเคมี แต่รายละเอียดวิธีการจะมีการกำหนดในระยะต่อไป ส่วนการประเมินความเสี่ยงจากการได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอ กรณีนี้จะต้องมีการกำหนดระดับปริมาณสารอาหารขั้นต่ำที่ใช้เป็นค่าอ้างอิง และเปรียบเทียบการได้รับสารอาหารของผู้บริโภคจากข้อมูลการบริโภคอาหารกับค่าอ้างอิงนั้น อย่างไรก็ตามขณะนี้รายละเอียดวิธีการประเมินยังไม่ชัดเจนและต้องใช้เวลาในการพัฒนาปรับปรุงต่อไป

ข้อมูลการบริโภคอาหารที่รายงานในบทที่ 4 มีวัตถุประสงค์มุ่งตอบสนองต่อการประเมินการได้รับสัมผัสที่ใช้วิธีการประมาณค่าที่จุดเดียว (point estimate หรือ single point method) ซึ่งเป็นวิธีการประเมินโดยการคำนวณระดับการได้รับสัมผัสของผู้บริโภค ณ จุดใดจุดหนึ่งที่พิจารณา โดยนำข้อมูล ณ จุดเดียวมาใช้ เช่น ข้อมูลการบริโภคอาหารเฉลี่ย ข้อมูลการบริโภคอาหารที่ เปอร์เซนต์ไทล์ 97.5 ปริมาณสารปนเปื้อนเฉลี่ย เป็นต้น

นอกเหนือจากการประเมินการได้รับสัมผัสที่ใช้วิธีการประมาณค่าที่จุดเดียว ผู้ประเมินอาจประเมินการได้รับสัมผัสโดยใช้วิธี probabilistic หรือ probabilistic modeling ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้เทคนิคทางสถิติประกอบกับโปรแกรมประมวลผลเฉพาะเพื่อสามารถประมวลผลจากข้อมูลรายบุคคลหรือรายตัวอย่าง (individual data) ได้แก่ข้อมูลการบริโภคอาหารรายบุคคล ข้อมูลปริมาณสารปนเปื้อนแต่ละตัวอย่าง เพื่อสามารถแปรผลการประเมิน ณ ระดับความน่าจะเป็นต่างๆ หรือเลือกการแปรผลได้หลากหลายตามต้องการ ซึ่งวิธีการประมาณค่าที่จุดเดียวไม่สามารถทำได้ (FAO/WHO, 1997) วิธีนี้สามารถให้ผลที่มีความถูกต้องแม่นยำมากขึ้นหากใช้วิธีการได้ถูกต้อง อย่างไรก็ตามวิธีการนี้จำเป็นต้องมีโปรแกรมประมวลผลข้อมูลที่เหมาะสมและทำงานได้เฉพาะ และควรจะมีข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารหรือปริมาณสารปนเปื้อน หรือทั้งสองชนิดที่เป็นข้อมูลรายบุคคลหรือรายตัวอย่าง (individual data) จึงจะสามารถประเมินได้ถูกต้อง

เมื่อเปรียบเทียบวิธีประเมินทั้ง 2 วิธีข้างต้นแล้ว วิธีการประมาณค่าที่จุดเดียวเป็นวิธีที่ใช้ได้ง่ายและสะดวกกว่า โดยไม่ต้องลงทุนจัดหาโปรแกรมประมวลผลข้อมูลและข้อมูลรายบุคคลหรือรายตัวอย่าง ซึ่งค่อนข้างจะเสียค่าใช้จ่าย และเวลาในการดำเนินการ ทั้งนี้ในการประเมินการได้รับสัมผัสทั่วไป FAO และ WHO เสนอแนะว่าวิธีการประมาณค่าที่จุดเดียวยังเป็นวิธีประเมินที่เหมาะสม และให้ใช้วิธีนี้ในการประเมินเพื่อกำหนดมาตรฐานของ Codex ก่อน (FAO/WHO, 2003) ทั้งนี้อาจยกเว้นกรณีการประมาณค่าที่จุดเดียวแสดงถึงระดับความเสี่ยงที่เกินค่ายอมรับ และต้องการการประเมินที่ละเอียดขึ้น จึงพิจารณาวิธี probabilistic ซึ่งควรพิจารณาเป็นกรณีไป ดังนั้น ข้อมูลการบริโภคอาหารในเอกสารนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อสำหรับการประเมินที่จุดเดียว ซึ่งน่าจะครอบคลุมผู้ใช้ข้อมูลส่วนใหญ่ โดยไม่เหมาะกับการนำไปใช้กับการประเมินโดยวิธี probabilistic

### 6.3 ข้อจำกัดของข้อมูลการบริโภคอาหาร

ข้อมูลการบริโภคอาหารที่รายงานในเอกสารนี้จัดทำออกมาในลักษณะข้อมูลสำเร็จเพื่อนำไปใช้ได้สะดวก และตอบสนองต่อผู้ใช้ข้อมูลส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตามข้อมูลนี้อาจยังมีข้อจำกัดบางประการที่ยังไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้ข้อมูลได้ทั้งหมด ซึ่งสามารถแยกได้เป็นข้อจำกัดของการสำรวจข้อมูลการบริโภคอาหารและข้อจำกัดของการจัดทำเอกสารข้อมูลการบริโภคอาหาร

การสำรวจข้อมูลครั้งนี้ ข้อมูลรายการอาหารที่ได้จะอยู่ในรูปของอาหารเฉพาะส่วนที่กินได้ในสภาพที่กินจริง (edible portion as consumed) เช่น เนื้อผลไม้ที่ปอกเปลือกแล้ว เนื้อหมู เนื้อไก่ เฉพาะเนื้อในสภาพที่ปรุงสุกแล้ว ข้าวสวย ข้าวเหนียวหนึ่งที่หุงสุกแล้ว ในขณะที่เดียวกันสำหรับอาหารแปรรูป / อาหารสำเร็จรูป เช่น ขนมปังแผ่น ขนมจีน เส้นก๋วยเตี๋ยว แหนม จะรายงานปริมาณในลักษณะของอาหารแปรรูป/สำเร็จรูป ซึ่งมีคำอธิบายอยู่ในตารางข้อมูลการบริโภคแล้ว การนำข้อมูลไปใช้ต้องพิจารณาคำอธิบายลักษณะอาหารแต่ละชนิด และนำไปใช้ให้ถูกต้อง ข้อจำกัดของลักษณะข้อมูลเช่นนี้จะมีสำหรับผู้ที่ต้องการใช้ข้อมูลปริมาณอาหารในลักษณะของน้ำหนักสดหรือน้ำหนักแห้ง หรือ น้ำหนักทั้งเปลือก รวมทั้งกรณีผู้ใช้ข้อมูลต้องการข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารในรูปวัตถุดิบแทนที่จะเป็นอาหารแปรรูป / สำเร็จรูป เช่น ต้องการทราบในรูปของข้าวเจ้าแทนที่จะเป็นขนมจีน หรือ ในรูปของหมูแทนที่จะเป็นแหนม เช่นกรณีการประเมินความเสี่ยงสำหรับสารพิษตกค้าง (pesticide residue) สารปนเปื้อนจากสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ซึ่งมักจะพิจารณาจากปริมาณอาหารในรูปน้ำหนักสด/ดิบ ปริมาณของวัตถุดิบแต่ละชนิดที่ไม่ใช่ปริมาณของอาหารแปรรูป กรณีนี้ผู้ใช้ข้อมูลจำเป็นต้องแปลงข้อมูลให้อยู่ในรูปของปริมาณที่ต้องการก่อนนำไปใช้ ซึ่งจำเป็นต้องมีข้อมูลเพื่อใช้แปลงค่าปริมาณระหว่างน้ำหนักสด-ดิบ แห้ง-สด ทั้งเปลือก-ปอกเปลือก หรืออาหารแปรรูป-วัตถุดิบแต่ละชนิด

เนื่องจากปริมาณและลักษณะของข้อมูลดิบที่สำรวจมามีมากและหลากหลาย ไม่สามารถที่จะจัดทำเอกสารรายงานข้อมูลทุกอย่างให้รวมไว้ในเอกสารเล่มเดียวได้ สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหาร

แห่งชาติจึงได้ประเมินความต้องการของผู้ใช้ข้อมูลและหารือกับผู้ให้ข้อมูลและผู้ทรงคุณวุฒิ จัดทำข้อมูลในรูปแบบที่คาดว่าจะตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ส่วนใหญ่ได้ อย่างไรก็ตามคงไม่สามารถตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ข้อมูลที่มีวัตถุประสงค์เฉพาะได้ เช่น ต้องการข้อมูลเฉพาะภาค จังหวัด ในเขต/นอกเขตเทศบาล ฐานะของผู้บริโภค หรือข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารที่ระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์อื่นๆ นอกเหนือจากที่รายงานไว้

#### 6.4 ข้อเสนอแนะ

1. ควรรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งอื่น เช่น ผลการศึกษาของกรมอนามัย การศึกษาวิจัยเฉพาะเรื่อง เพื่อเปรียบเทียบข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารกลุ่มเครื่องปรุงรส เช่น น้ำมัน น้ำปลา เครื่องแกง เครื่องเทศ พริก ถั่วลิสงป่น และเป็นข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อปรับปรุงข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารของประเทศไทยให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น
2. ควรดำเนินการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเพื่อแปลงข้อมูลจากปริมาณการบริโภคอาหาร (food consumption) เป็นปริมาณการบริโภคในรูปแบบของวัตถุดิบ/สินค้าเกษตร (commodity consumption) ซึ่งต้องแปลงน้ำหนักของอาหารแต่ละชนิด ได้แก่ น้ำหนักสุก-ดิบ น้ำหนักแห้ง-สด น้ำหนักทั้งเปลือก-ปอกเปลือก เป็นต้น รวมทั้งข้อมูลสัดส่วนวัตถุดิบแต่ละชนิด ในอาหารแปรรูป/อาหารสำเร็จรูป เพื่อให้การนำข้อมูลปริมาณการบริโภคอาหารตามเอกสารนี้ใช้ได้สมบูรณ์ที่สุด
3. คณะผู้วิจัยโครงการสำรวจการบริโภคอาหารของคนไทยควรพิจารณาการจัดทำคู่มือคำแนะนำการสำรวจการบริโภคอาหารที่มีรายละเอียดครบถ้วนสมบูรณ์ เพื่อเป็นแนวทางให้สามารถนำไปใช้อ้างอิงในการวางแผนและดำเนินการสำรวจในอนาคตได้
4. การสำรวจการบริโภคอาหารเพื่อวัตถุประสงค์ทางด้านโภชนาการและทางด้านความปลอดภัยอาหารสามารถรวมการสำรวจเก็บข้อมูลเข้าด้วยกัน เพื่อให้การสำรวจครั้งเดียวครอบคลุมวัตถุประสงค์ทั้ง 2 ด้านได้ครบถ้วน โดยอาจจำเป็นต้องแยกการสำรวจย่อยบางส่วน รวมทั้งการวิเคราะห์ข้อมูลและรายงานผลออกจากร่วมกัน
5. ควรมีการพิจารณาร่วมกับหน่วยงานหรือผู้ที่ต้องการใช้ข้อมูล สรุปลักษณะข้อมูลที่ใช้ข้อมูลต้องการ นอกเหนือจากที่รายงานในเอกสารนี้ เพื่อพิจารณาแนวทางการนำเสนอข้อมูลเหล่านี้ต่อไป เช่น จัดทำเป็นเอกสารเพิ่มเติม จัดทำเป็นข้อมูลลักษณะอื่น หรือนำเผยแพร่บนอินเทอร์เน็ต
6. การนำข้อมูลไปใช้เพื่อประเมินการได้รับสัมผัสโดยวิธี probabilistic นั้นจำเป็นต้องหารือกับผู้ต้องการใช้ข้อมูลและผู้เชี่ยวชาญ เพื่อจัดรูปแบบข้อมูลให้เหมาะสมและสะดวกต่อการนำไปใช้ ในขณะเดียวกันป้องกันความผิดพลาดจากการนำข้อมูลไปใช้ไม่ถูกต้อง

## เอกสารอ้างอิง

- กองโภชนาการ, 2549. รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2538  
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- กองโภชนาการ, 2549. รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 พ.ศ.2546  
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พฤษภาคม 2549
- สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม, 2545. รูปแบบตัวอย่างการประเมินความเสี่ยงและสถานภาพ  
การจัดการและการสื่อสารความเสี่ยงสำหรับพาราไรธอน-เมทิล คณะทำงานจัดทำรูปแบบตัวอย่าง  
ของการวิเคราะห์ความเสี่ยงสำหรับอันตรายทางเคมี สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม  
กันยายน 2545
- CAC, 2005. Codex Alimentarius Commission-Procedure manual, 15<sup>th</sup> edition, WHO and FAO,  
Rome, 2005
- CCNSFDU, 2006. Discussion paper on the application of risk analysis to the work of the Codex  
Committee on Nutrition and Food for Special Dietary Uses. Document CX/NFSDU 06/28/9,  
Codex Committee on Nutrition and Foods for Special Dietary Uses (CCNFSDU) 28<sup>th</sup>  
Session, Chiang Mai, Thailand, 30 October – 3 November 2006
- FAO/WHO, 1997. Food Consumption and exposure assessment of chemicals, Report of a  
FAO/WHO consultation, Geneva, Switzerland, 10-14 February 1997, Document  
WHO/FSF/FOS/97.5, WHO, Geneva, 1997
- FAO/WHO, 2002. Pesticide Residue in food-2002, Report of the Joint Meeting of the FAO Panel of  
Experts on Pesticide Residues in Food and the Environment and the WHO Core  
Assessment Group on Pesticide Residues FAO Plant Production and Protection Paper  
172, FAO, Rome, 2002
- FAO/WHO, 2003. Pesticide Residue in food-2002, Report of the Joint Meeting of the FAO Panel of  
Experts on Pesticide Residues in Food and the Environment and the WHO Core  
Assessment Group on Pesticide Residues, Geneva, FAO Plant Production and Protection  
Paper 176, FAO, Rome, 2003
- NCHS, 1993. National health and nutrition examination survey, National Center for Health  
Statistics, Hyattsville, MD, USA
- Pesticide Safety Directorate. Guidance on the estimation of dietary intake of pesticide residues.  
Unpublished document, Pesticide Safety Directorate, Ministry of Agriculture, Fisheries and  
Food, United Kingdom

พิมพ์

ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2549

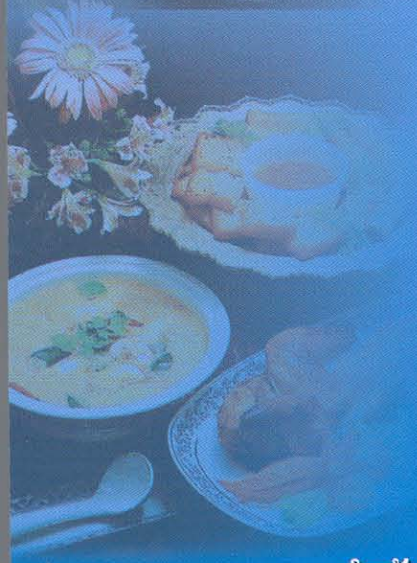
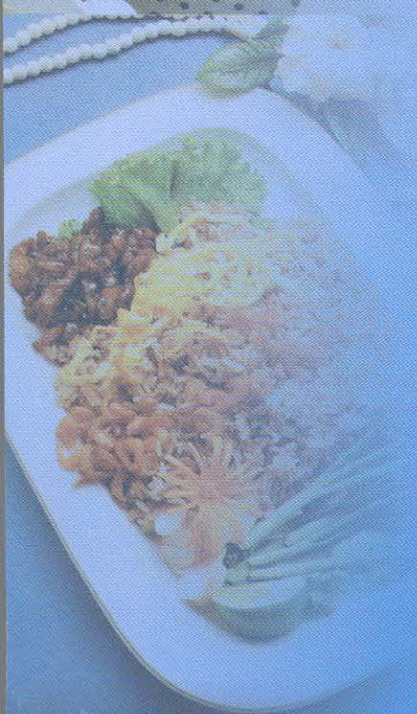
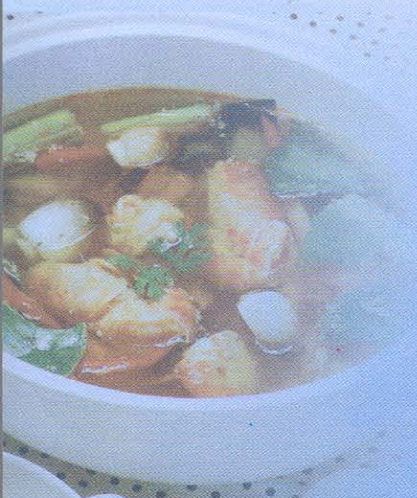
จำนวนพิมพ์

1,000 เล่ม

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด





สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ  
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์  
ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร