



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ผลสำรวจความรอบรู้ และพฤติกรรมการบริโภค

“ไข่”



ของเด็ก

&

เยาวชน

อายุ 6 - 19 ปี



โดย กรมอนามัย องค์การยูนิเซฟประเทศไทย และมหาวิทยาลัยสวนดุสิต



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 518 คน



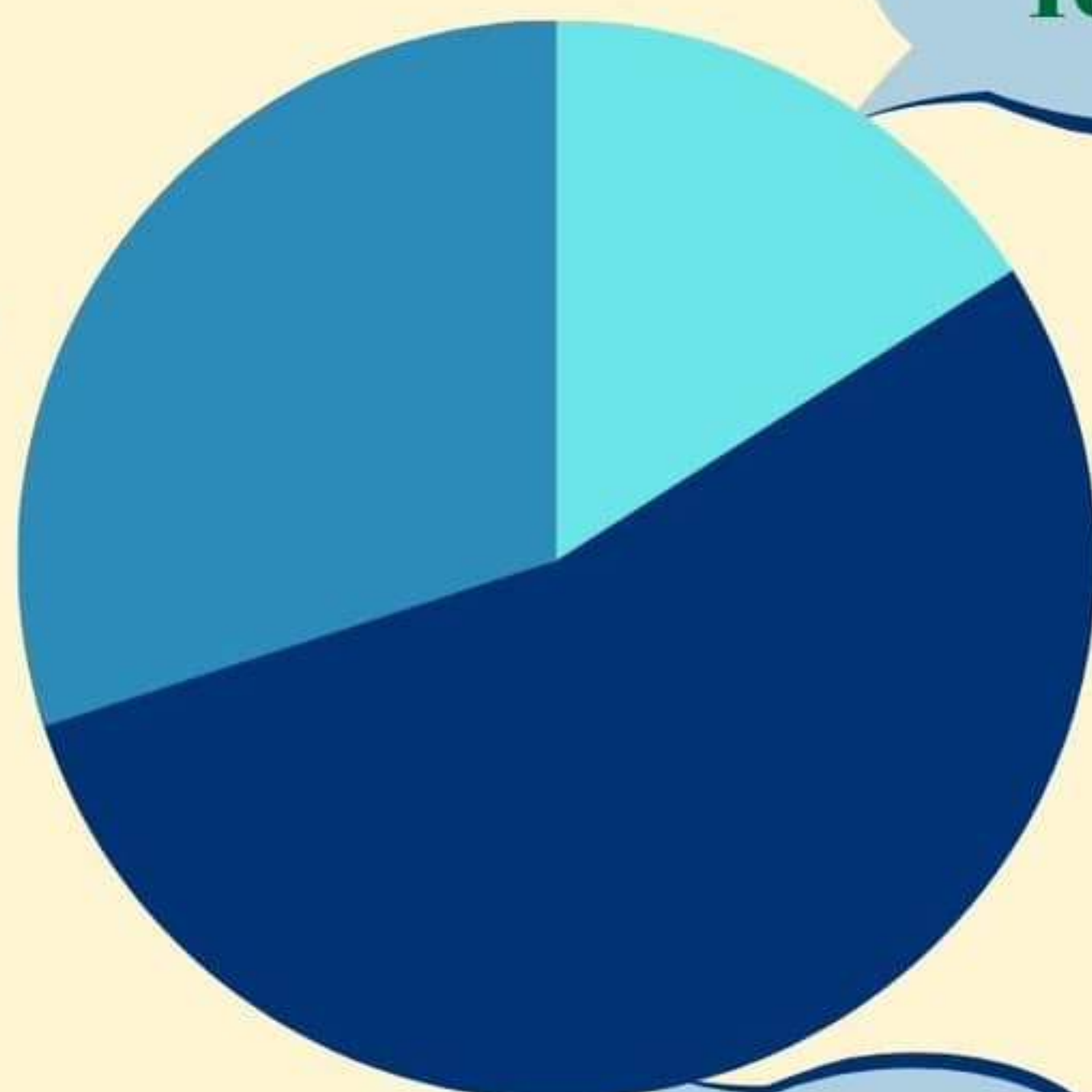
เพศชาย 25 %



เพศหญิง 75 %

อายุ 15-19 ปี
30 %

อายุ 6-9 ปี
16 %



อายุ 10-14 ปี
54 %

อาศัยที่

ภาคเหนือ
9 %

ภาคตะวันออก
เจียงเหนือ
7 %

ภาคกลาง
9 %

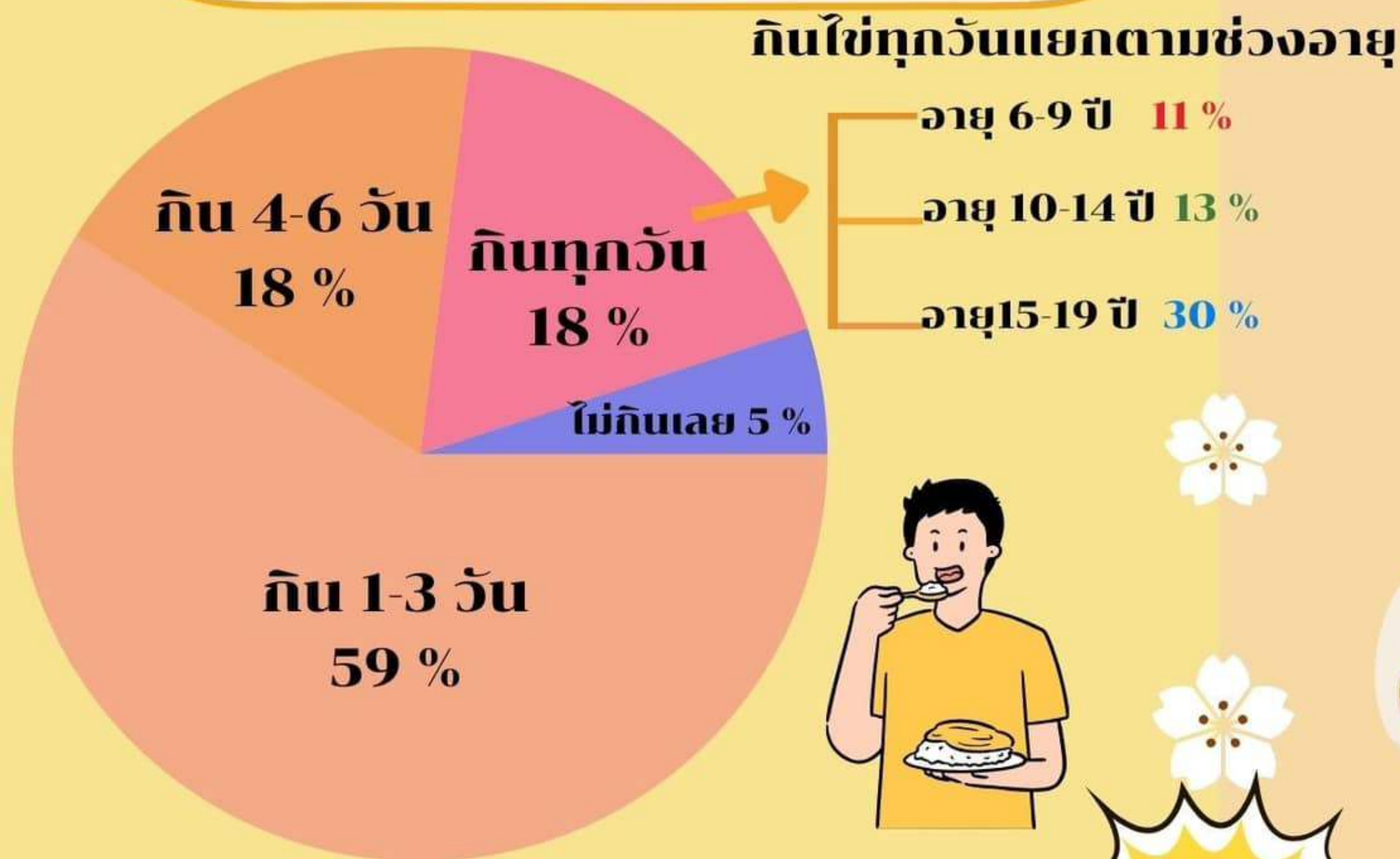
ภาคตะวันออก
8 %



กรุงเทพและปริมณฑล
61 %

ภาคใต้
6 %

ใน 1 สัปดาห์กินไข่กี่วัน



ใน 1 วันกินไข่กี่ฟอง



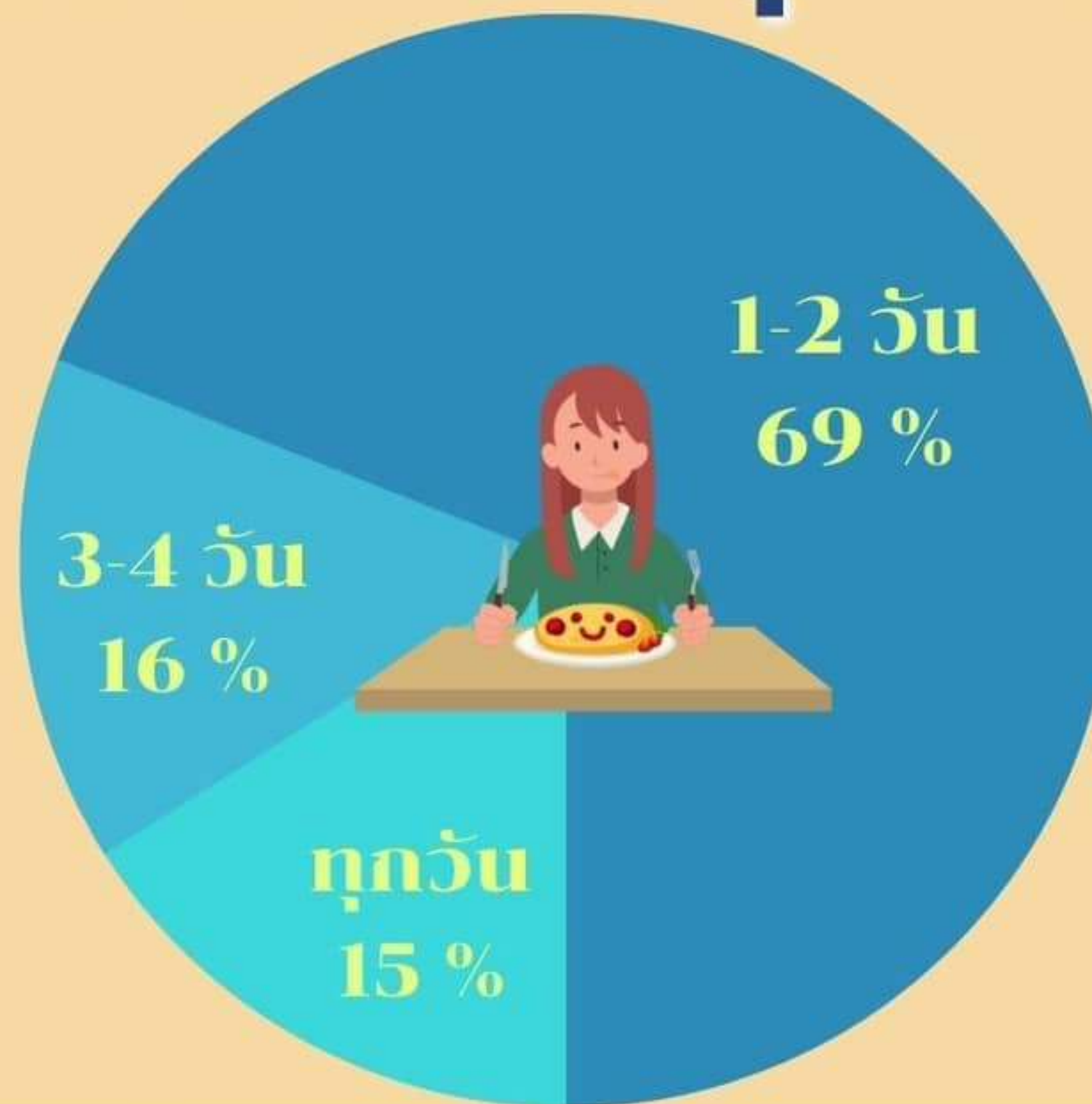
คำแนะนำ

เพื่อให้ได้โปรตีนและกรดอะมิโนและกรดไขมันที่จำเป็นจากอาหาร
แหล่งอื่น แนะนำให้เด็กกินไข่วันละ 1 ฟองทุกวัน



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

การจัดเมนูไข่ของโรงเรียนใน 1 สัปดาห์ ของเด็กอายุ 6-14 ปี



ตาม “มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียนไทย” สำหรับเด็กไทยใน 5 วันทำการต่อสัปดาห์
แนะนำให้จัดเมนูไข่ในมื้อกลางวันของเด็กอายุ 6-12 ปี 2 ฟอง อายุ 13-18 ปี 3 ฟอง

ที่มา : หลักการพัฒนาและคุณค่าสารอาหารของมาตรฐานอาหารกลางวันสำหรับเด็กไทย โดย ผศ.ดร.อุไรพร จิตต์แจ้ง
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัย มหิดล ปี 2548





กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ชนิดของไข่ & เมนูไข่ที่เด็กอายุ 6-19 ปี ชื่นชอบ



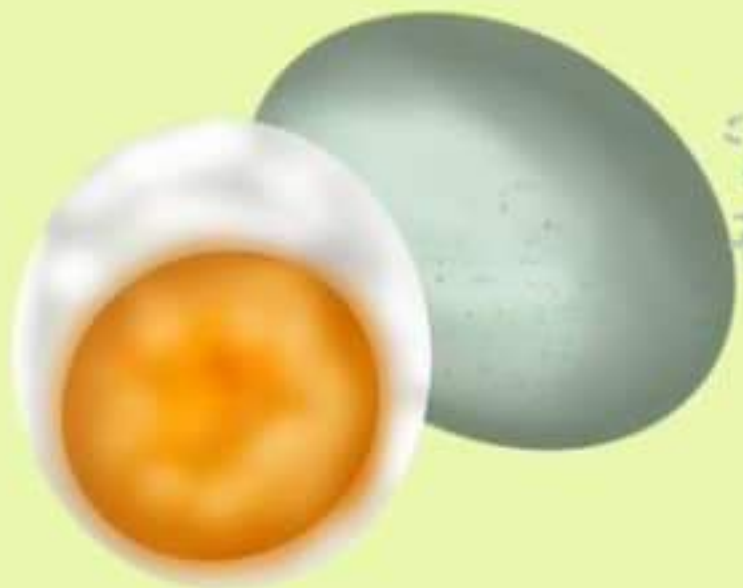
ชนิดของไข่



ไข่ไก่ 98%



ไข่นกกระทา 28 %



ไข่เป็ด 26 %



5 เมนูไข่ขวัญใจวัยเรียน

72 % ไข่เจียว



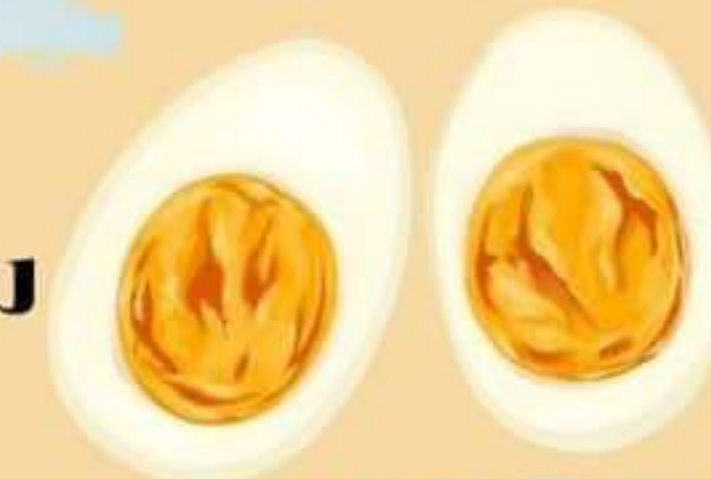
ควรใช้น้ำมันแต่น้อย

65 % ไข่ดาว



อาจใช้น้ำมันแทนน้ำมันได้

50 % ไข่ต้ม



44 % ไข่ตุ๋น



เพิ่มผักหรือเนื้อสัตว์ได้

เลียงเหาะซอส
หรือน้ำปลา

42 % ไข่พะโล้



กินคู่กับผักต้ม/ลวก
เช่น คื่นช่าย แครอท ข้าวโพดอ่อน

5 เหตุผลที่ทำให้เด็กไทยกินไข่



หาซื้อง่าย



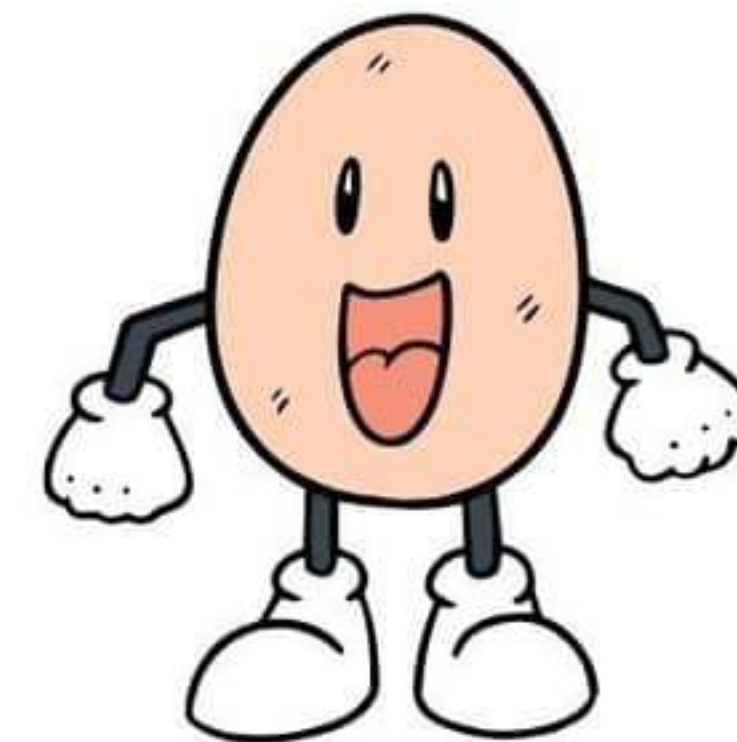
อร่อย รสชาติถูกใจ



บำรุงสุขภาพ



นำไปประกอบอาหาร
ได้หลากหลาย



ไข่เป็นโปรตีนที่มี
คุณภาพดีที่สุด

BUY

สถานที่นิยมซื้อไข่



ตลาดสด
58 %



ร้านสะดวกซื้อ
46%

ห้างสรรพสินค้า
35 %



ร้านขายของชำ
33 %



ร้านอาหาร 17 %



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

ความรู้ เรื่อง “ไข่” ของเด็กอายุ 6-19 ปี

คำแนะนำ การกินไข่ในแต่ละวัย



กินไข่เพิ่มคอเลสเตอรอล
รายงานวิจัยส่วนใหญ่ยืนยันว่าการกินไข่
ทั้งฟองไม่มีผลต่อคอเลสเตอรอลโดยตรง

ทารกอายุ 6 เดือน ทารกอายุ 7-12 เดือน	เด็ก 1-5 ปี และเด็กวัยเรียน	วัยรุ่น ผู้ใหญ่วัยทำงาน	หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร	ผู้สูงอายุ สุขภาพดี	ผู้ป่วย เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิต
ทารก 6 เดือน กินไข่แดงวันละ 1/2 ฟอง ทารกอายุ 7-12 เดือน กินไข่ต้มสุกวันละ 1 ฟอง	วันละ 1 ฟอง	วันละ 1 ฟอง	วันละ 1 ฟอง	วันละ 1 ฟอง	ไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ หรือตามคำแนะนำของแพทย์

กินไข่ดิบทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมวิตามินได้
และอาจปนเปื้อนแบคทีเรียก่อโรคได้

กินไข่ต้มช่วยลดน้ำหนัก

เพราะมีแคลอรีต่ำ โปรตีนสูง และควรรอกำลังกายหลากหลาย ถูกสัดส่วน

