The Food Pyramid

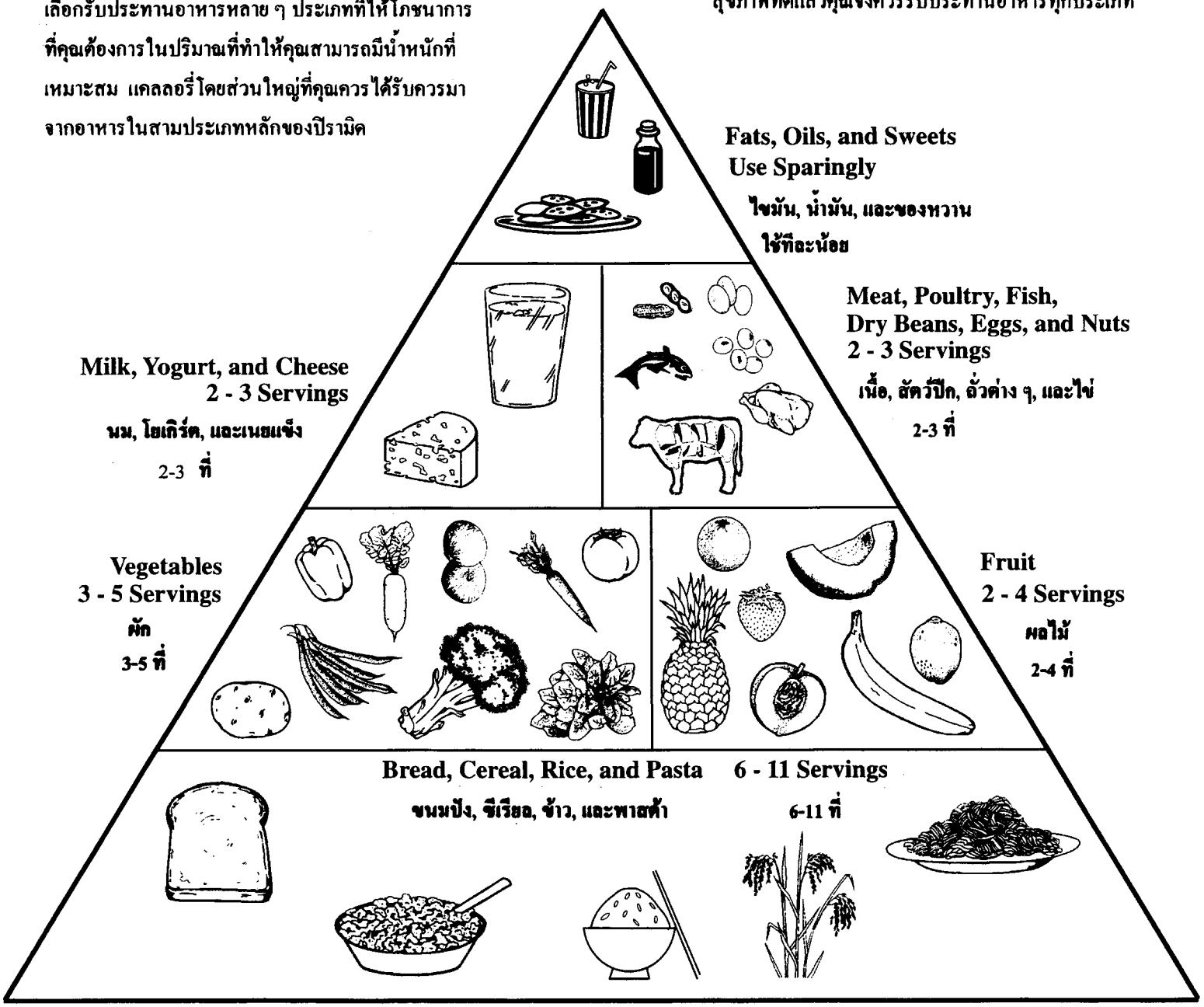
(ปีรามิดอาหาร)

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eatting the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

ปีรามิดอาหารเป็นแนวทางทั่วไปที่ทำให้คุณสามารถเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องและถูกสุขลักษณะ โดยเลือกรับประทานอาหารหลาย ๆ ประเภทที่ให้โภชนาการที่คุณต้องการในปริมาณที่ทำให้คุณสามารถมีน้ำหนักที่เหมาะสม แคลลอรี่โดยส่วนใหญ่ที่คุณควรได้รับควรมาจากอาหารในสามประเภทหลักของปีรามิด

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

อาหารในแต่ละประเภทให้โภชนาการบางส่วน แต่ไม่ใช่ทั้งหมดที่คุณควรได้รับ ดังนั้นอาหารในประเภทหนึ่งจึงไม่สามารถทดแทนอาหารในอีกประเภทหนึ่งได้ และไม่มีอาหารประเภทไหนที่สำคัญกว่าอาหารประเภทอื่น สำหรับสุขภาพที่ดีแล้วคุณจึงควรรับประทานอาหารทุกประเภท



Thai Language Version

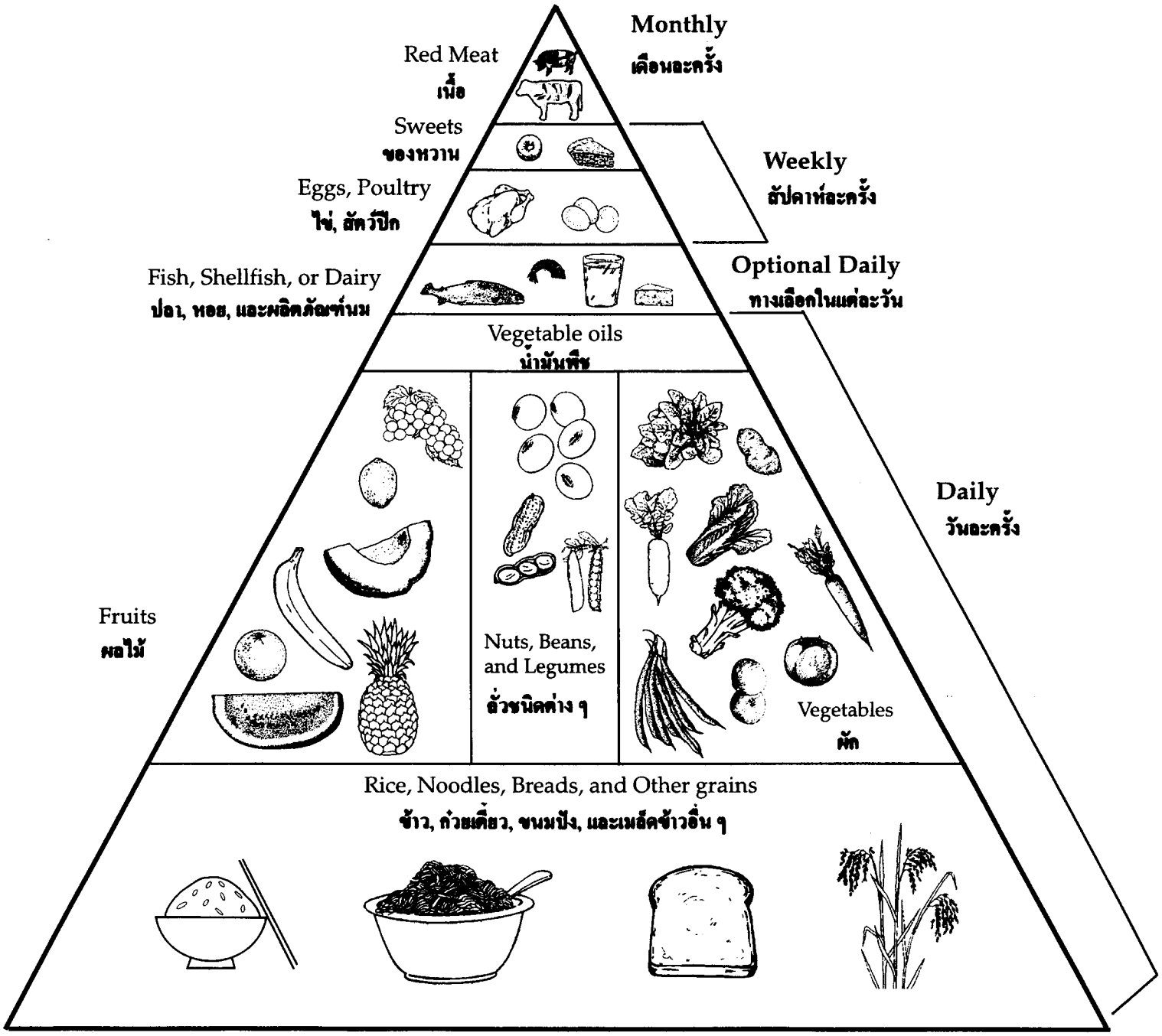
These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia.
Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542

Asian Food Pyramid

(ปิรามิดอาหารแบบเอเชียน)

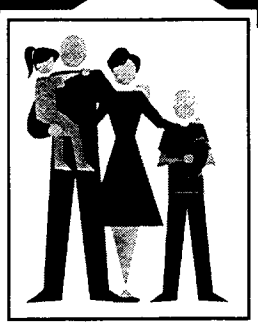
The Food Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that's right for you. Each of these food groups provide some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can't replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

ปิรามิดอาหารเป็นแนวทางทั่วไปที่ทำให้คุณสามารถเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องและถูกสุขลักษณะ อาหารในแต่ละประเภทให้โภชนาการบางส่วน แต่ไม่ใช่ทั้งหมดที่คุณควรได้รับ อาหารในประเภทหนึ่งจึงไม่สามารถทดแทน อาหารในอีกประเภทหนึ่งได้ และไม่มีอาหารประเภทไหนที่สำคัญกว่าอาหารประเภทอื่น คุณจึงควรรับประทานอาหารให้ครบทุกประเภท เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง



Thai Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542



Better Health Begins With You!

สุขภาพที่ดีขึ้นเริ่มต้นที่คุณ

1. **Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.**

   รับประทานขนมปังไขมันต่ำ, ซีเรียล, ข้าว, หรือเส้นพาสต้า ๖-๑๑ ที่ในแต่ละวัน เช่น เลือกข้าวโอ๊ตสำหรับมื้อเช้า, แซนวิชสำหรับมื้อกลางวัน, และข้าวสวยสำหรับมื้อเย็น

2. **Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.**

   รับประทานผักและผลไม้ ๕ ที่ ทุกวัน เช่น ดื่มน้ำส้มคั้นสำหรับมื้อเช้า, สลัดสำหรับมื้อกลางวัน ส่วนมื้อเย็นรับประทานถั่วเขียว, มันฝรั่งต้ม, และองุ่น

3. **Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.**

   ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๘ แก้วทุกวัน

4. **Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.**

   รับประทานเนื้อที่มีไขมันต่ำ เช่น ไก่หรือปลา

5. **Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.**

   เลือกผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันต่ำหรือปราศจากไขมัน เช่น นมไขมันต่ำ และโยเกิร์ตแช่แข็ง

6. **Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.**

   จำกัดการบริโภคของหวานและเครื่องดื่มมึนเมา

7. **Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.**

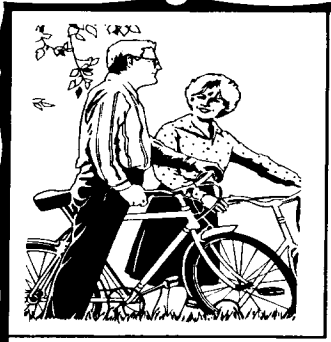
   ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เช่น เดิน, เต้นรำ, หรือ เล่นกีฬา

8. **Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.**

   ใช้น้ำมันพืชหรือน้ำมันคาโนลาแทนน้ำมันจากไขมันสัตว์ในการประกอบอาหาร เพราะน้ำมันพืชไม่มีคอเลสเตอรอลผสมอยู่

Thai Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service.
For more information, call (404) 651-2542.



Better Nutrition for Mature Adults

โภชนาการที่ดีขึ้นสำหรับผู้ใหญ่

1. **Drink 6 - 8 glasses of water every day.**

   ดื่มน้ำ ๖-๘ แก้ว ทุกวัน

2. **Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.**

   รับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซี่ยม เช่น นม, เนยแข็ง, โยเกิร์ต, ปลาที่มีกระดูก และผักใบเขียวแก่ เช่น บรอคคอลี่ แคลเซี่ยมช่วยในการมีกระดูกที่แข็งแรง

3. **Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.**

   รับประทานผักและผลไม้สด เช่น แครอทและส้ม เพื่อให้ได้วิตะมินเอและ วิตะมินซี วิตะมินเอมีประโยชน์ต่อสายตาและผิวหนัง วิตะมินซีช่วยให้เหงือกแข็งแรงและป้องกันการติดเชื้อ

4. **Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.**

   รับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยแร่เหล็ก ซึ่งช่วยร่างกายในการเผาผลาญอาหาร แร่เหล็กมีมากในเนื้อ, สัตว์ปีก, ปลา, และถั่วชนิดแห้งต่างๆ

5. **Include meats, seafood, and poultry in your diet to protectagainst Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.**

   เนื้อ, อาหารทะเล, และสัตว์ปีก ช่วยทำให้ร่างกายลดการขาดแร่สังกะสี ซึ่งเป็นประโยชน์ในการทำให้บาดแผลหายเร็วขึ้น

6. **Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.**

   ออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะกิจกรรมกลางแจ้ง เพราะร่างกายจะได้รับวิตะมินดีจากแสงแดด

Thai Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service.
For more information, call (404) 651-2542.

Good Food for Kids

อาหารที่ดีสำหรับเด็ก

1. Calcium is is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

แร่แคลเซี่ยมจำเป็นสำหรับการเติบโตและพัฒนาการทางกระดูก ซึ่งพบมากในนม, โยเกิร์ต, ปลาที่มีกระดูก, และผักใบสีเขียวแก่ เช่น บรอคคอลี่

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

แร่เหล็กช่วยร่างกายในการสร้างพลังงาน ซึ่งพบได้ในเนื้อสีแดง, สัตว์ปีก, ปลา และถั่ว

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

วิตะมินเอและวิตะมินซีมีมากในแครอท, ผักขม, ผลไม้ และผัก วิตะมินเอสำคัญต่อการมีสายตาและผิวหนังที่ดี วิตะมินซีช่วยให้เหงือกแข็งแรงและป้องกันการติดเชื้อ

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

พลังงานเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งพบมากในขนมปัง, ข้าว, ซีเรียล, และเส้นพาสต้า

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

เลือกรับประทานของว่างที่มีประโยชน์ เช่น ผลไม้, ผัก, ผลิตภัณฑ์นม และถั่ว สิ่งเหล่านี้มีคุณค่าทางอาหาร และเหมาะสำหรับฟันของเด็กมากกว่าโซดา, ขนมคบเคี้ยว และของหวาน

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

การออกกำลังกายในแต่ละวันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็ก ซึ่งจะช่วยให้เขาเติบโตอย่างแข็งแรง และมีสุขภาพที่สมบูรณ์

Thai Language Version
These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

Better Health for Mother and Baby

สุขภาพที่ดีขึ้นสำหรับมารดาและบุตร

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มมึนเมาและคาเฟอีน เช่น กาแฟและเครื่องดื่มชนิดไม่มีแอลกอฮอล์

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

รับประทานอาหารที่มีแคลเซี่ยมทุกวัน เช่น นม, เนย, โยเกิร์ต, ปลาที่มีกระดูก, และผักใบเขียวแก่

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

รับประทานเนื้อ, ปลา, ไข่ หรือถั่วชนิดแห้ง ๒-๓ ที่ ทุกวันเพื่อให้ได้โปรตีน

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

รับประทานผักและผลไม้อย่างละ ๕ ที่ ทุกวัน เพื่อให้ได้วิตะมินและเกลือแร่ ตัวอย่างเช่น ฝานกล้วยผสมลงในซีเรียลมื้อเช้า, รับประทานอาหารกลางวันพร้อมกับแครอทหรือผักขึ้นฉ่าย และรับประทานของหวาน เช่น แอปเปิล ส่วนอาหารเย็นเลือกรับประทานบรอคคอลี่และสลัด

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

รับประทานข้าว, ขนมปัง, หรือ ข้าวสีน้ำตาล เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง

6. See your doctor early in your pregnancy.

ปรึกษาแพทย์ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกของการตั้งครรภ์

7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

ควรจะมั่นใจว่าน้ำหนักคุณเพิ่มขึ้นในระดับที่เหมาะสมในช่วงระยะเวลาการตั้งครรภ์ สำหรับผู้หญิงส่วนใหญ่น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นประมาณ ๒๕-๓๕ ปอนด์ หรือปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ

Thai Language Version
These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service.
For more information, call (404) 651-2542.