



# สถานการณ์และแนวโน้มการบริโภคอาหารของเด็กไทย

วราภรณ์ เสถียรนพเก้า

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



# ประเด็นหลัก



การสำรวจอาหารบริโภค



สถานการณ์การบริโภคอาหาร



แนวโน้มการบริโภคอาหาร



ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย



การสำรวจ  
อาหารบริโภค



เด็กอายุ 2-14 ปี จำนวน 6,980 คน  
ชาย 3,528 คน และหญิง 3,452 คน



ศึกษาการบริโภคอาหารในกลุ่มอาหารหลัก และ  
อาหารกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง



แบบสัมภาษณ์ความถี่อาหารบริโภคแบบง่าย เป็น  
อาหารที่กินบ่อย พบในช่วงเวลาที่ทำการศึกษา



# ประเภท/กลุ่มอาหาร

## กลุ่มอาหารหลัก

- เนื้อสัตว์**
  - เนื้อสัตว์ทอด; เนื้อสัตว์ผัด; เนื้อสัตว์ต้ม/ตุ๋น/ปิ้ง/ย่าง; ตับ เลือดหมู/เป็ด/ไก่; กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก; เนื้อปลาดำ/นิ่ง/ปิ้ง; ปลาทอด
- นมและผลิตภัณฑ์**
  - นมรสจืด; นมรสหวาน/ช็อกโกแลต/สตอร์วเบอร์รี่ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง; นมผง
- ไข่**
  - ไข่เจียว ไข่ดาว; ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น
- ถั่วและผลิตภัณฑ์**
  - นมถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้; ถั่วอบกรอบ ถั่วต้ม ถั่วคั่ว
- ธัญพืชและแป้ง**
  - ข้าวสวย; ข้าวเหนียว; ขนมปัง

## กลุ่มอาหารแปรรูปและอาหารแปรรูปขั้นสูง

- โซเดียมสูง**
  - บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป; โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ชุปกึ่งสำเร็จรูป; ปลาหมึกเส้น ปลาเส้น
- น้ำตาลสูง**
  - นมเปรี้ยวชนิดดื่ม; น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป; น้ำผลไม้/น้ำผัก; ลูกอม ช็อกโกแลต; ขนมหวานไม่ใส่กะทิ; ผลไม้กระป๋อง; ผลไม้แห้ง
- ไขมัน และ/หรือแป้ง/น้ำตาลสูง**
  - คุกกี้ ขนมปังสอดไส้ ขนมเค้ก พาย; ไอศกรีม; ขนมหวานใส่กะทิ
- ไขมัน โซเดียม และ/หรือแป้งสูง**
  - ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ; ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ; พิซซ่า ลาซานญา สปาเกตตี แฮมเบอร์เกอร์; มันฝรั่งทอด (เฟรนช์ฟรายส์); ขนมกรุบกรอบ; ชาลาเปา ขนมจีบ
- คาเฟอีน ไขมัน และน้ำตาลสูง**
  - ชาชง โกโก้

## กลุ่มอาหารอื่น ๆ

- อาหารจานเดียว/อาหารประเภทเส้น**
  - ข้าวต้มเครื่อง (หมู ไก่ กุ้ง ฯลฯ), โจ๊ก; ข้าวมันไก่, ข้าวหมูแดง, ข้าวหน้าเป็ด, ข้าวขาหมู, ข้าวผัด; ก๋วยเตี๋ยวน้ำ; ก๋วยเตี๋ยวผัด ผัดซีอิ๊ว ก๋วยเตี๋ยวแห้ง
- เครื่องดื่มฟังก์ชันนัล**
  - เครื่องดื่มผสมวิตามินและแร่ธาตุ

42 ประเภท/กลุ่มอาหาร

 ผักและผลไม้ไม่แปรรูป







การกินอาหารแปรรูป/แปรรูปขั้นสูงในปริมาณมากและเป็นประจำ



หลายประเทศ  
แนะนำให้จำกัดการ  
กินอาหารแปรรูป  
และแปรรูปขั้นสูง<sup>6,7</sup>

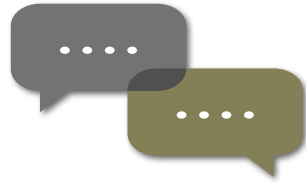


Sources: <sup>1</sup>Monteiro et al. Rome, FAO; 2019; <sup>2</sup>Chamarthi et al. Obesity Pillars. 2025;16:100203. <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2025.100203>; <sup>3</sup>Dai et al. Clinical Nutrition. 2024;43:1386-94.; <sup>4</sup>Chen et al. Nutr J. 2020;19:86. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00604-1>; <sup>5</sup>Fang et al. BMJ. 2024;385:e078476. doi:10.1136/bmj-2023-078476.; <sup>6</sup>European Commission. Available from: [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health/food-guidelines-table-23\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health/food-guidelines-table-23_en); <sup>7</sup>Government of Canada. Available from: <https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/limit-highly-processed-foods/>.



ระดับความถี่ในการบริโภคอาหาร (การกินในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา)

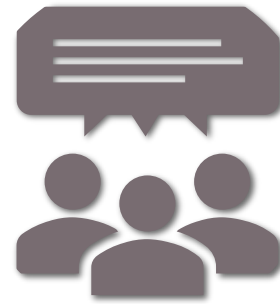




## สัมภาษณ์



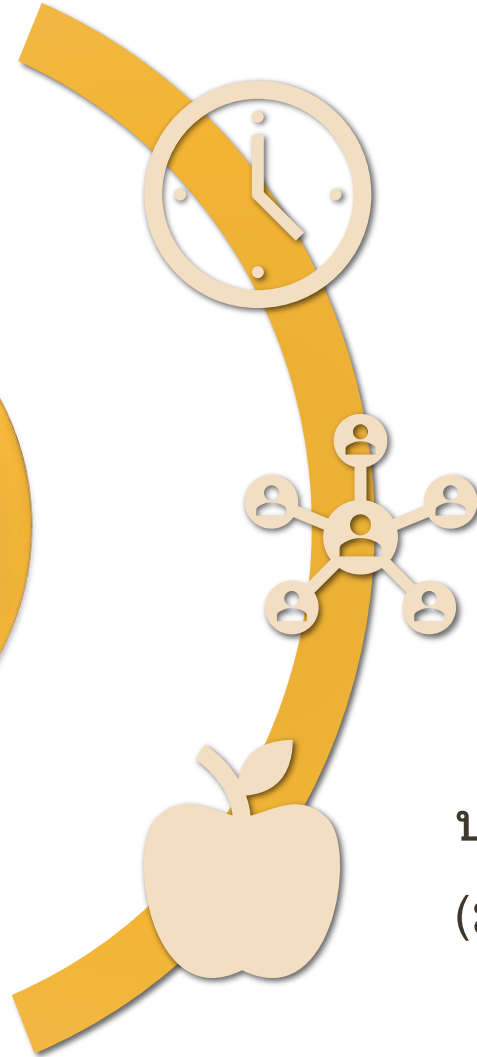
เด็ก 2-5 ปี-พ่อ แม่  
หรือผู้เลี้ยงดู



6-14 ปี-พ่อ แม่  
หรือผู้เลี้ยงดู  
ร่วมกับตัวเด็ก



สถานการณ์การ  
บริโภคอาหาร



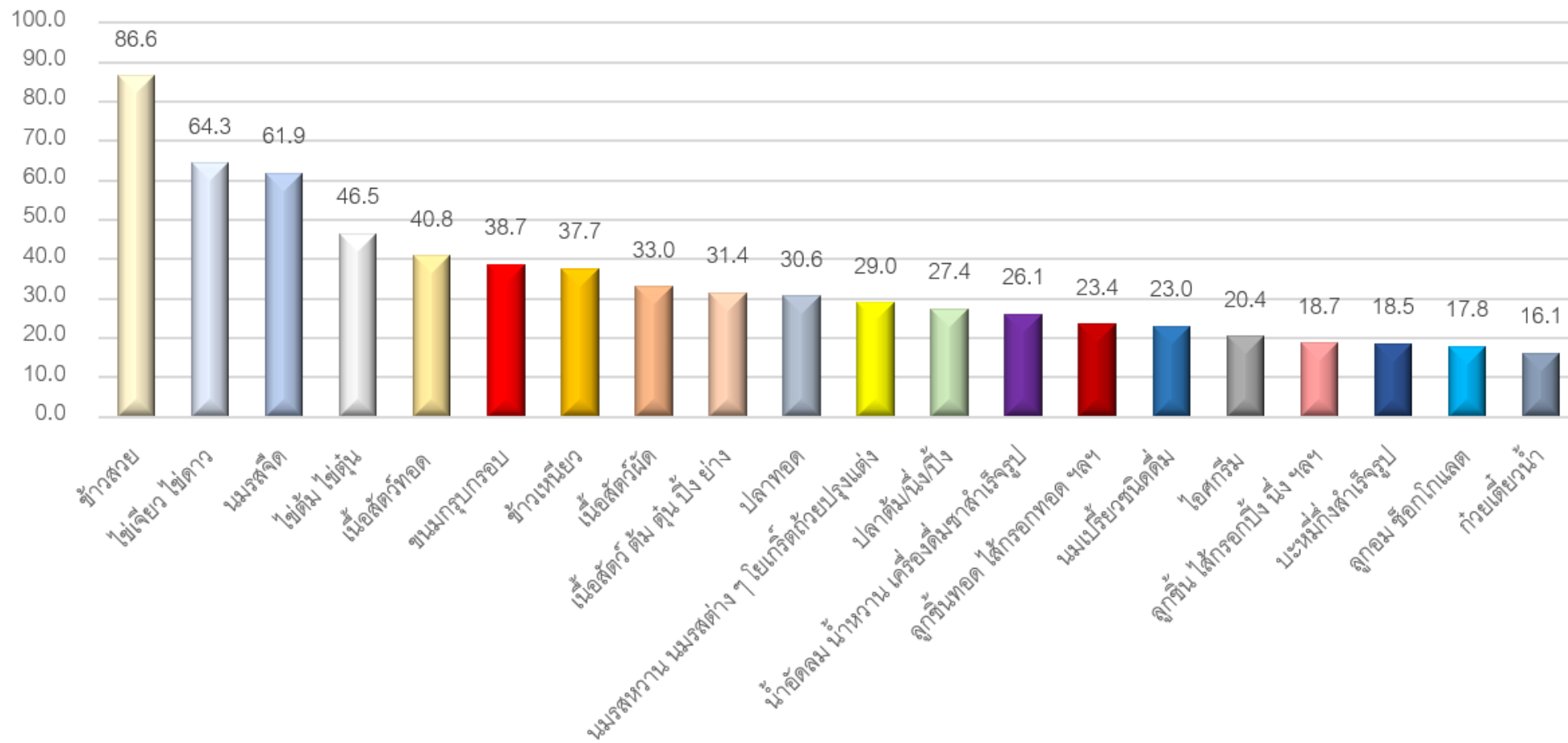
กลุ่มอายุ—2-14 ปี 2-5 ปี และ 6-14 ปี

ภาคและกรุงเทพมหานคร

ประเภทอาหารที่กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง  
(มากกว่าหรือเท่ากับ 4 ครั้ง/สัปดาห์)

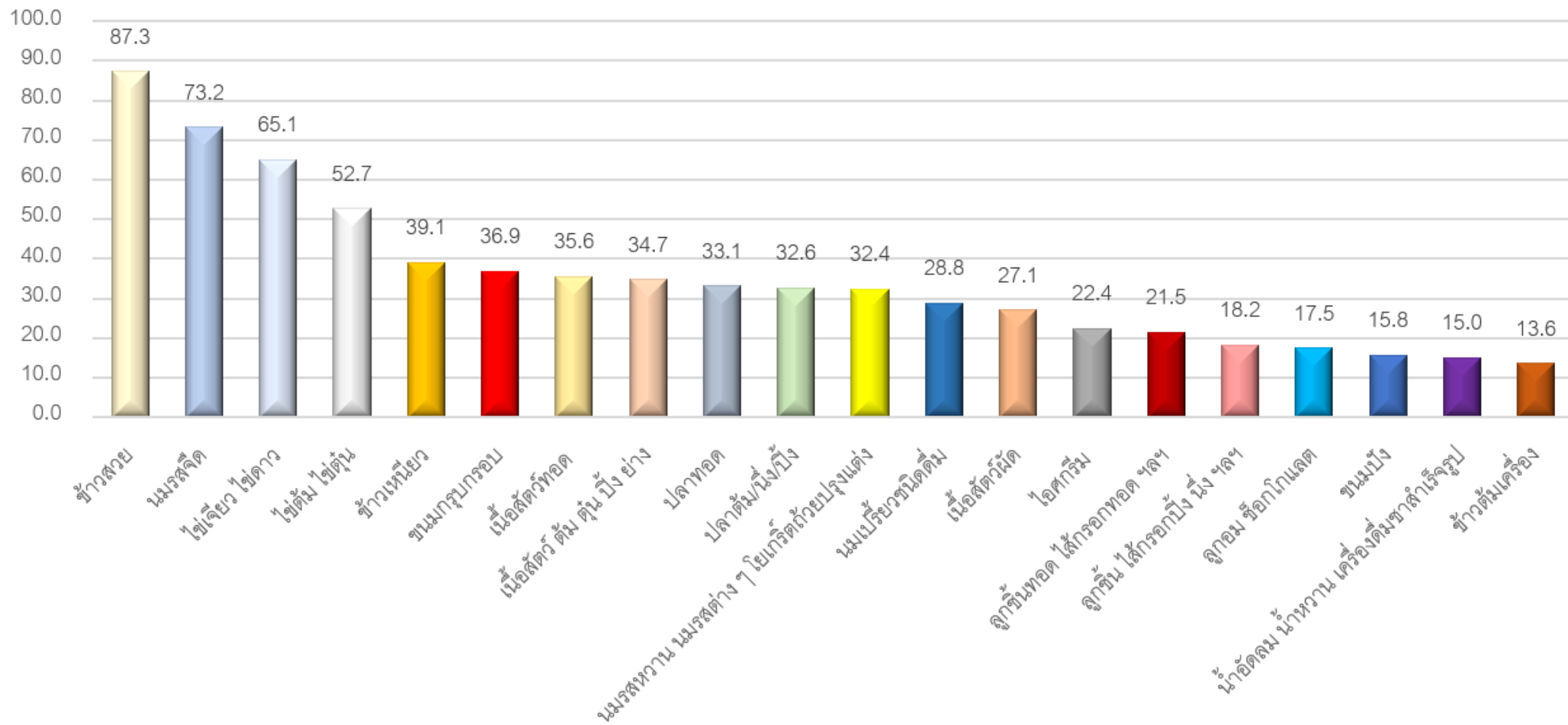


### ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง 20 อันดับแรก



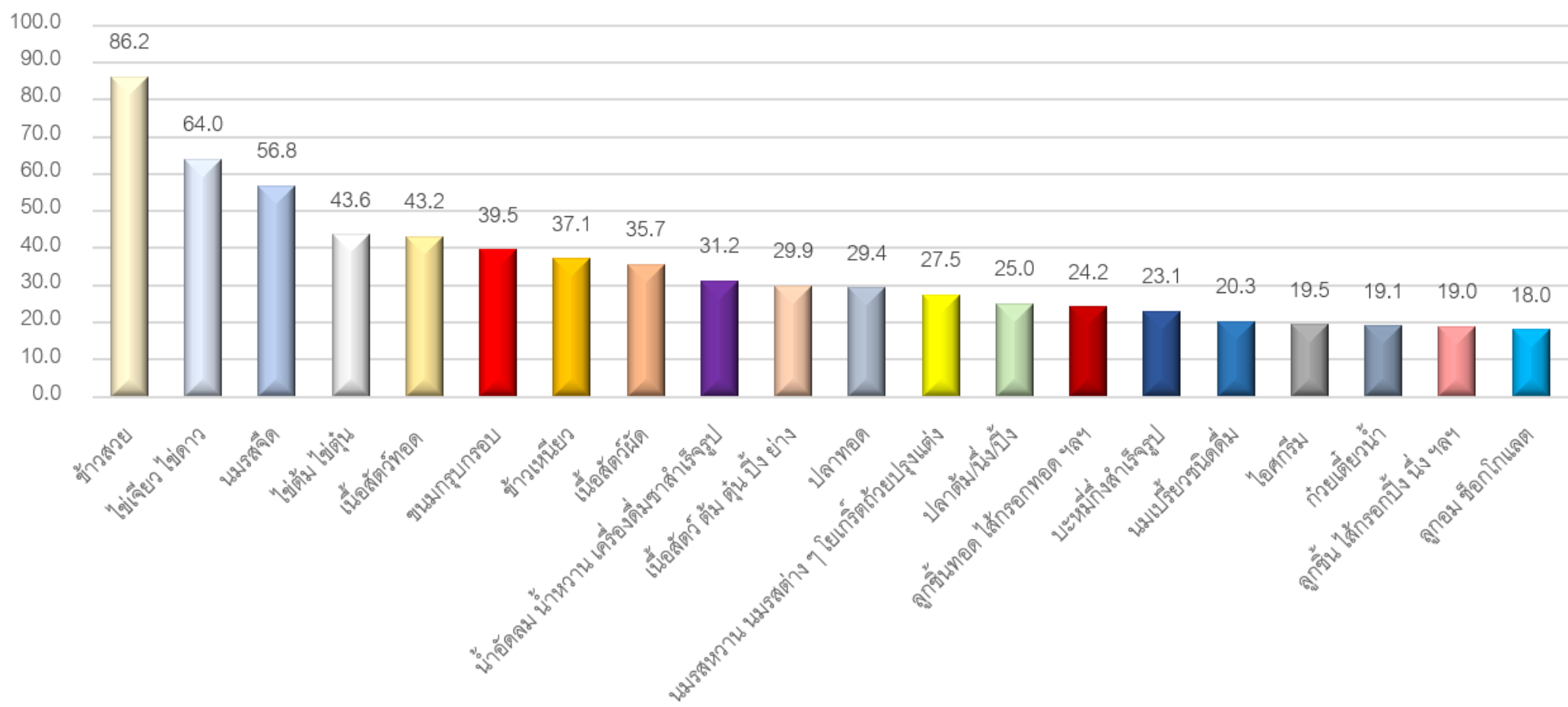


### ประเภทอาหารที่เด็ก 2-5 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง 20 อันดับแรก





### ประเภทอาหารที่เด็ก 6-14 ปี กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง 20 อันดับแรก

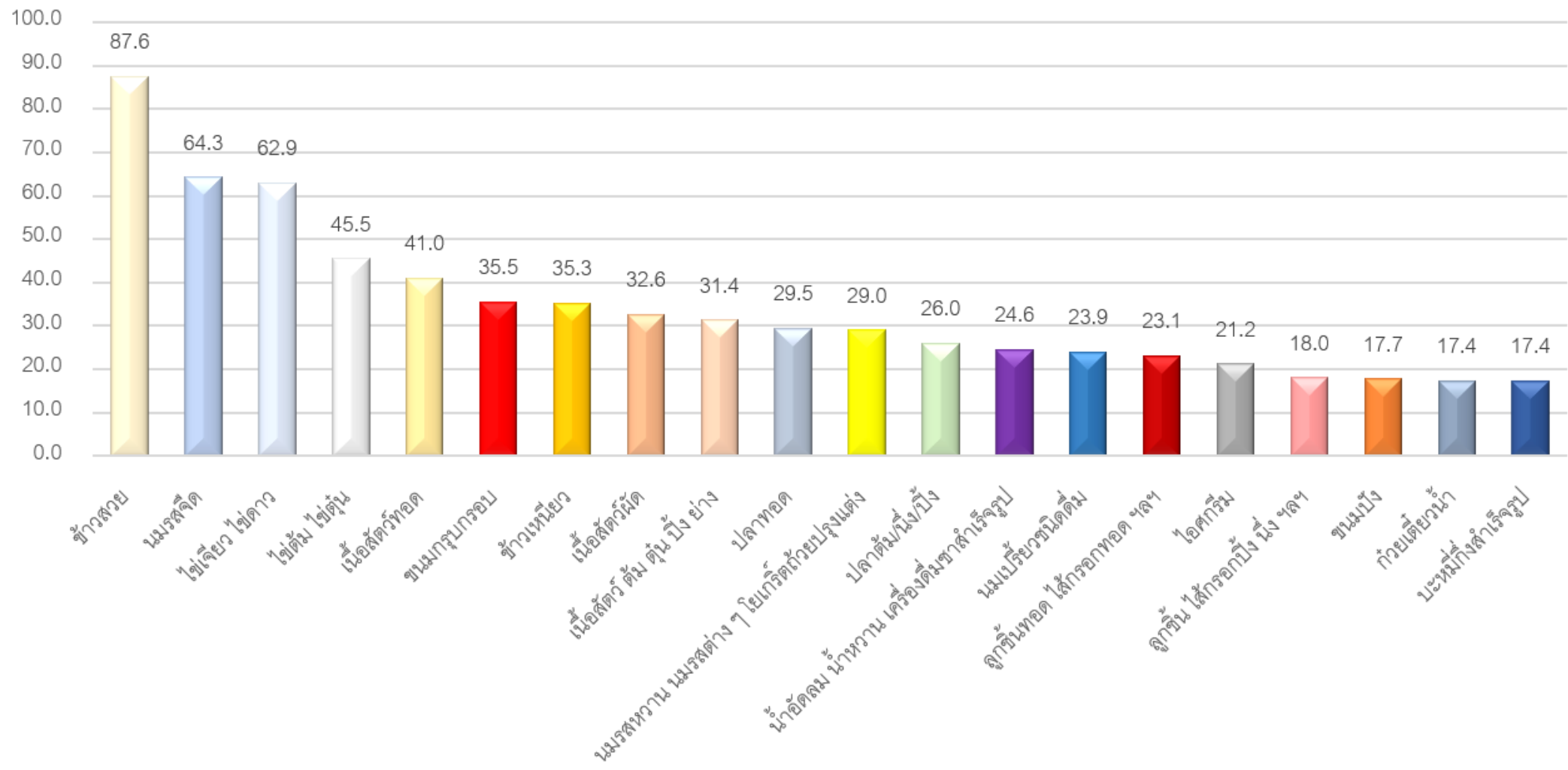




อันดับ	2-14 ปี	2-5 ปี	6-14 ปี
1	ข้าวสวย (86.6%)	ข้าวสวย (87.3%)	ข้าวสวย (86.2%)
2	ไข่เจียว ไข่ดาว (64.3%)	นมรสจืด (73.2%)	ไข่เจียว ไข่ดาว (64.0%)
3	นมรสจืด (61.9%)	ไข่เจียว ไข่ดาว (65.1%)	นมรสจืด (56.8%)
4	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (46.5%)	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (52.7%)	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (43.6%)
5	เนื้อสัตว์ทอด (40.8%)	ข้าวเหนียว (39.1%)	เนื้อสัตว์ทอด (43.2%)
6	ขนมกรุบกรอบ (38.7%)	ขนมกรุบกรอบ (36.9%)	ขนมกรุบกรอบ (39.5%)
7	ข้าวเหนียว (37.7%)	เนื้อสัตว์ทอด (35.6%)	ข้าวเหนียว (37.1%)
8	เนื้อสัตว์ผัด (33.0%)	เนื้อสัตว์ ต้ม ตู๋น ปิ้ง ย่าง (34.7%)	เนื้อสัตว์ผัด (35.7%)
9	เนื้อสัตว์ ต้ม ตู๋น ปิ้ง ย่าง (31.4%)	ปลาทอด (33.1%)	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (31.2%)
10	ปลาทอด (30.6%)	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (32.6%)	เนื้อสัตว์ ต้ม ตู๋น ปิ้ง ย่าง (29.9%)
11	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (29.0%)	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (32.4%)	ปลาทอด (29.4%)
12	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (27.4%)	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (28.8%)	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (27.5%)
13	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (26.1%)	เนื้อสัตว์ผัด (27.1%)	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (25.0%)
14	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ (23.4%)	ไอศกรีม (22.4%)	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ (24.2%)
15	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (23.0%)	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ (21.5%)	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (23.1%)
16	ไอศกรีม (20.4%)	ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ (18.2%)	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (20.3%)
17	ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ (18.7%)	ลูกอม ช็อกโกแลต (17.5%)	ไอศกรีม (19.5%)
18	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (18.5%)	ขนมปัง (15.8%)	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (19.1%)
19	ลูกอม ช็อกโกแลต (17.8%)	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (15.0%)	ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ (19.0%)
20	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (16.1%)	ข้าวต้มเครื่อง (13.6%)	ลูกอม ช็อกโกแลต (18.0%)

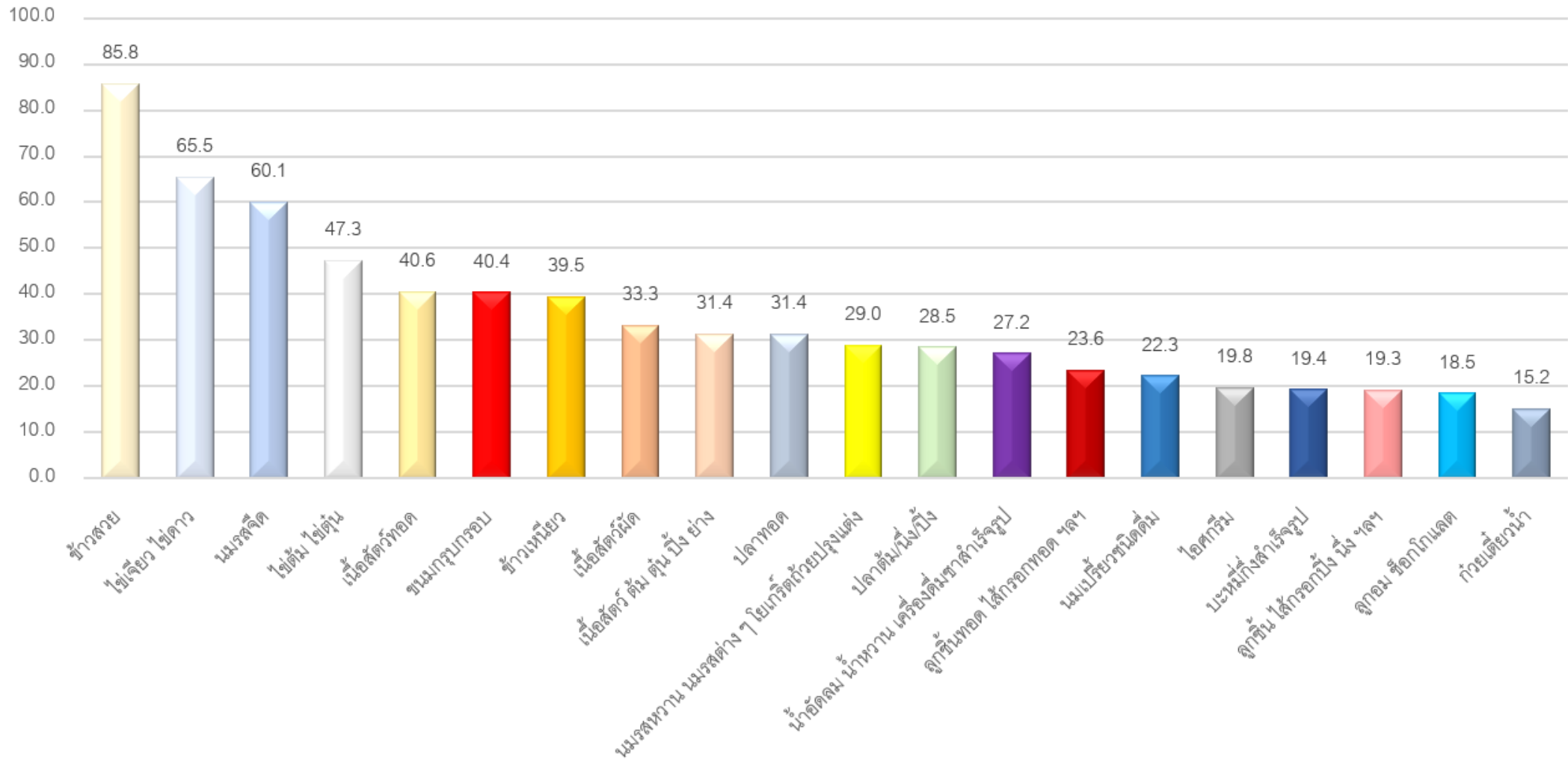


### ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ในเขตเทศบาล กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง 20 อันดับแรก





### ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี นอกเขตเทศบาล กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง 20 อันดับแรก





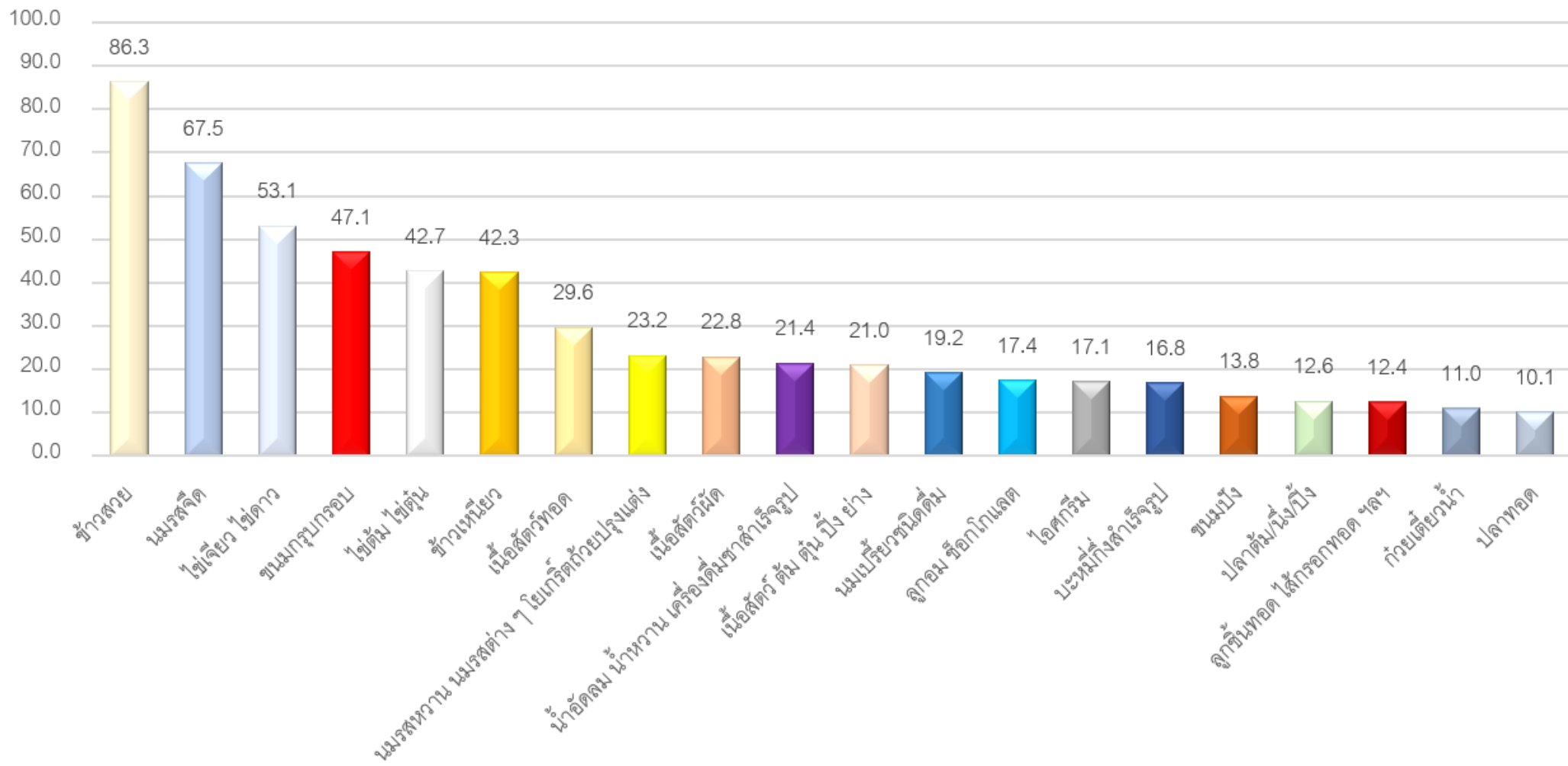
อันดับ	ในเขตเทศบาล	อันดับ	นอกเขตเทศบาล
1	ข้าวสวย (87.6%)	1	ข้าวสวย (85.8%)
2	นมรสจืด (64.3%)	2	ไข่เจียว ไข่ดาว (65.5%)
3	ไข่เจียว ไข่ดาว (62.9%)	3	นมรสจืด (60.1%)
4	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (45.5%)	4	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (47.3%)
5	เนื้อสัตว์ทอด (41.0%)	5	เนื้อสัตว์ทอด (40.6%)
6	ขนมกรุบกรอบ (35.5%)	6	ขนมกรุบกรอบ (40.4%)
7	ข้าวเหนียว (35.3%)	7	ข้าวเหนียว (39.5%)
8	เนื้อสัตว์ผัด (32.6%)	8	เนื้อสัตว์ผัด (33.3%)
9	เนื้อสัตว์ ต้ม ตู๋น ปิ้ง ย่าง (31.4%)	9	เนื้อสัตว์ ต้ม ตู๋น ปิ้ง ย่าง (31.4%)
10	ปลาทอด (29.5%)	9	ปลาทอด (31.4%)
11	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (29.0%)	11	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (29.0%)
12	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (26.0%)	12	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (28.5%)
13	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (24.6%)	13	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (27.2%)
14	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (23.9%)	14	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ (23.6%)
15	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ (23.1%)	15	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (22.3%)
16	ไอศกรีม (21.2%)	16	ไอศกรีม (19.8%)
17	ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ (18.0%)	17	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (19.4%)
18	ขนมปัง (17.7%)	18	ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ (19.3%)
19	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (17.4%)	19	ลูกอม ช็อกโกแลต (18.5%)
19	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (17.4%)	20	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (15.2%)



อันดับ	2-14 ปี	อันดับ	ในเขตเทศบาล	อันดับ	นอกเขตเทศบาล
1	ข้าวสวย (86.6%)	1	ข้าวสวย (87.6%)	1	ข้าวสวย (85.8%)
2	ไข่เจียว ไข่ดาว (64.3%)	2	นมรสจืด (64.3%)	2	ไข่เจียว ไข่ดาว (65.5%)
3	นมรสจืด (61.9%)	3	ไข่เจียว ไข่ดาว (62.9%)	3	นมรสจืด (60.1%)
4	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (46.5%)	4	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (45.5%)	4	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (47.3%)
5	เนื้อสัตว์ทอด (40.8%)	5	เนื้อสัตว์ทอด (41.0%)	5	เนื้อสัตว์ทอด (40.6%)
6	ขนมกรุบกรอบ (38.7%)	6	ขนมกรุบกรอบ (35.5%)	6	ขนมกรุบกรอบ (40.4%)
7	ข้าวเหนียว (37.7%)	7	ข้าวเหนียว (35.3%)	7	ข้าวเหนียว (39.5%)
8	เนื้อสัตว์ผัด (33.0%)	8	เนื้อสัตว์ผัด (32.6%)	8	เนื้อสัตว์ผัด (33.3%)
9	เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ่น ปิ้ง ย่าง (31.4%)	9	เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ่น ปิ้ง ย่าง (31.4%)	9	เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ่น ปิ้ง ย่าง (31.4%)
10	ปลาทอด (30.6%)	10	ปลาทอด (29.5%)	9	ปลาทอด (31.4%)
11	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (29.0%)	11	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (29.0%)	11	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (29.0%)
12	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (27.4%)	12	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (26.0%)	12	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (28.5%)
13	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (26.1%)	13	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (24.6%)	13	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (27.2%)
14	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ (23.4%)	14	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (23.9%)	14	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ (23.6%)
15	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (23.0%)	15	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ (23.1%)	15	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (22.3%)
16	ไอศกรีม (20.4%)	16	ไอศกรีม (21.2%)	16	ไอศกรีม (19.8%)
17	ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ (18.7%)	17	ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ (18.0%)	17	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (19.4%)
18	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (18.5%)	18	ขนมปัง (17.7%)	18	ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ (19.3%)
19	ลูกอม ช็อกโกแลต (17.8%)	19	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (17.4%)	19	ลูกอม ช็อกโกแลต (18.5%)
20	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (16.1%)	19	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (17.4%)	20	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (15.2%)

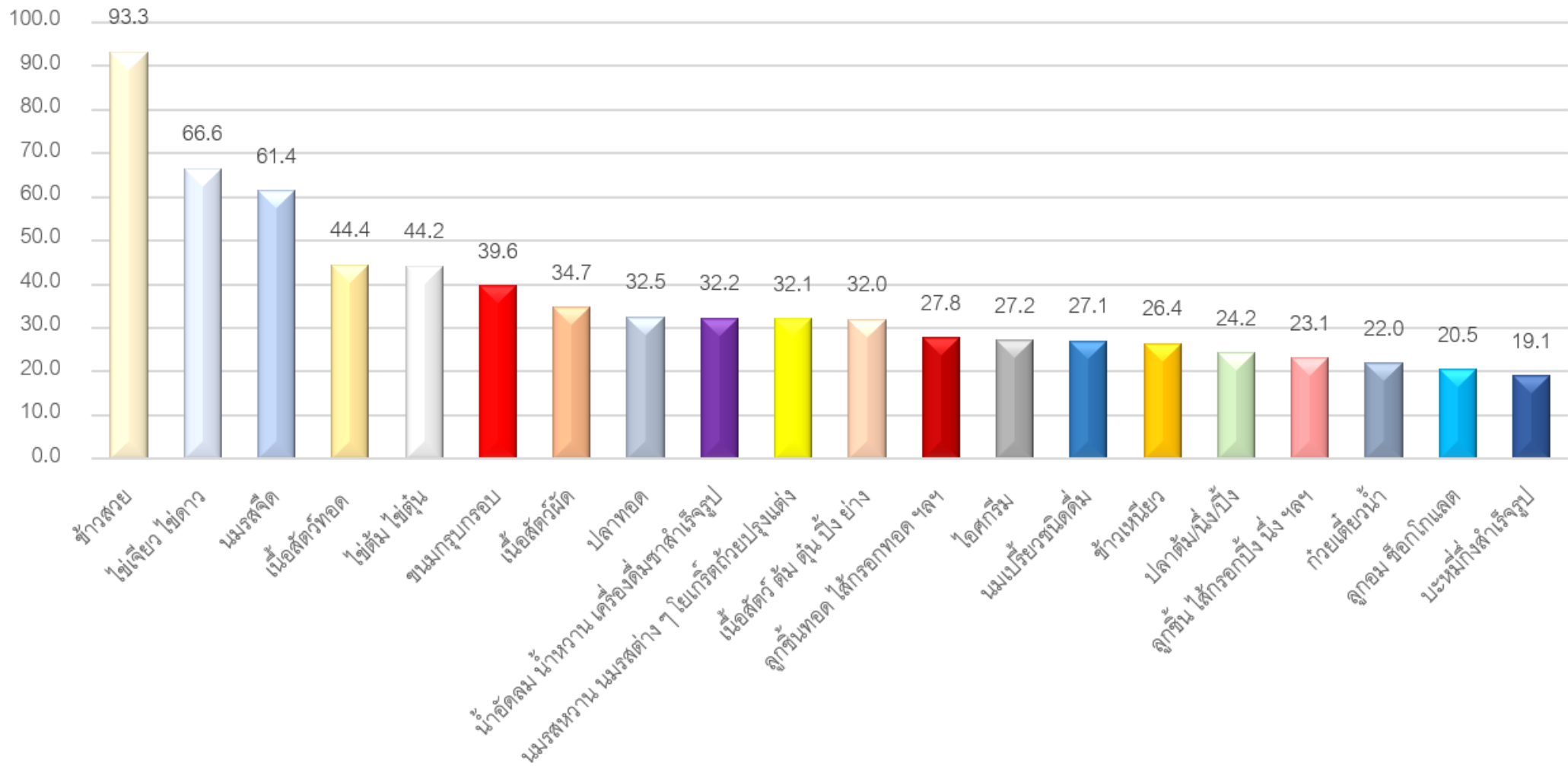


### ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ในภาคเหนือ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง 20 อันดับแรก



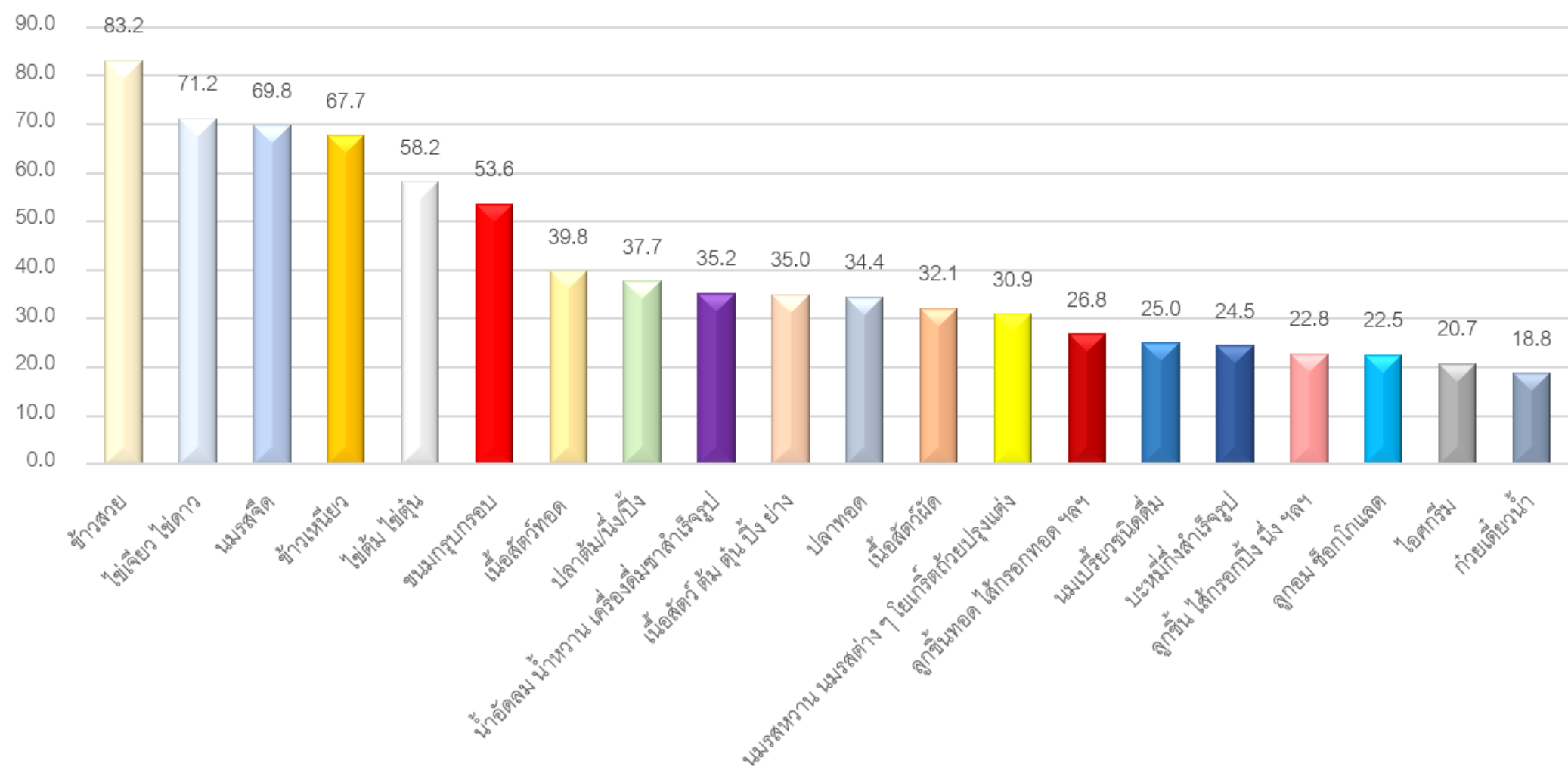


### ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ในภาคกลาง กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง 20 อันดับแรก



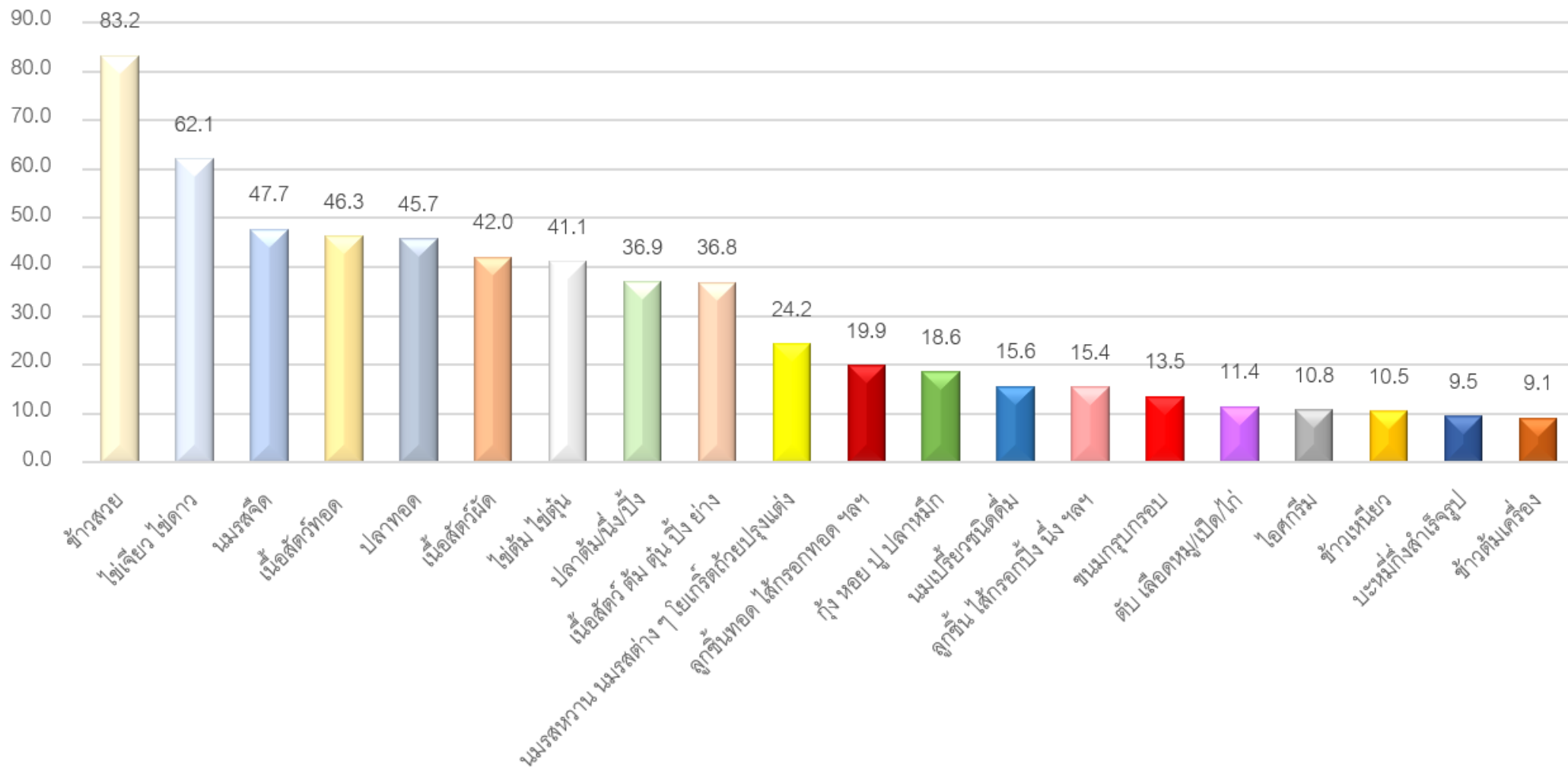


### ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง 20 อันดับแรก



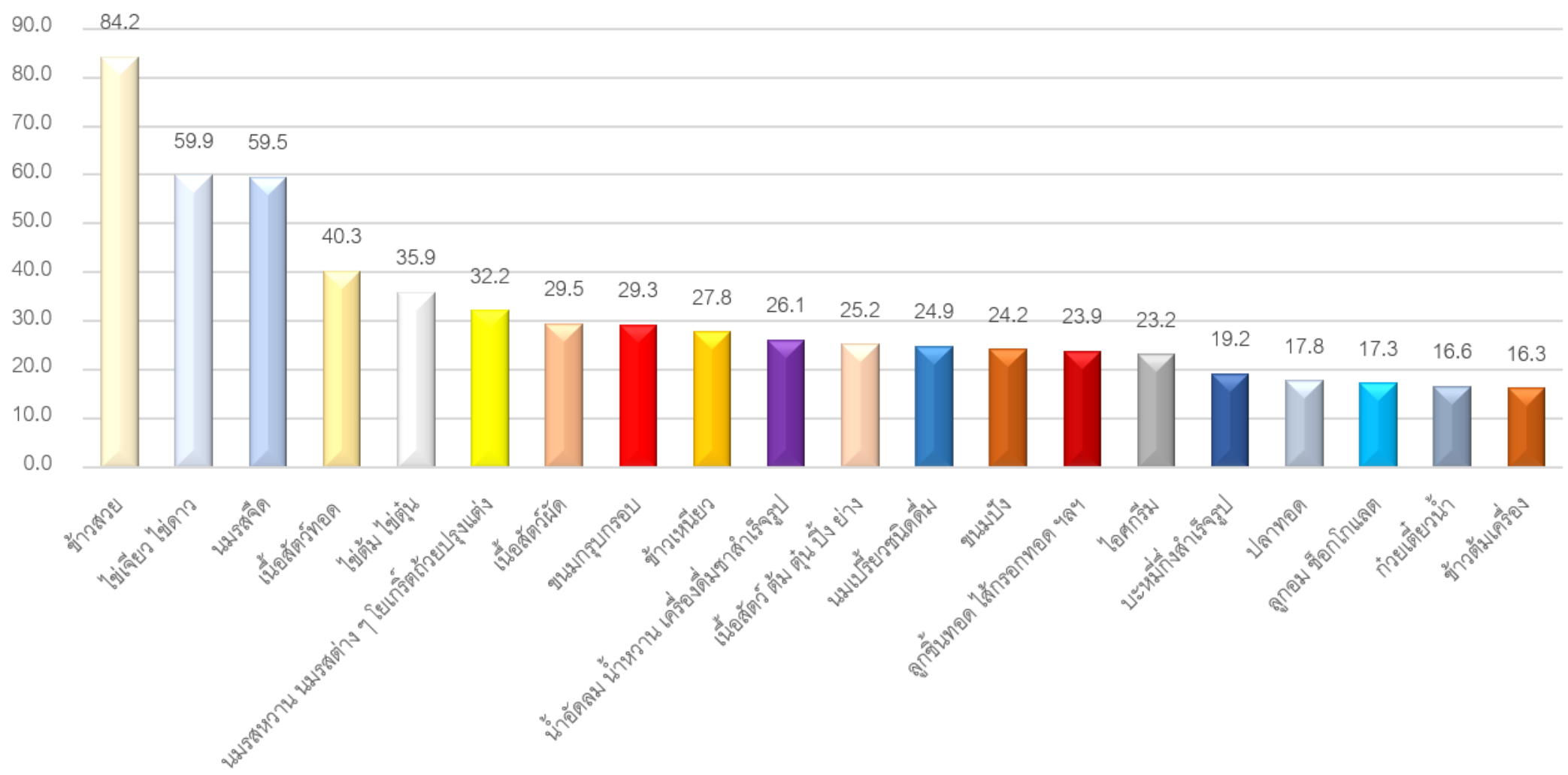


### ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ในภาคใต้ กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง 20 อันดับแรก





### ประเภทอาหารที่เด็ก 2-14 ปี ในกรุงเทพมหานคร กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง 20 อันดับแรก





อันดับ	ภาคเหนือ	ภาคกลาง	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคใต้	กรุงเทพมหานคร
1	ข้าวสวย (86.3%)	ข้าวสวย (93.3%)	ข้าวสวย (83.2%)	ข้าวสวย (83.2%)	ข้าวสวย (84.2%)
2	นมรสจืด (67.5%)	ไข่เจียว ไข่ดาว (66.6%)	ไข่เจียว ไข่ดาว (71.2%)	ไข่เจียว ไข่ดาว (62.1%)	ไข่เจียว ไข่ดาว (59.9%)
3	ไข่เจียว ไข่ดาว (53.1%)	นมรสจืด (61.4%)	นมรสจืด (69.8%)	นมรสจืด (47.7%)	นมรสจืด (59.5%)
4	ขนมกรุบกรอบ (47.1%)	เนื้อสัตว์ทอด (44.4%)	ข้าวเหนียว (67.7%)	เนื้อสัตว์ทอด (46.3%)	เนื้อสัตว์ทอด (40.3%)
5	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (42.7%)	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (44.2%)	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (58.2%)	ปลาทอด (45.7%)	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (35.9%)
6	ข้าวเหนียว (42.3%)	ขนมกรุบกรอบ (39.6%)	ขนมกรุบกรอบ (53.6%)	เนื้อสัตว์ผัด (42.0%)	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (32.2%)
7	เนื้อสัตว์ทอด (29.6%)	เนื้อสัตว์ผัด (34.7%)	เนื้อสัตว์ทอด (39.8%)	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (41.1%)	เนื้อสัตว์ผัด (29.5%)
8	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (23.2%)	ปลาทอด (32.5%)	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (37.7%)	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (36.9%)	ขนมกรุบกรอบ (29.3%)
9	เนื้อสัตว์ผัด (22.8%)	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (32.2%)	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (35.2%)	เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ๋น ปิ้ง ย่าง (36.8%)	ข้าวเหนียว (27.8%)
10	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (21.4%)	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (32.1%)	เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ๋น ปิ้ง ย่าง (35.0%)	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (24.2%)	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (26.1%)
11	เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ๋น ปิ้ง ย่าง (21.0%)	เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ๋น ปิ้ง ย่าง (32.0%)	ปลาทอด (34.4%)	ลูกชิ้นทอด ได้กรอกทอด ฯลฯ (19.9%)	เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ๋น ปิ้ง ย่าง (25.2%)
12	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (19.2%)	ลูกชิ้นทอด ได้กรอกทอด ฯลฯ (27.8%)	เนื้อสัตว์ผัด (32.1%)	กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก (18.6%)	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (24.9%)
13	ลูกอม ช็อกโกแลต (17.4%)	ไอศกรีม (27.2%)	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (30.9%)	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (15.6%)	ขนมปัง (24.2%)
14	ไอศกรีม (17.1%)	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (27.1%)	ลูกชิ้นทอด ได้กรอกทอด ฯลฯ (26.8%)	ลูกชิ้น ได้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ (15.4%)	ลูกชิ้นทอด ได้กรอกทอด ฯลฯ (23.9%)
15	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (16.8%)	ข้าวเหนียว (26.4%)	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (25.0%)	ขนมกรุบกรอบ (13.5%)	ไอศกรีม (23.2%)
16	ขนมปัง (13.8%)	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (24.2%)	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (24.5%)	ดับ เลือดหมู/เปิด/ไก่ (11.4%)	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (19.2%)
17	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (12.6%)	ลูกชิ้น ได้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ (23.1%)	ลูกชิ้น ได้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ (22.8%)	ไอศกรีม (10.8%)	ปลาทอด (17.8%)
18	ลูกชิ้นทอด ได้กรอกทอด ฯลฯ (12.4%)	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (22.0%)	ลูกอม ช็อกโกแลต (22.5%)	ข้าวเหนียว (10.5%)	ลูกอม ช็อกโกแลต (17.3%)
19	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (11.0%)	ลูกอม ช็อกโกแลต (20.5%)	ไอศกรีม (20.7%)	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (9.5%)	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (16.6%)
20	ปลาทอด (10.1%)	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (19.1%)	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (18.8%)	ข้าวต้มเครื่อง (9.1%)	ข้าวต้มเครื่อง (16.3%)



อันดับ	2-14 ปี	ภาคเหนือ	ภาคกลาง	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคใต้	กรุงเทพมหานคร
1	ข้าวสวย (86.6%)	ข้าวสวย (86.3%)	ข้าวสวย (93.3%)	ข้าวสวย (83.2%)	ข้าวสวย (83.2%)	ข้าวสวย (84.2%)
2	ไข่เจียว ไข่ดาว (64.3%)	นมรสจืด (67.5%)	ไข่เจียว ไข่ดาว (66.6%)	ไข่เจียว ไข่ดาว (71.2%)	ไข่เจียว ไข่ดาว (62.1%)	ไข่เจียว ไข่ดาว (59.9%)
3	นมรสจืด (61.9%)	ไข่เจียว ไข่ดาว (53.1%)	นมรสจืด (61.4%)	นมรสจืด (69.8%)	นมรสจืด (47.7%)	นมรสจืด (59.5%)
4	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (46.5%)	ขนมกรุบกรอบ (47.1%)	เนื้อสัตว์ทอด (44.4%)	ข้าวเหนียว (67.7%)	เนื้อสัตว์ทอด (46.3%)	เนื้อสัตว์ทอด (40.3%)
5	เนื้อสัตว์ทอด (40.8%)	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (42.7%)	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (44.2%)	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (58.2%)	ปลาทอด (45.7%)	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (35.9%)
6	ขนมกรุบกรอบ (38.7%)	ข้าวเหนียว (42.3%)	ขนมกรุบกรอบ (39.6%)	ขนมกรุบกรอบ (53.6%)	เนื้อสัตว์ผัด (42.0%)	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (32.2%)
7	ข้าวเหนียว (37.7%)	เนื้อสัตว์ทอด (29.6%)	เนื้อสัตว์ผัด (34.7%)	เนื้อสัตว์ทอด (39.8%)	ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น (41.1%)	เนื้อสัตว์ผัด (29.5%)
8	เนื้อสัตว์ผัด (33.0%)	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (23.2%)	ปลาทอด (32.5%)	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (37.7%)	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (36.9%)	ขนมกรุบกรอบ (29.3%)
9	เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ่น ปิ้งย่าง (31.4%)	เนื้อสัตว์ผัด (22.8%)	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (32.2%)	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (35.2%)	เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ่น ปิ้งย่าง (36.8%)	ข้าวเหนียว (27.8%)
10	ปลาทอด (30.6%)	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (21.4%)	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (32.1%)	เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ่น ปิ้งย่าง (35.0%)	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (24.2%)	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (26.1%)
11	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (29.0%)	เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ่น ปิ้งย่าง (21.0%)	เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ่น ปิ้งย่าง (32.0%)	ปลาทอด (34.4%)	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ (19.9%)	เนื้อสัตว์ ต้ม ตุ่น ปิ้งย่าง (25.2%)
12	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (27.4%)	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (19.2%)	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ (27.8%)	เนื้อสัตว์ผัด (32.1%)	กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก (18.6%)	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (24.9%)
13	น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มชาสำเร็จรูป (26.1%)	ลูกอม ช็อกโกแลต (17.4%)	ไอศกรีม (27.2%)	นมรสหวาน นมรสต่าง ๆ โยเกิร์ตถ้วยปรุงแต่ง (30.9%)	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (15.6%)	ขนมปัง (24.2%)
14	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ (23.4%)	ไอศกรีม (17.1%)	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (27.1%)	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ (26.8%)	ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ (15.4%)	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ (23.9%)
15	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (23.0%)	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (16.8%)	ข้าวเหนียว (26.4%)	นมเปรี้ยวชนิดดื่ม (25.0%)	ขนมกรุบกรอบ (13.5%)	ไอศกรีม (23.2%)
16	ไอศกรีม (20.4%)	ขนมปัง (13.8%)	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (24.2%)	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (24.5%)	ตับ เลือดหมู/เปิด/ไก่ (11.4%)	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (19.2%)
17	ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ (18.7%)	ปลาต้ม/นึ่ง/ปิ้ง (12.6%)	ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ (23.1%)	ลูกชิ้น ไส้กรอกปิ้ง นึ่ง ฯลฯ (22.8%)	ไอศกรีม (10.8%)	ปลาทอด (17.8%)
18	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (18.5%)	ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด ฯลฯ (12.4%)	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (22.0%)	ลูกอม ช็อกโกแลต (22.5%)	ข้าวเหนียว (10.5%)	ลูกอม ช็อกโกแลต (17.3%)
19	ลูกอม ช็อกโกแลต (17.8%)	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (11.0%)	ลูกอม ช็อกโกแลต (20.5%)	ไอศกรีม (20.7%)	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (9.5%)	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (16.6%)
20	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (16.1%)	ปลาทอด (10.1%)	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (19.1%)	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ (18.8%)	ข้าวต้มเครื่อง (9.1%)	ข้าวต้มเครื่อง (16.3%)



แนวโน้มการ  
บริโภคอาหาร

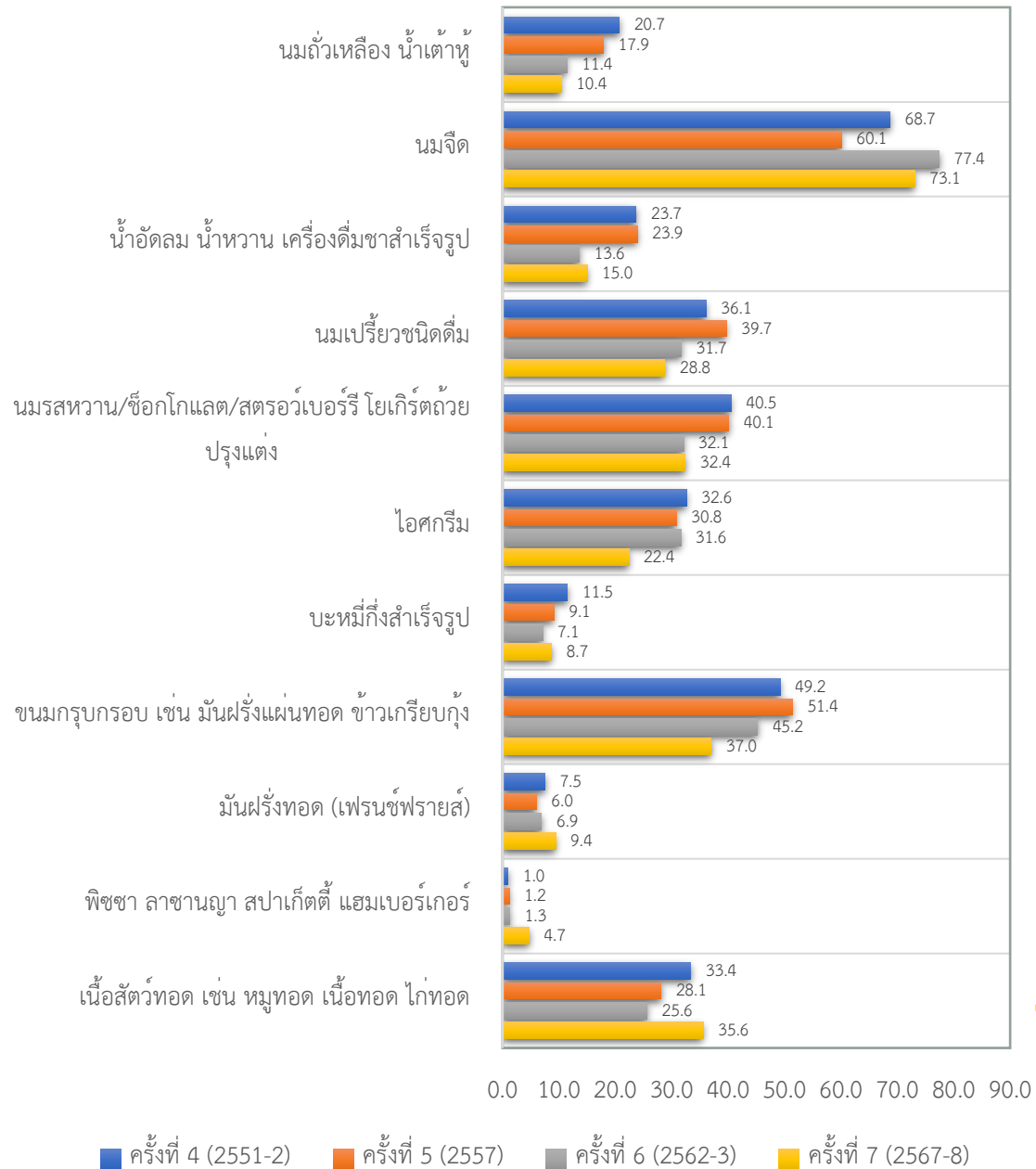


กลุ่มอายุ--2-5 ปี และ 6-14 ปี

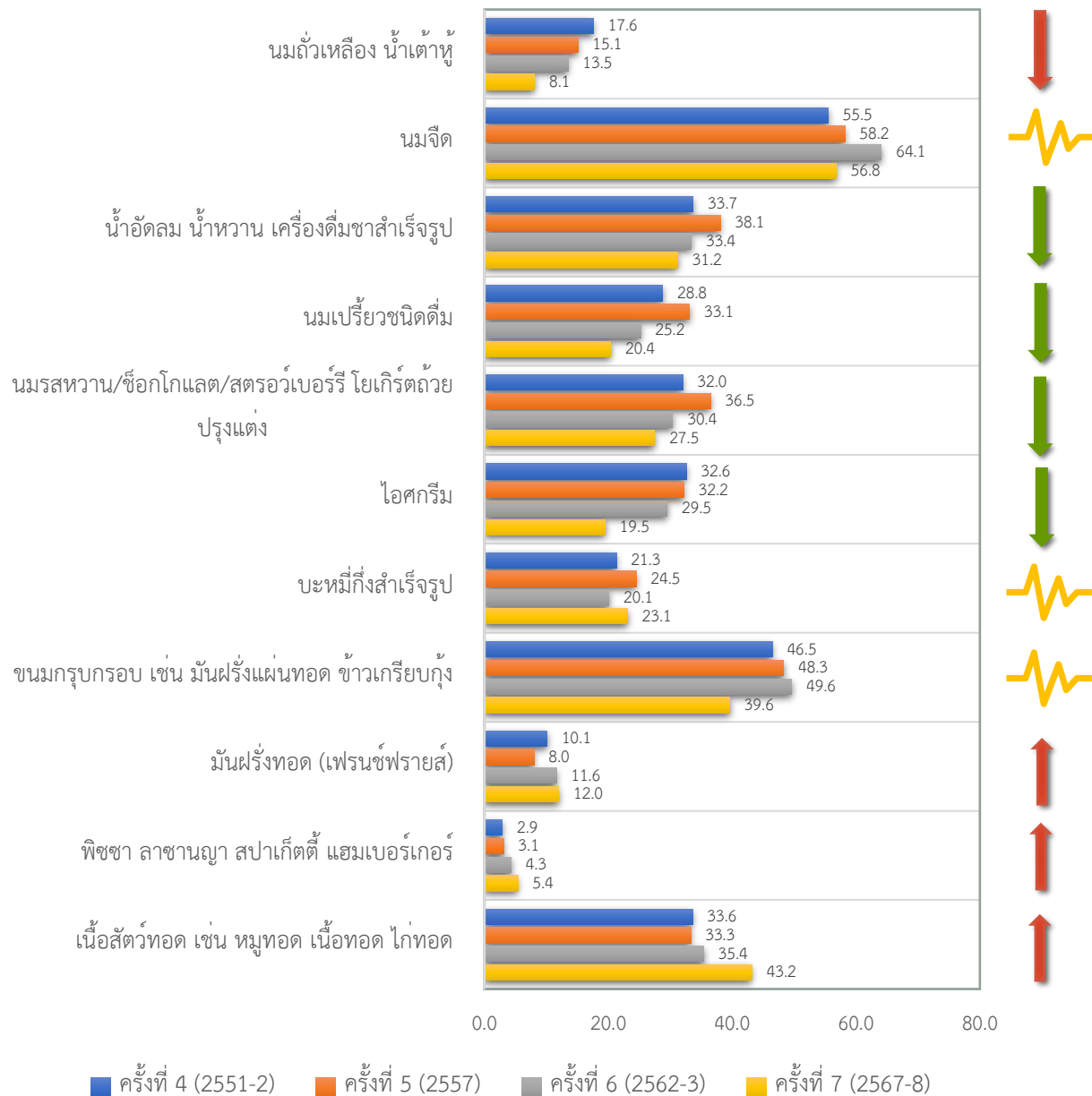
Thai NHES 4-7 (NHES 4 2551-2; NHES 5 2557;  
NHES 6 2562-3 & NHES 7 2567-8)

ประเภทอาหารที่กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง  
(มากกว่าหรือเท่ากับ 4 ครั้ง/สัปดาห์) บางประเภท

NOTE: Thai NHES = Thai National Health Examination Survey



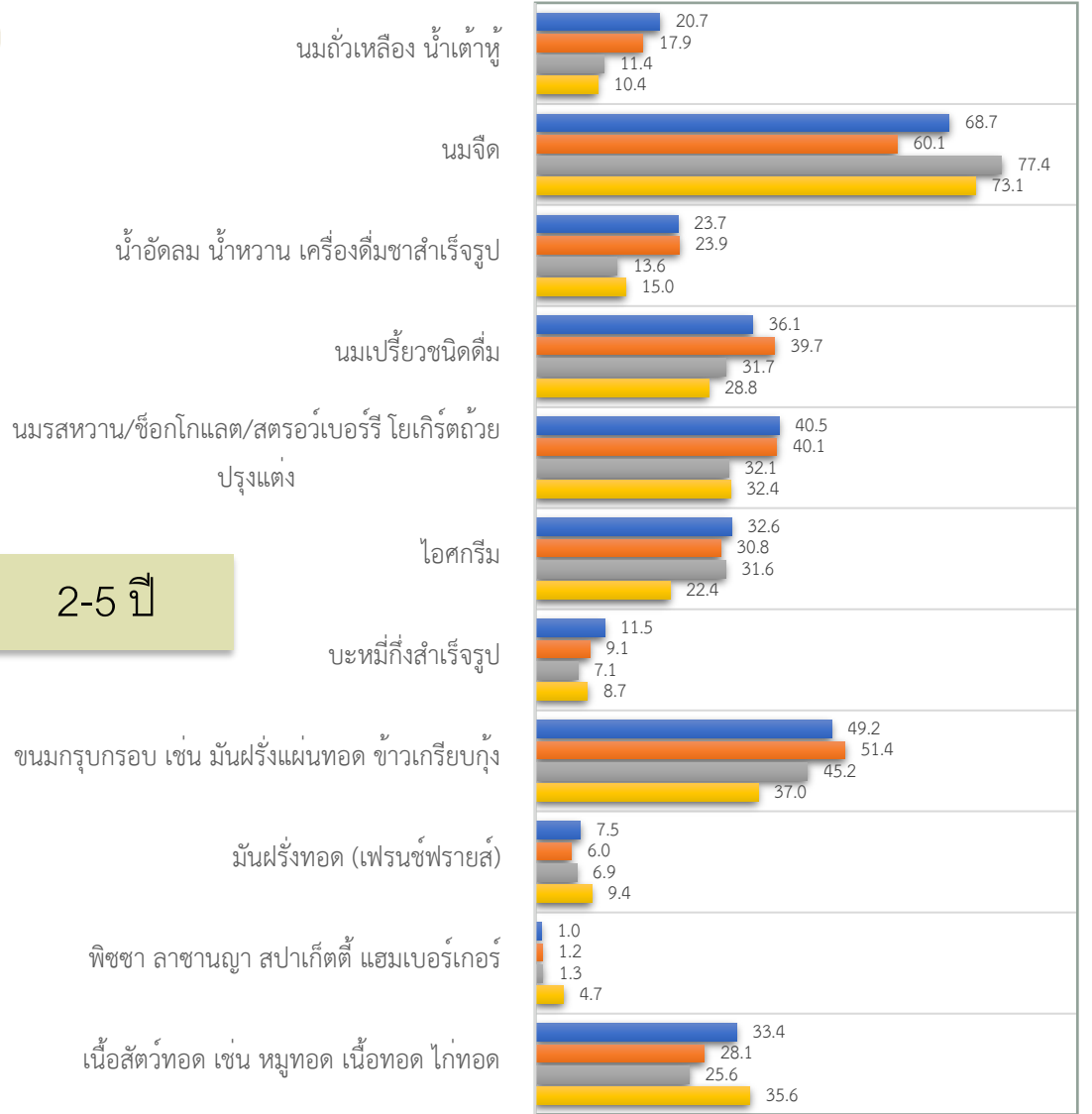
ร้อยละของเด็กอายุ 2-5 ปี จำแนกตามการกินอาหารบางประเภทเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง



ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปี จำแนก  
ตามการกินอาหารบางประเภทเป็น  
ประจำหรือบ่อยครั้ง



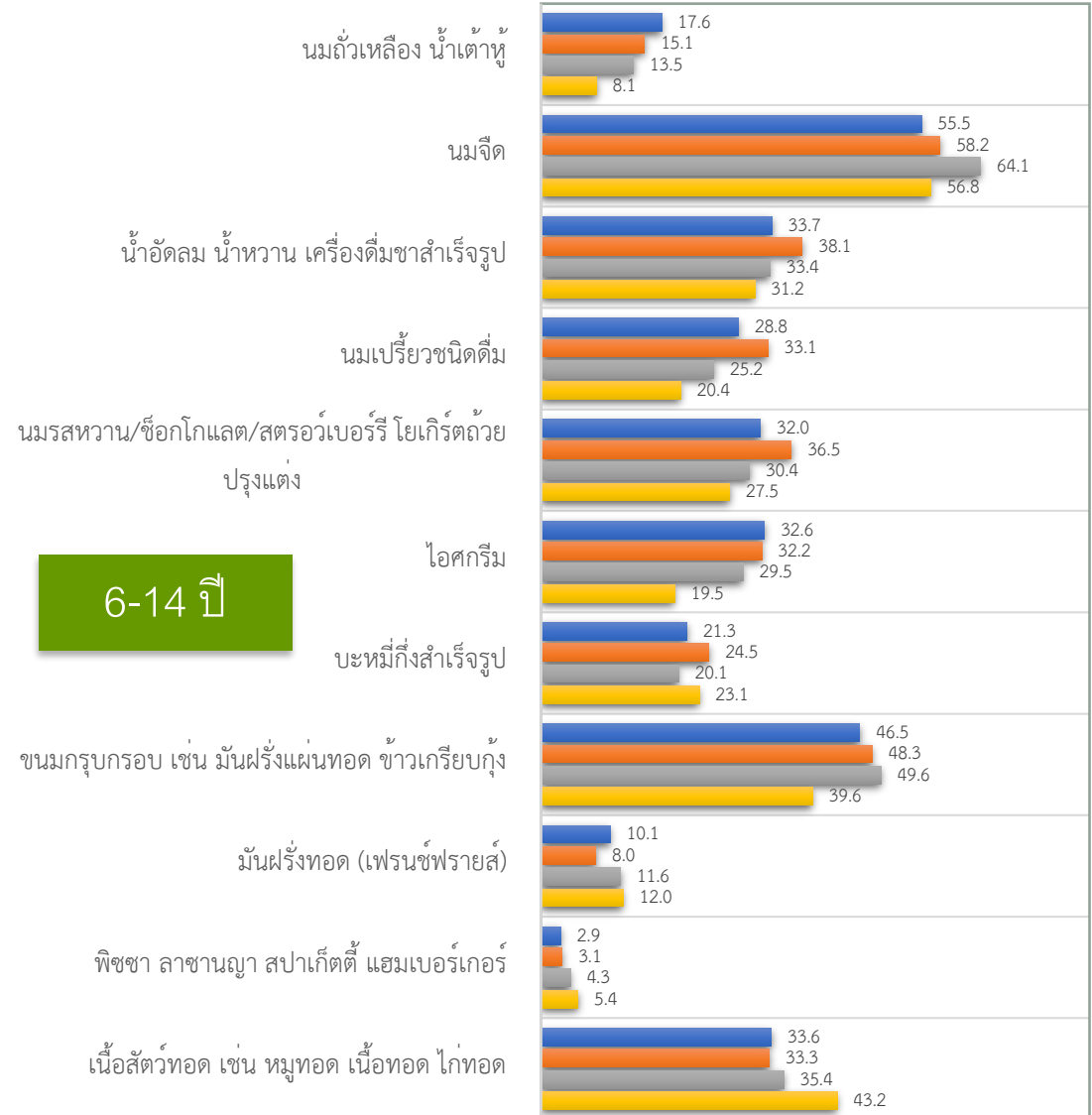
2-5 ปี



0.0 10.0 20.0 30.0 40.0 50.0 60.0 70.0 80.0 90.0

■ ครั้งที่ 4 (2551-2) ■ ครั้งที่ 5 (2557) ■ ครั้งที่ 6 (2562-3) ■ ครั้งที่ 7 (2567-8)

6-14 ปี



0.0 20.0 40.0 60.0 80.0

■ ครั้งที่ 4 (2551-2) ■ ครั้งที่ 5 (2557) ■ ครั้งที่ 6 (2562-3) ■ ครั้งที่ 7 (2567-8)



# สรุป

NHES 7

18 ปีที่ผ่านมา

2-14 ปี

- พิจารณาประเภทอาหารที่กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง 20 อันดับแรก
- 9 รายการเป็นอาหารแปรรูปและแปรรูปสูง (17.8-38.7%)
- การกินอาหารบางประเภทแตกต่างกันตามกลุ่มอายุ

เขตการปกครอง-ภูมิภาค

- พิจารณาประเภทอาหารที่กินเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง 20 อันดับแรก
- การกินอาหารบางประเภทแตกต่างกันตามเขตการปกครอง (ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล)
- การกินอาหารหลายประเภทมีความแตกต่างกันตามภูมิภาคที่อาศัยอย่างชัดเจน

2-5 ปี

- กินอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มในทิศทางที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย
- กินอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มในทิศทางที่ลดลง ได้แก่ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น
- ดื่มนมถั่วเหลืองลดลง
- การแกว่งตัวของแนวโน้มการดื่มนมรสจืด

6-14 ปี

- กินอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มเพิ่มขึ้น เช่น เนื้อสัตว์ทอด ฟาสต์ฟู้ด เป็นต้น
- กินอาหารกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่มลดลง เช่น นมรสหวาน น้ำอัดลม น้ำหวาน เป็นต้น
- ดื่มนมถั่วเหลืองลดลง
- การแกว่งตัวของแนวโน้มการดื่มนมรสจืด กินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และขนมกรุบกรอบ





## รายการอ้างอิง

- ❑ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ธงโภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2567 [เข้าถึงเมื่อ 20 เม.ย. 2569]. เข้าถึงได้จาก:  
[https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book/download/?did=217683&id=136089&reload=.](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book/download/?did=217683&id=136089&reload=)
- ❑ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ธงโภชนาการ สำหรับเด็กอายุ 6-11 ปี และ 12-18 ปี [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2569 [เข้าถึงเมื่อ 18 เม.ย. 2569]. เข้าถึงได้จาก:  
[https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/fbdgs/download/?did=225819&id=136559&reload=.](https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/fbdgs/download/?did=225819&id=136559&reload=)
- ❑ Monteiro CA, Cannon G, Lawrence M, Costa Louzada ML, Pereira Machado P. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Rome, FAO; 2019.
- ❑ Chamarthi VS, Shirsat P, Sonavane K, Parsi S, Ravi U, Ponnam HC, et al. The impact of ultra-processed foods on pediatric health. Obesity Pillars. 2025;16:100203. <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2025.100203>.
- ❑ Dai S, Wellens J, Yang N, Li D, Wang J, Wang L, et al. Ultra-processed foods and human health: An umbrella review and updated meta-analyses of observational evidence. Clinical Nutrition. 2024;43:1386-94.



## รายการอ้างอิง

- ❑ Chen X, Zhang Z, Yang H, Qiu P, Wang H, Wang F, et al. Consumption of ultra-processed foods and health outcomes: a systematic review of epidemiological studies. *Nutr J.* 2020;19:86.  
<https://doi.org/10.1186/s12937-020-00604-1>.
- ❑ Fang Z, Rossato S L, Hang D, Khandpur N, Wang K, Lo C, et al. Association of ultra-processed food consumption with all cause and cause specific mortality: Population based cohort study. *BMJ.* 2024;385:e078476. doi:10.1136/bmj-2023-078476.
- ❑ European Commission. Food-based dietary guidelines – Guidance on processing of foods [Internet]. Brussels: European Commission; 2025 [updated 2025 Nov 7; cited 2026 Mar 17]. Available from: [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health/food-guidelines-table-23\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health/food-guidelines-table-23_en).
- ❑ Government of Canada. Canada’s food guide Limit highly processed foods [Internet]. Ottawa: Government of Canada; 2022 [updated 2022 May 3; cited 2026 Mar 17]. Available from: <https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/limit-highly-processed-foods/>.

