

# ส่องพฤติกรรมการกินเด็กไทยวัย 2-14 ปี

## เมนูอดฮิตรายการภาคและสัญญาณเตือนด้านสุขภาพ

จากอาหารที่เด็กกินเป็นประจำทุกวันหรือบ่อยครั้ง

### เมนูอาหารหลักและโปรตีนยอดนิยม

ภาคกลาง  
93%

ภาคเหนือ  
& กทม  
84-86%



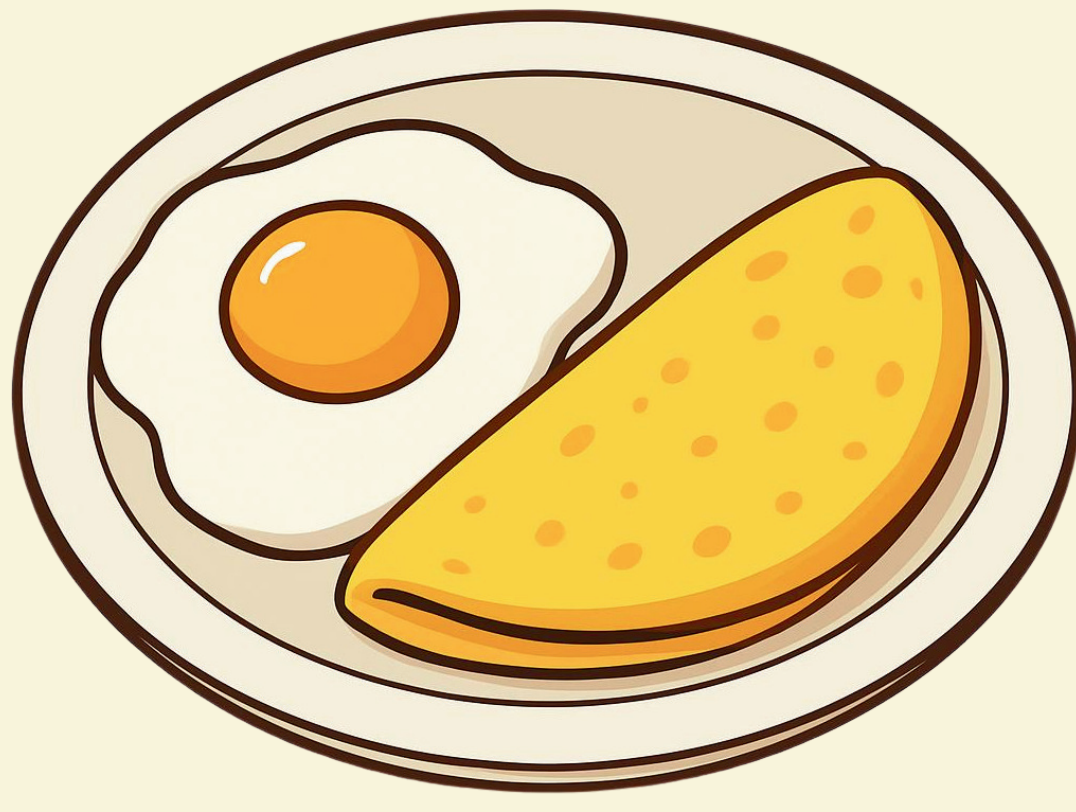
ภาคอีสาน  
& ใต้  
83%

#### ข้าวสวย

อาหารหลักอันดับ 1 ของเด็กไทย

### ไข่เจียวและไข่ดาว:

เมนูโปรตีนที่ครองใจเด็กภาคอีสาน



ภาคอีสาน 71%  
ภาคอื่น ๆ 53-62%

### นมรสจืด:

แหล่งแคลเซียมที่ภาคใต้  
ดื่มน้อยกว่าภาคอื่น ๆ

ภาคใต้ 48%  
ภาคอื่น ๆ 60-70%



### สัญญาณอันตราย:

อาหารที่ไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพ



### ขนมกรุบกรอบ:

ภัยเงียบของเด็กไทย

54%

47%

40%

อีสาน

เหนือ

กลาง

### น้ำอัดลมและน้ำหวาน:

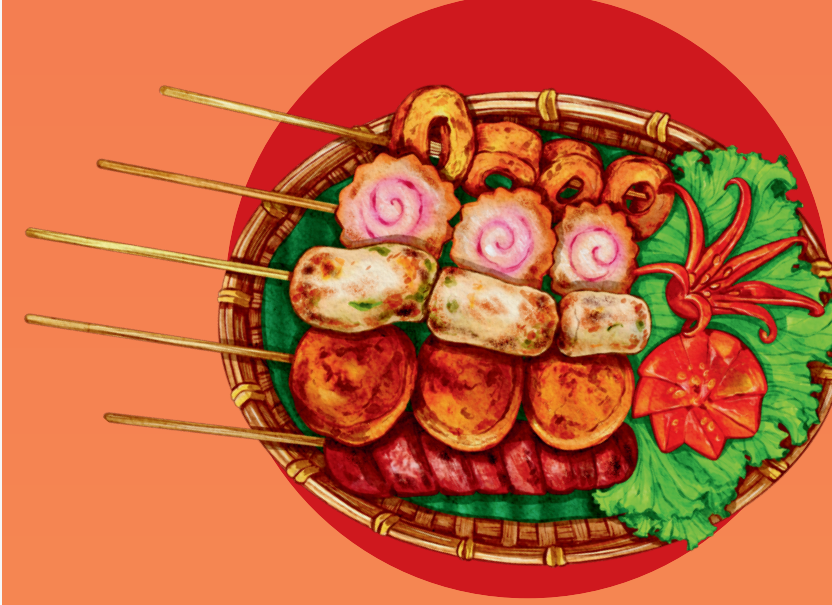
ความหวานที่เกินพิกัด  
ในภาคอีสานและกลาง



ภาคอีสาน 35%  
ภาคกลาง 32%  
ภาคอื่น ๆ 7-26%

### อาหารแปรรูปและของทอด:

เมนูฮิตที่แฝงโซเดียม

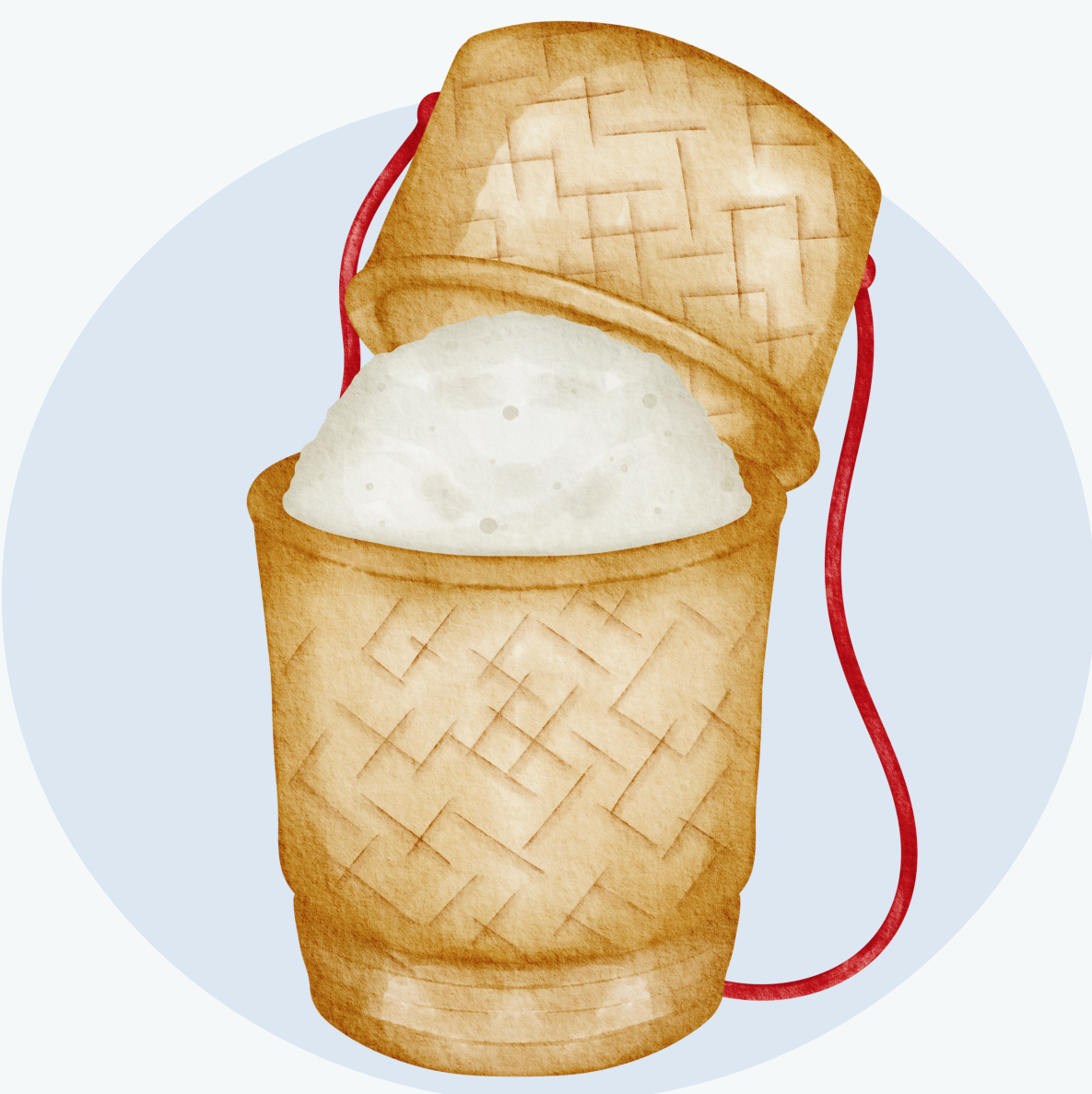


#### ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด:

ภาคกลาง 28%  
ภาคอีสาน 27%

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป:  
ภาคอีสาน 24%

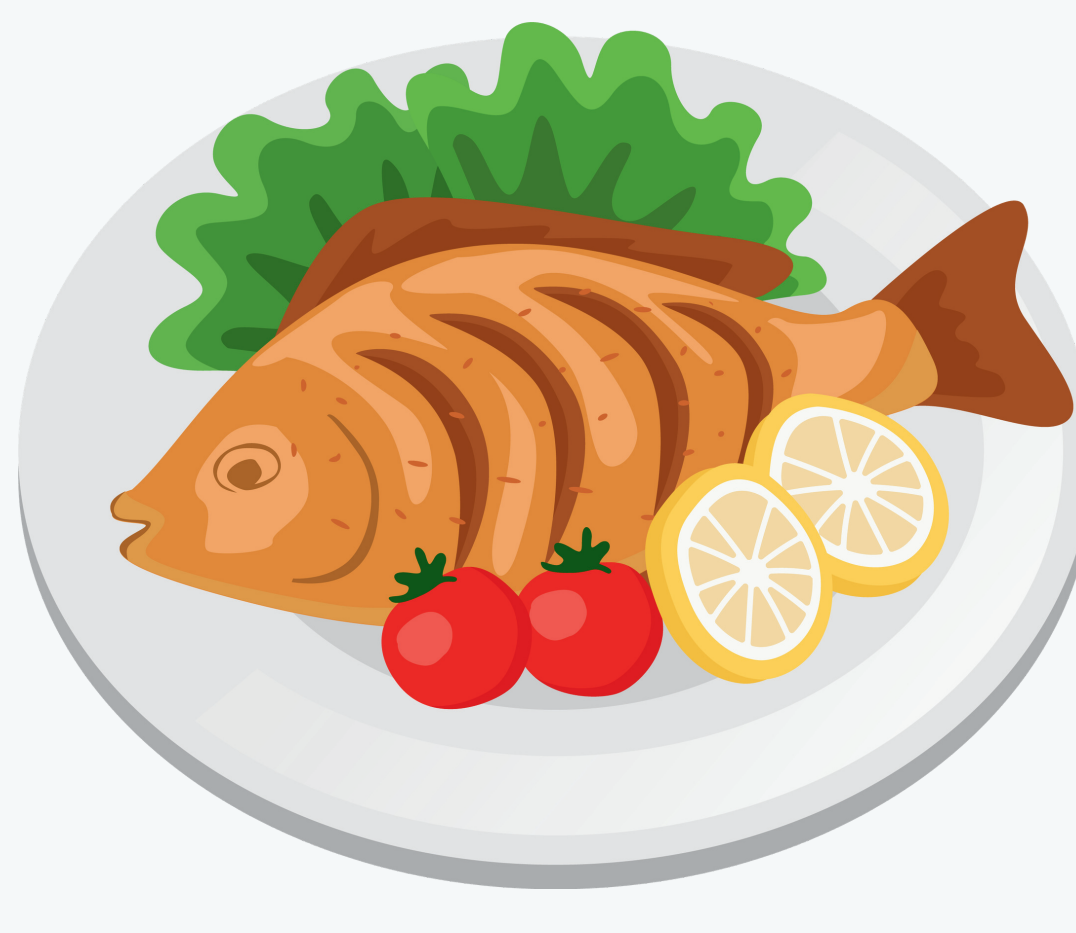
## อัตลักษณ์การกินรายภูมิภาค



### ข้าวเหนียว:

วัฒนธรรมการกินที่เด่นชัด  
ในภาคอีสานและเหนือ

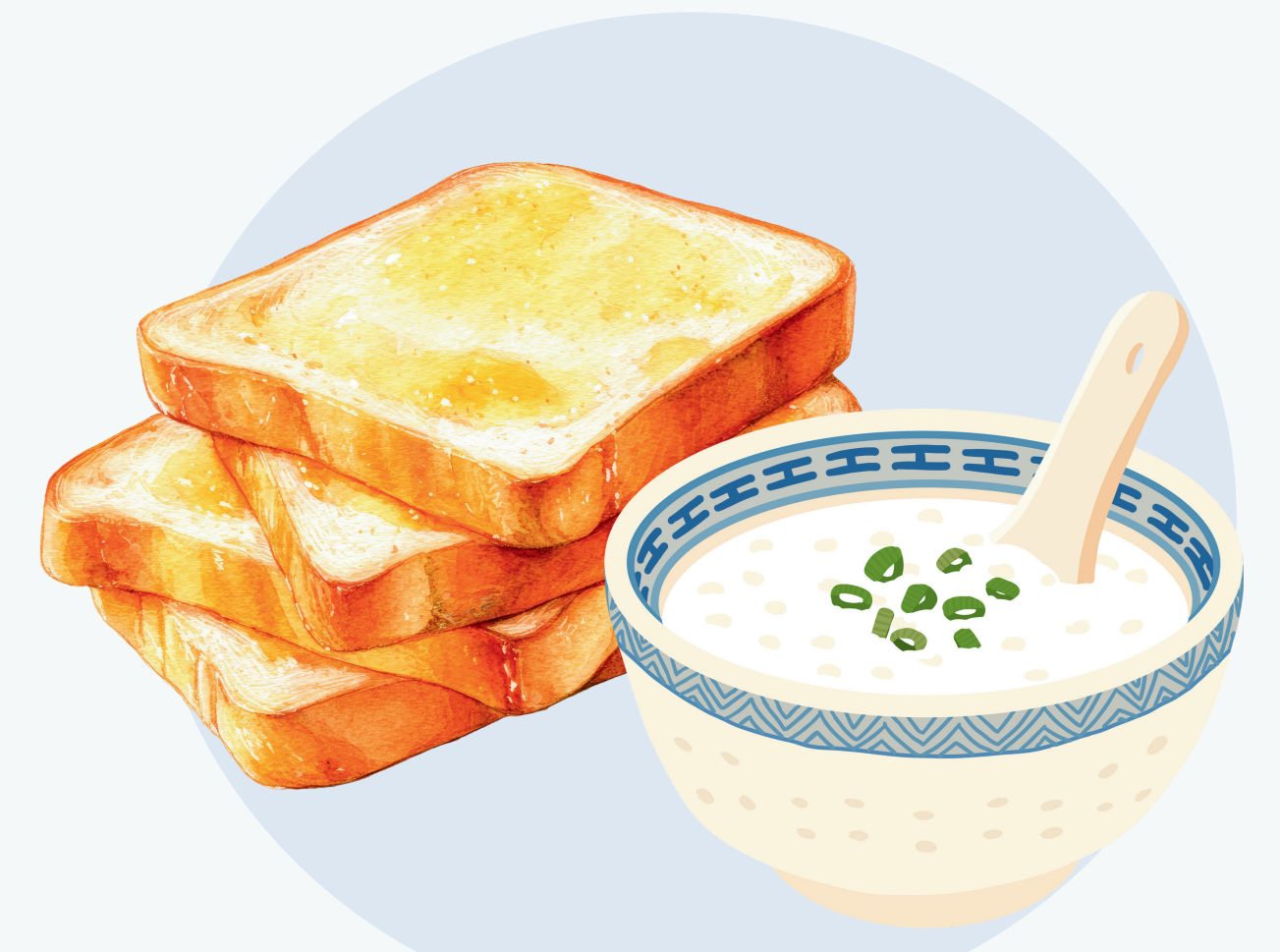
ภาคอีสาน 68%  
ภาคเหนือ 42%  
ภาคอื่น ๆ 10-28%



### ปลาทอดและเมนูผัด:

เอกลักษณ์การกินของเด็กใต้

ปลาทอด 46%  
ภาคอื่น ๆ 10-32%  
เนื้อสัตว์ผัด 42%  
ภาคอื่น ๆ 23-35%



### อาหารเช้าแบบเร่งด่วน:

ขนมปังและโจ๊กในเมืองหลวง

ขนมปัง 24%  
ภาคอื่น ๆ 5-19%  
โจ๊ก/ข้าวต้ม 16%  
ภาคอื่น ๆ 5-13%

## การบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ตามภูมิภาค

