

วัยทารก

อายุ แม่

0 - 6 เดือน

6 - 8 เดือน

9 - 11 เดือน

12 - 24 เดือน

วัยก่อนเรียน

มื้ออาหาร แม่

เช้า

อาหารว่าง

กลางวัน

อาหารว่าง

เย็น

วัยเรียน

มื้ออาหาร แม่

เช้า

อาหารว่าง

กลางวัน

อาหารว่าง

เย็น

อาหารตามวัย

วัยรุ่น

มื้ออาหาร แม่

เช้า

อาหารว่าง

กลางวัน

อาหารว่าง

เย็น

วัยผู้ใหญ่

มื้ออาหาร แม่

เช้า

อาหารว่าง

กลางวัน

อาหารว่าง

เย็น

วัยผู้สูงอายุ

มื้ออาหาร แม่

เช้า

อาหารว่าง

กลางวัน

อาหารว่าง

เย็น