

วัยทารก

อายุ เมนู
0 - 6 เดือน
6 - 8 เดือน
9 - 11 เดือน
12 - 24 เดือน

วัยก่อนเรียน

มื้ออาหาร เมนู
เช้า
อาหารว่าง
กลางวัน
อาหารว่าง
เย็น

วัยเรียน

มื้ออาหาร เมนู
เช้า
อาหารว่าง
กลางวัน
อาหารว่าง
เย็น

อาหาร ตามวัย

วัยรุ่น

มื้ออาหาร เมนู
เช้า
อาหารว่าง
กลางวัน
อาหารว่าง
เย็น

วัยผู้ใหญ่

มื้ออาหาร เมนู
เช้า
อาหารว่าง
กลางวัน
อาหารว่าง
เย็น

วัยผู้สูงอายุ

มื้ออาหาร เมนู
เช้า
อาหารว่าง
กลางวัน
อาหารว่าง
เย็น