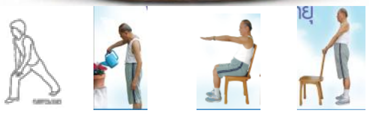
คู่มือแนวทางปฏิบัติการบริโภคอาหาร
เพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุไทย



เพื่อสุขภาพที่ดี กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม
ออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอ

ISBN: ....

จัดทำโดย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2558 (ฉบับปรับปรุง)