แบบฝึกหัดบทที่ 6 การอ่านฉลากโภชนาการ

ชื่อ-นามสกุล : ....ลำดับ...............โรงเรียน/สพป..

คำชี้แจง : อ่านฉลากโภชนาการที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามลงในช่องว่าง

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : ประมาณ 2		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 80 กิโลแคลอรี		
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	0 ก.	0%
โปรตีน	0 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	21 ก.	7%
น้ำตาล	20 ก.	
โซเดียม	5 มก.	0%

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

1. เครื่องดื่มนี้ควรแบ่งกิน............................ครั้ง
2. เครื่องดื่มนี้ควรกินครั้งละ................. (................มล.)
3. เครื่องดื่มนี้หนึ่งหน่วยบริโภคให้
   พลังงาน....................กิโลแคลอรี
4. ถ้าดื่มเครื่องดื่มนี้<u>หนึ่งหน่วยบริโภค</u> จะได้รับ
   น้ำตาล....................กรัม
   คิดเป็น....................ช้อนชา (1 ช้อนชา = 4 กรัม)
5. ถ้าดื่มเครื่องดื่มนี้<u>หมดขวด</u> จะได้รับ
   น้ำตาล....................กรัม
   คิดเป็น....................ช้อนชา (1 ช้อนชา = 4 กรัม)

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (20 กรัม)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 70 กิโลแคลอรี		
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	0 ก.	0%
โคเลสเตอรอล	5 มก.	2%
โปรตีน	6 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	11 ก.	4%
น้ำตาล	4 ก.	
โซเดียม	600 มก.	30%

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

6. ขนมนี้ควรแบ่งกิน............................ครั้ง
7. ขนมนี้ควรกินครั้งละ...................... (..................กรัม)
8. ขนมนี้หนึ่งหน่วยบริโภคให้
   พลังงาน........................กิโลแคลอรี
9. ถ้ากินขนมนี้<u>หนึ่งหน่วยบริโภค</u> จะได้รับ
   โซเดียม........................มิลลิกรัม
   คิดเป็น........................% ที่แนะนำต่อวัน
10. ถ้ากินขนมนี้<u>หมดซอง</u> จะได้รับ
   โซเดียม........................มิลลิกรัม
   คิดเป็น........................% ที่แนะนำต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
140 กิโลแคลอรี	8 กรัม	0 กรัม	1,200 มิลลิกรัม
*7 %	*12 %	*0 %	*60 %

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

11. ฉลาก GDA เรียกอีกอย่างว่า ฉลาก.....................................
12. ฉลาก GDA แสดงอยู่บริเวณด้าน..................ของบรรจุภัณฑ์
13. ฉลาก GDA บอกให้ทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการต่อ

☐ 1 หน่วยบริโภค ☐ 1 หน่วยบรรจุภัณฑ์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล