



อ่านฉลาก อิมฉลาด



แบบทดสอบ
หลังเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย X ทับบนตัวอักษรข้อที่นักเรียนคิดว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องลงในกระดาษคำตอบ

1.) เด็กหญิงปูเป้กินเวเฟอร์สอดไส้ครีม รสนม ซองนี้หมดคนเดียว เด็กหญิงปูเป้จะได้รับไขมันจากการกินขนมซองนี้กี่กรัม

- ก. 8 กรัม
- ข. 22 กรัม
- ค. 32 กรัม
- ง. 40 กรัม



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งเป็น 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
420 กิโลแคลอรี	28 กรัม	22 กรัม	120 มิลลิกรัม
*21%	*43%	*34%	*6%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณธาตุอาหารในโภชนาการประจำวัน
น้ำหนักสุทธิ 80 กรัม

2.) เด็กชายป๋องแบ่งแบ่งมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบซองนี้กินกับเพื่อนอีก 2 คนเท่า ๆ กันจนหมดซอง แต่แต่ละคนจะได้รับโซเดียมจากการกินขนมซองนี้กี่มิลลิกรัม

- ก. 120 มิลลิกรัม
- ข. 300 มิลลิกรัม
- ค. 600 มิลลิกรัม
- ง. 990 มิลลิกรัม



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งเป็น 3 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
750 กิโลแคลอรี	0 กรัม	40 กรัม	600 มิลลิกรัม
*38%	*0%	*62%	*30%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณธาตุอาหารในโภชนาการประจำวัน



อ่านฉลาก ฉลาก



แบบทดสอบ
หลังเรียน

- 3.) ประโยชน์ของการอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภค คือข้อใด
- ช่วยให้เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีราคาถูกกว่าได้
 - ช่วยให้ทราบว่าอาหารนั้นผลิต หรือหมดยุเมื่อใด
 - ช่วยให้ทราบว่ามีส่วนประกอบอะไรในผลิตภัณฑ์นั้น
 - ช่วยให้เปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้
- 4.) ฉลากโภชนาการ ให้ข้อมูลอะไรกับเรา
- ปริมาณสุทธิของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ
 - ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น
 - ชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในผลิตภัณฑ์อาหารนั้น
 - ประโยชน์ของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นเมื่อบริโภคอาหารนั้น
- 5.) ถ้าเด็กหญิงหนูดีกินนมขวดนี้ตามปริมาณที่แนะนำในหนึ่งหน่วยบริโภค บนฉลากโภชนาการ เด็กหญิงหนูดีจะได้รับพลังงานเท่าใดต่อการกินนมนี้ 1 ครั้ง

ข้อมูลโภชนาการ	
ผลิตภัณฑ์บริโภค : 1 ลิตร (200 มิลลิกรัม)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 5	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 110 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 6 ก.	9 %
ไขมันอิ่มตัว 2.5 ก.	13 %
โคเลสเตอรอล 20 มก.	7 %
โปรตีน 8 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 8 ก.	3 %
ใยอาหาร 0 ก.	0 %
น้ำตาล 8 ก.	
โซเดียม 85 มก.	4 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ 6 %	วิตามินบี 1 8 %
วิตามินบี 2 15 %	แคลเซียม 30 %
เหล็ก 2 %	

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

- 110 กิโลแคลอรี
- 220 กิโลแคลอรี
- 330 กิโลแคลอรี
- 550 กิโลแคลอรี