



อ่านฉลาด อิมฉลาด



แบบทดสอบ
ก่อนเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย X ทับบนตัวอักษรข้อที่นักเรียนคิดว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องลงในกระดาษคำตอบ

1.) ฉลากโภชนาการ ให้ข้อมูลอะไรกับเรา

- ก. ปริมาณสุทธิของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ
- ข. ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น
- ค. ชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในผลิตภัณฑ์อาหารนั้น
- ง. ประโยชน์ของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นเมื่อบริโภคอาหารนั้น

2.) ประโยชน์ของการอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อ เลือกบริโภค คือข้อใด

- ก. ช่วยให้เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีราคาถูกกว่าได้
- ข. ช่วยให้ทราบว่าอาหารนั้นผลิต หรือหมดอายุเมื่อใด
- ค. ช่วยให้ทราบว่ามีส่วนประกอบอะไรในผลิตภัณฑ์นั้น
- ง. ช่วยให้เปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้

3.) ถ้าเด็กหญิงหนูดีกินนมขวดนี้ตามปริมาณที่แนะนำในหนึ่งหน่วยบริโภค บนฉลากโภชนาการ เด็กหญิงหนูดีจะได้รับพลังงานเท่าใดต่อการกินนมนี้ 1 ครั้ง

ข้อมูลโภชนาการ			
ชนิดนมผงบริโภค : 1 ลิตร (200 มิลลิกรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 5			
คุณค่าทางโภชนาการต่อชนิดนมผงบริโภค			
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 %		

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 0 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ก. 110 กิโลแคลอรี

ข. 220 กิโลแคลอรี

ค. 330 กิโลแคลอรี

ง. 550 กิโลแคลอรี



อ่านฉลาด อิมฉลาด



แบบทดสอบ
ก่อนเรียน

4.) เด็กหญิงปูเป้กินเวเฟอร์สอดไส้ครีม รสนม ซองนี้หมดคนเดียว เด็กหญิงปูเป้จะได้รับไขมันจากการกินขนมซองนี้กี่กรัม

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



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ความเป็ย 2 คน

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

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
ปริมาณสุทธิ 80 กรัม

5.) เด็กชายป๋องแป๋งแบ่งมันฝรั่งแผ่นทอดกรอบซองนี้กินกับเพื่อนอีก 2 คนเท่า ๆ กันจนหมดซอง แต่ละคนจะได้รับโซเดียมจากการกินขนมซองนี้กี่มิลลิกรัม

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



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ความเป็ย 2 คน

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

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน