



ใบกิจกรรมที่ 4



(จากใบความรู้ เรื่องฉลากหวาน มัน เค็ม)

คุณครูแจกใบกิจกรรมนี้ให้นักเรียนกลับไปทำที่บ้าน แล้วนำมาส่ง

ฉลากหวาน มัน เค็ม

ฉลากหวาน มัน เค็ม คือฉลากที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ซอง ถุง กล่อง ของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น โดยแสดงอยู่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์

ปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ต่อ 1 ซอง/ถุง/กล่อง

แสดงคุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 ซอง/ถุง/กล่อง

1 ซอง/ถุง/กล่อง นี้ ควรแบ่งกินกี่ครั้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ... ควรแบ่งกิน ... ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
..... กิโลแคลอรี กรัม กรัม มิลลิกรัม
*...%	*...%	*...%	*...%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน





คำสั่ง ให้นักเรียนติดฉลากขนมที่แสดงฉลากหวาน มัน เค็ม
(ตัดให้เห็นฉลากหวาน มัน เค็ม) ลงในกรอบสี่เหลี่ยมแล้วตอบคำถามด้านล่าง

ติดฉลาก หวาน มัน เค็ม ที่นี่

- 1 ขนมซองนี้ ควรแบ่งกิน.....ครึ่ง
- 2 ถ้ากินคนเดียวหมดซอง จะได้รับพลังงาน.....กิโลแคลอรี
- 3 ถ้ากินขนมนี้ครึ่งซอง จะได้รับน้ำตาล.....กรัม และได้รับไขมัน.....กรัม
- 4 ถ้ากินขนมนี้ 2 ซอง จะได้รับโซเดียมร้อยละ.....ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
- 5 น้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ถ้ากินขนมนี้ 1 ซอง จะได้รับพลังงานจากน้ำตาล.....กิโลแคลอรี

.....
ลงชื่อ ผู้ปกครอง