



ใบกิจกรรมที่ 5



(จากใบความรู้ เรื่องฉลากโภชนาการ และฉลากหวาน มัน เค็ม)

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 4.1 บ.4/3 (ต้องรู้) พ 4.1 บ.5/1 (ควรรู้)

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก. หรือ ข. หรือ ค.
ที่นักเรียนคิดว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้อง



- 1** ฉลากโภชนาการ ตามความเข้าใจของนักเรียนคืออะไร
 - ก. ข้อมูลที่แสดงถึงประโยชน์ของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นที่มีต่อผู้บริโภค
 - ข. ข้อมูลที่บอกส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ
 - ค. ข้อมูลที่บอกชนิดและปริมาณของสารอาหารที่มีในผลิตภัณฑ์อาหารนั้น
- 2** ฉลากโภชนาการที่ระบุว่า “หนึ่งหน่วยบริโภค” หมายถึงอะไร
 - ก. ปริมาณของอาหารในบรรจุภัณฑ์นั้น
 - ข. ปริมาณอาหารที่ควรทานใน 1 ครั้ง และจะได้รับสารอาหารตามที่ระบุบนฉลาก
 - ค. ปริมาณอาหารที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน
- 3** ข้อใด คือคำตอบ ที่บอกให้นักเรียนรู้ว่า ผลิตภัณฑ์นั้นแบ่งกินได้ 5 ครั้ง หรือ 5 คน
 - ก. จำนวนหน่วยบริโภค : 2
 - ข. จำนวนหน่วยบริโภค : 3
 - ค. จำนวนหน่วยบริโภค : 5
- 4** สารอาหารที่ระบุในฉลากโภชนาการที่นักเรียนควรสังเกต และต้องระมัดระวังในการรับประทานอย่างจำกัด คือข้อใด
 - ก. น้ำตาล ไขมัน โซเดียม
 - ข. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน
 - ค. วิตามิน แร่ธาตุ ไฮอาหาร
- 5** สารอาหารในข้อใด ที่ช่วยในการขับถ่าย และป้องกันห้อง幽門
 - ก. คาร์โบไฮเดรต
 - ข. ไฮอาหาร
 - ค. แคลเซียม

- 6** ประโยชน์ของการอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อสินค้า คือข้อใด
ก. ช่วยให้เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีราคาถูกกว่าได้
ข. ช่วยให้เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ตามคำโฆษณาได้
ค. ช่วยให้เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้ดีกว่า
- 7** ข้อใดเกี่ยวกับความต้องการของสารอาหารกับโรคได้ถูกต้อง
ก. น้ำตาล กับโรคโลหิตจาง
ข. เกลือ (โซเดียม) กับโรคไต
ค. ไขมัน กับโรคเห็บชา
- 8** ฉลากหวาน มัน เค็ม จะแสดงอยู่บริเวณใดของถุงขนม
ก. ด้านหน้า
ข. ด้านข้าง
ค. ด้านหลัง
- 9** ข้อใดกล่าวถึงฉลากหวาน มัน เค็ม ได้ถูกต้อง
ก. แสดงปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ต่อนม 1/2 ช่อง
ข. แสดงปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ต่อนมทั้งช่อง
ค. แสดงปริมาณวิตามิน และเกลือแร่ ที่มีในขนมนั้นๆ
- 10** ข้อใดคือสิ่งที่นักเรียนควรปฏิบัติ
ก. เลือกกินขนมที่อยากกินจนหมด แล้วค่อยพลิกอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม
ข. ถ้าเห็นขนมที่มีฉลากหวาน มัน เค็ม แสดงว่านักเรียนสามารถกินได้ไม่จำกัด
ค. อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม ก่อนซื้อขนมทุกครั้ง แล้วเลือกที่มีพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมน้อยๆ