



ใบกิจกรรมที่ 8



(จากใบความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ)

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

คุณครูแจกใบกิจกรรมนี้ให้นักเรียนกลับไปทำที่บ้าน แล้วนำมาส่ง

ฉลากโภชนาการ

คือฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ โดยระบุรายละเอียดของชนิด และปริมาณสารอาหารที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารนั้นๆ

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (27 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 6			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	0 ก.	0 %	
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0 %	
คอเลสเตอรอล	0 มก.	0 %	
โปรตีน	2 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	22 ก.	7 %	
ใยอาหาร	1.4 ก.	5 %	
น้ำตาล	12 ก.		
โซเดียม	80 มก.	4 %	
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	4 %
วิตามินบี 2	6 %	แคลเซียม	20 %
เหล็ก	20 %	วิตามินดี	10 %
วิตามินอี	35 %	วิตามินซี	35 %
กรดโฟลิก	20 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,000 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

1 **หนึ่งหน่วยบริโภค**
หมายถึง “กิน/ดื่ม ครั้งละ” จากตัวอย่าง คือ กินครั้งละ 1 ซอง หรือ 27 กรัม

2 **จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง**
หมายถึง ผลลัพธ์ที่ 1 ถุง กินได้กี่ครั้ง จากตัวอย่างคือ 1 ถุง กินได้ 6 ครั้ง

3 **คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค**
หมายถึง เมื่อเรากินอาหารนี้แต่ละครั้ง จะได้พลังงานหรือสารอาหารที่ระบุเท่าไร

4 **ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน**
หมายถึง สารอาหารที่ได้รับจากการกินครั้งนี้ คิดเป็นสัดส่วนเท่าใดของที่เราควรได้รับต่อวัน

5 **ปริมาณที่ควรได้รับต่อวันของสารอาหารสำคัญ**
สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป

คำสั่ง ให้นักเรียนนำฉลากขนมที่นักเรียนชอบรับประทาน ที่มีการแสดงฉลากโภชนาการ มาศึกษา แล้วเติมข้อมูลลงในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ แล้วตอบ คำถามด้านล่าง

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค :			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)			
			ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด ก.	%
ไขมันอิ่มตัว ก.	%
โคเลสเตอรอล มก.	%
โปรตีน ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	%
ใยอาหาร ก.	%
น้ำตาล ก.		
โซเดียม มก.	%
			ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
วิตามินเอ %	วิตามินบี 1 %
วิตามินบี 2 %	แคลเซียม %
เหล็ก %		

- 1 ขนมนี้ควรงินครั้งละ
- 2 ขนมนี้หนึ่งหน่วยบริโภค ให้พลังงาน กิโลแคลอรี
- 3 ขนมนี้หนึ่งหน่วยบริโภค มีแคลเซียม %
- 4 ถ้ากินขนมนี้ 2 หน่วยบริโภค จะได้รับใยอาหาร กรัม
- 5 ถ้ากินขนมนี้หมดซอง/ถุง จะได้รับน้ำตาล กรัม