

เกมจลากโภชนาการ อ่านเป็น กินเป็น
(สำหรับคุณครู)

1. อาหารชนิดใด มีพลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมากที่สุด **เฉลย E**
2. อาหารชนิดใด มีปริมาณไขมันต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมากที่สุด **เฉลย E**
3. อาหารชนิดใด มีปริมาณน้ำตาลต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมากที่สุด **เฉลย C**
4. อาหารชนิดใด มีปริมาณแคลเซียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมากที่สุด **เฉลย A**
5. อาหารชนิดใด มีปริมาณวิตามินบี 1 ต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมากที่สุด **เฉลย D**
6. อาหารชนิดใด มีปริมาณธาตุเหล็กต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมากที่สุด **เฉลย E**
7. อาหารชนิดใด มีโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคน้อยที่สุด **เฉลย C**
8. อาหารชนิดใด ที่ให้พลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภคเท่ากับ 80 กิโลแคลอรี **เฉลย B, D**
9. หนึ่งหน่วยบริโภคของอาหาร A คือเท่าไร **เฉลย 1/2 ชอง (30 กรัม)**
10. อาหาร B สามารถแบ่งกินได้กี่ครั้ง **เฉลย 3 ครั้ง**
11. อาหารชนิดใดที่ในหนึ่งหน่วยบริโภคมีแคลเซียมร้อยละ 3 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน **เฉลย A**
12. ถ้ากินอาหาร A หดชอง จะได้รับแคลเซียมร้อยละเท่าไรของปริมาณที่แนะนำต่อวัน **เฉลย 6**
13. อาหารชนิดใดที่ไม่มีโคเลสเตอรอลเลย **เฉลย A, D, E**
14. อาหารชนิดใดที่ไม่มีน้ำตาลเลย **เฉลย A**
15. อาหารชนิดใด ที่มีใยอาหาร **เฉลย A, D, E**
16. ถ้ากินอาหาร D 2 ชอง จะได้รับวิตามินบี 2 ร้อยละเท่าไรของปริมาณที่แนะนำต่อวัน **เฉลย 20**
17. ถ้ากินอาหาร A หดชอง จะได้รับพลังงานเท่าไร **เฉลย 320 กิโลแคลอรี**
18. ระหว่างอาหาร B และ C อาหารชนิดใดให้พลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า **เฉลย C**
19. ระหว่างอาหาร B และ C ถ้ากินหดชองอาหารชนิดใดให้พลังงานมากกว่า **เฉลย B**
20. ระหว่างอาหาร D และ E อาหารชนิดใดมีน้ำตาลต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า **เฉลย E**
21. อาหาร B และ D ให้พลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภคเท่ากัน คือ 80 กิโลแคลอรี ถ้าวาอาหารชนิดใดมีไขมันมากกว่า **เฉลย D**
22. หากเป็นโรคเบาหวาน จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง ควรเลือกกินอาหารชนิดใดที่มีน้ำตาลต่อหนึ่งหน่วยบริโภคน้อยที่สุด **เฉลย A**
23. หากเป็นโรคความดันโลหิตสูง ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูงควรเลือกกินอาหารชนิดใดที่มีโซเดียมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคน้อยที่สุด **เฉลย C**
24. ปริมาณใยอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป คือเท่าไร **เฉลย 25 กรัม**
25. ปริมาณโซเดียมที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปคือเท่าไร **เฉลย น้อยกว่า 2,000 มิลลิกรัม**

เกมฉลากหวาน มัน เค็ม อ่านเป็น กินเป็น (สำหรับคุณครู)

1. อาหารชนิดใด ควรแบ่งกิน 3 ครั้ง **เฉลย B**
2. อาหารชนิดใด ถ้ากินคนเดียวหมดของ จะได้พลังงาน 280 กิโลแคลอรี **เฉลย E**
3. อาหารชนิดใด ถ้ากินคนเดียวหมดของ จะได้รับน้ำตาล 18 กรัม **เฉลย B**
4. อาหารชนิดใดบ้าง ที่เราไม่ควรกินหมด ภายในครั้งเดียว **เฉลย A, B**
5. อาหารชนิดใด หากกิน 2 ชอง จะได้พลังงาน 200 กิโลแคลอรี **เฉลย C**
6. อาหารชนิดใด หากกิน 1/2 ชอง จะได้พลังงาน 120 กิโลแคลอรี **เฉลย B**
7. อาหารชนิดใด ที่ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง **เฉลย A**
8. อาหารชนิดใดให้พลังงานต่อชองมากที่สุด **เฉลย A (320 กิโลแคลอรี หรือ 16%)**
9. อาหารชนิดใดมีโซเดียมต่อชองมากที่สุด **เฉลย B (1,800 มิลลิกรัม หรือ 90%)**
10. อาหารชนิดใดมีไขมันต่อชองมากที่สุด **เฉลย A (18 กรัม หรือ 28%)**
11. อาหารชนิดใดมีโซเดียมต่อชองน้อยที่สุด **เฉลย C (20 มิลลิกรัม หรือ 1%)**
12. อาหารชนิดใด มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ **เฉลย D**
13. อาหารชนิดใดที่ให้ไขมันต่อชอง เท่ากับ 12 กรัม **เฉลย E**
14. อาหารชนิดใดที่ให้น้ำตาลต่อชอง เท่ากับ 12% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน **เฉลย C**
15. อาหารชนิดใดที่ให้โซเดียมต่อชอง เท่ากับ 90% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน **เฉลย B**
16. ถ้าคุณกำลังควบคุมน้ำหนัก และต้องการ กินขนมที่ให้พลังงานต่อชองน้อยที่สุด คุณควร เลือกกินขนมชนิดใด **เฉลย D**
17. น้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ถ้ากินอาหาร E 1 ชอง จะได้รับพลังงานจาก น้ำตาลกี่กิโลแคลอรี **เฉลย 20 กิโลแคลอรี**
18. ถ้าคุณไม่อยากกินของหวาน หรือน้ำตาลจะเลือก กินขนมชนิดใดที่มีน้ำตาล 0 กรัม **เฉลย A**
19. คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ควรเลือกกินขนม ชนิดใดที่มีโซเดียมต่อชองน้อยกว่า ระหว่างขนม A และ B **เฉลย A**
20. อาหารชนิดใด หากกินหมดของ จะได้น้ำตาล มากถึง 28% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ ต่อวัน **เฉลย B**
21. อาหารชนิดใด ควรกินครั้งละ 1/2 ชอง **เฉลย A**
22. อาหารชนิดใด หากกิน 1/2 ชอง จะได้โซเดียม 35% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน **เฉลย E**
23. หากกินอาหารชนิด B 1/2 ชอง จะได้รับน้ำตาล กี่กรัม **เฉลย 9 กรัม**
24. ถ้ากินขนม C 3 ชอง จะได้รับพลังงาน กี่กิโลแคลอรี **เฉลย 300 กิโลแคลอรี**
25. อาหารชนิดใด หากกิน 2 ชอง จะได้รับโซเดียม มากกว่า 100% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภค ได้ต่อวัน **เฉลย B, E**