

ชื่อ-นามสกุล.....กลุ่มเรียน.....รหัสนักเรียน.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามให้ถูกต้อง

1.พลังงานทั้งหมดกี่กิโลแคลอรี

2.วิตามินชนิดใดมีมากที่สุด

3.ผลิตภัณฑ์นี้ผลิตที่ประเทศใด

4.คนแพ้อั่วเหลืองกินได้หรือไม่

5. เด็ก 5 ขวบกินได้หรือไม่

6.วิตามินชนิดใดมีปริมาณเท่ากัน

7.ปริมาณโปรตีนมีเท่าใด

ข้อมูลโภชนาการ		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
หนึ่งหน่วยบริโภค: 2 ช้อน (25 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ: 22			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 90 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)			
ไขมันทั้งหมด 0 ก.			0%
ไขมันอิ่มตัว 0 ก.			0%
โคเลสเตอรอล 0 มก.			0%
โปรตีน 9 ก.			
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 13 ก.			4%
ใยอาหาร 3 ก.			12%
น้ำตาล 9 ก.			
โซเดียม 80 มก.			3%
โพแทสเซียม 279.68 มก.			8%
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ	20%	วิตามินบี 1	50%
วิตามินบี 2	30%	แคลเซียม	25%
เหล็ก	20%	วิตามินอี	120%
วิตามินบี 12	80%	วิตามินบี 9	70%
วิตามินบี 7	50%	วิตามินดี 2	45%
ทองแดง	40%	สังกะสี	35%
วิตามินบี 6	30%	วิตามินบี 3	30%
วิตามินซี	30%	วิตามินบี 5	25%
แมกนีเซียม	20%	แมงกานีส	2%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทย อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน = 9; โปรตีน = 4; คาร์โบไฮเดรต = 4			
ผลิตภัณฑ์นี้เป็นลิขสิทธิ์เฉพาะของ: เซอร์บาไลฟ์ อินเทอร์เน็ตซันแนล ออฟ อเมริกา อิงค์ เมืองลอสแอนเจลิส รัฐแคลิฟอร์เนีย 90080			
นำเข้าและจัดจำหน่ายโดย: เซอร์บาไลฟ์ อินเทอร์เน็ตซันแนล (ไทยแลนด์) ลิมิเต็ด เลขที่ 93/1 อาคารจีพีเอฟ วิทยุ ห้าง 114/1 และ 212 ถนนวิทยุ แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330		Made in U.S.A.	
ผลิตโดย: เซอร์บาไลฟ์ อินเทอร์เน็ตซันแนล ออฟ อเมริกา อิงค์ ประเทศสหรัฐอเมริกา		ผลิตในประเทศไทยอเมริกา ©2017 HERBALIFE	

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....