

อาหารเพื่อสุขภาพ ม.5

ฉลากโภชนาการ



ชื่อ-นามสกุล ชั้น เลขที่

ฉลากโภชนาการ หมายถึง

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค *	
ไขมันทั้งหมด ก.	%
ไขมันอิ่มตัว ก.	%
โคเลสเตอรอล มก.	%
โปรตีน ก.	%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	%
ใยอาหาร ก.	%
น้ำตาล ก.	%
โซเดียม มก.	%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค *	
วิตามินเอ%	วิตามินบี 1%
วิตามินบี 2%	แคลเซียม%
เหล็ก%	
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของผลิตภัณฑ์แตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
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	

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค *	
ไขมันทั้งหมด ก.	%
โปรตีน ก.	%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	%
น้ำตาล ก.	%
โซเดียม มก.	%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มล.)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : ประมาณ 2	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี	
(พลังงานจากไขมัน 35 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค *	
ไขมันทั้งหมด 4 ก.	6 %
ไขมันอิ่มตัว 3 ก.	15 %
โคเลสเตอรอล 10 มก.	3 %
โปรตีน 4 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 26 ก.	9 %
ใยอาหาร 0 ก.	0 %
น้ำตาล 22 ก.	
โซเดียม 110 มก.	5 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค *	
วิตามินเอ 2 %	วิตามินบี 1 2 %
วิตามินบี 2 15 %	แคลเซียม 20 %
เหล็ก 0 %	
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

สามารถกินได้ทั้งหมดก็แก้ว
จำนวนปริมาณทั้งหมดก็มีลิตร
ปริมาณพลังงานทั้งหมดก็กิโลแคลอรี
ให้พลังงานทั้งหมดก็กิโลแคลอรี
ให้ไขมันทั้งหมดก็กรัม
ให้โคเลสเตอรอลทั้งหมดก็มีลิตรกรัม
ให้โปรตีนทั้งหมดก็กรัม
ให้คาร์โบไฮเดรตทั้งหมดก็กรัม
ให้โซเดียมทั้งหมดก็มีลิตรกรัม