

กิจกรรมที่ 2 ค้นหาปริมาณน้ำตาล

ตารางที่ 1 ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยใน 1 วัน

อายุ/ช่วงวัย	น้ำตาล (ช้อนชา)
เด็กอายุ 6 - 13 ปี	
ผู้หญิง ผู้ชาย วัยรุ่น อายุประมาณ 14 -25 ปี	
ผู้หญิง ผู้ชาย วัยทำงาน อายุ 25 -60 ปี	
ผู้สูงอายุ อายุ 60 ปี ขึ้นไป	
ผู้ที่ต้องใช้พลังงานมากในการประกอบอาชีพ	

ตารางที่ 2 ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มต่างๆ

อายุ/ช่วงวัย	น้ำตาล (ช้อนชา)
ชาเขียว	
น้ำอัดลม	
นมถั่วเหลือง	
น้ำผลไม้กล่อง	
กาแฟ	
กาแฟซอง	
ชานมไข่มุก	

ชื่อ-สกุล
