

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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ต่อไปนี้ แล้วตอบคำถามให้ถูกต้อง

1.พลังงานทั้งหมดกี่กิโลแคลอรี

2.วิตามินชนิดใดมีมากที่สุด

3.ผลิตภัณฑ์นี้ผลิตที่ประเทศใด

4.คนแพ้อั่วเหลืองกินได้หรือไม่

5. เด็ก 5 ขวบกินได้หรือไม่

6.วิตามินชนิดใดมีปริมาณเท่ากัน

7.ปริมาณโปรตีนมีเท่าใด

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค: 2 ช้อน (25 กรัม)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ: 22		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 90 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*		
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%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*		
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) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆดังนี้		
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		

ส่วนประกอบที่สำคัญ: โปรตีนสกัดจากถั่วเหลือง 36.4%, พรุคโตส 36.64%, โยอาหารจากข้าวโอ๊ต 3.6%, โซเดียมเคซีน 3.5%, แร่ธาตุฟอสฟอรัส 3.29% (โพแทสเซียมคลอไรด์, แมกนีเซียมออกไซด์, ซิงก์ออกไซด์, คอปเปอร์กลูโคเนต, แคลเซียมฟอสเฟตไดเบสิก, เพอร์ร็อกไซด์), วิตามินฟอสฟอรัส 1.6% (วิตามินเอ (เบต้า-แคโรทีน),วิตามินบี 1, วิตามินบี 2, วิตามินบี 3, วิตามินบี 5, วิตามินบี 6, ไบโอดีน (วิตามินบี 7), วิตามินบี 12, กรดโฟลิก (วิตามินบี 9), วิตามินซี, วิตามินอี, วิตามินดี 2, แคลเซียมฟอสเฟตไดเบสิก), เคซีน 0.5%, แคลเซียมฟอสเฟตไดเบสิก 0.48%, ดีแอล-เมไธโอนีน 0.36%, เหล็กซิงค์ 0.08%, ผลบลูเบอร์รี่ผง 0.04%, เนื้อไก่ต้มผง 0.04%, สารทำให้เกิดเจล (เซลลูโลส, ซิตรัสเพคติน), สารช่วยทำให้ข้น (กัวร์กัม, แซนแทนกัม), อิมัลซิฟิเคอร์ (เลซิธินผง, เลซิธินเหลว), สารช่วยหล่อลื่น (น้ำมันคาโนล่า), สารป้องกันการจับเป็นก้อน (ซิลิคอนไดออกไซด์), วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล (ซูคราโลส), สตีราซซัค (ผงน้ำตาล), แต่งกลิ่นสังเคราะห์ (สตรอเบอร์รี่, ราสเบอร์รี่)	
ข้อมูลสำหรับผู้ที่แพ้อาหาร: มีถั่วเหลือง โอ๊ตและเคซีน (โปรตีนนม)	

ผลิตภัณฑ์นี้เป็นลิขสิทธิ์เฉพาะของ: เฮอรัลไลฟ์ อินเทอร์เน็ตเซ็นทรัล ออฟ อเมริกา อิงค์ เมืองลอสแอนเจลิส รัฐแคลิฟอร์เนีย 90080	
นำเข้าและจัดจำหน่ายโดย: เฮอรัลไลฟ์ อินเทอร์เน็ตเซ็นทรัล (ไทยแลนด์) ลิมิเต็ด เลขที่ 93/1 อาคารจีเอฟ วิทยุ หอง 114/1 และ 212 ถนนวิทยุ แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330	
ผลิตโดย: เฮอรัลไลฟ์ อินเทอร์เน็ตเซ็นทรัล ออฟ อเมริกา อิงค์ ประเทศสหรัฐอเมริกา	
Made in U.S.A. ผลิตในประเทศสหรัฐอเมริกา ©2017 HERBALIFE	

ส่วนประกอบที่สำคัญ: โปรตีนสกัด จากถั่วเหลือง 36.4%, ฟูโรไลส 34.64%, ใยอาหารจากข้าวโอ๊ต 3.6%, โซเดียมแคซิเนต 3.5%, แร่ธาตุพรีเม็กซ์ 3.29% (โพแทสเซียมคลอไรด์, แมกนีเซียมออกไซด์, ซิงก์ออกไซด์, คอปเปอร์กลูโคเนต, แคลเซียม ฟอสเฟตไดเบสิก, เพอร์ฟอสฟอรัส), วิตามินพรีเม็กซ์ 1.6% (วิตามินเอ (เบต้าแคโรทีน), วิตามินบี 1, วิตามินบี 2, วิตามินบี 3, วิตามินบี 5, วิตามินบี 6, ไบโอสติน (วิตามินบี 7), วิตามินบี 12, กรดโฟลิก (วิตามินบี 9), วิตามินซี, วิตามินอี, วิตามินดี 2, แคลเซียมฟอสเฟตไดเบสิก), เคซีน 0.5%, แคลเซียมฟอสเฟตไดเบสิก 0.48%, ดีแอล-เมไธโอนีน 0.36%, เหล้าซิงค์ 0.08%, ผลบลูเบอร์รี่ผง 0.04%, เนื้อไก่บดผง 0.04%, สารทำให้เกิดเจล (เซลลูโลส, ซิตรัสเพคติน), สารช่วยทำให้ขึ้น (กัวร์กัม, แซนแทนกัม), อิมัลซิไฟเออร์ (เลซิธินผง, เลซิธินเหลว), สารช่วยหล่อลื่น (น้ำมันคาโนล่า), สารป้องกันการจับเป็นก้อน (ซิลิคอนไดออกไซด์), วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล (ซูคราโลส), สีธรรมชาติ (ผงบีท), แต่งกลิ่นสังเคราะห์ (สตรอเบอร์รี่, ราสเบอร์รี่)

ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร: มีถั่วเหลือง โอ๊ตและเคซีน (โปรตีนนม)