



ใบงานการอ่านฉลากโภชนาการ



ฝึกดูฉลากให้เป็น ดูสารอาหารที่ได้รับ



ข้อมูลโภชนาการ

ต่อ 1 ซอง (60 กรัม)

	พลังงาน	340
		กิโลแคลอรี
	น้ำตาล	2
		กรัม
	ไขมัน	21
		กรัม
	โซเดียม	420
		มิลลิกรัม

ต่อ 1 ซอง



ข้อมูลจากฉลาก

น้ำหนัก กรัม
ไขมัน กรัม
โซเดียม มิลลิกรัม

วิธีทำ



1. ชนมแผ่น 1 ซอง ให้พลังงาน กิโลแคลอรี
น้ำตาล กรัม
ไขมัน กรัม
โซเดียม มิลลิกรัม
2. ชนมแผ่น 1 ซอง ให้พลังงานกี่เปอร์เซ็นต์ของ
ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
3. สารอาหารใดที่ควรระวังมากที่สุด เพราะอะไร
.....

ความรู้สั้น ๆ

ฉลากโภชนาการ (GDA)
ช่วยให้เราทราบว่านม 1 ซอง
ให้พลังงานและสารอาหารอะไรบ้าง
เพื่อเลือกกินได้อย่างเหมาะสม
และดีต่อสุขภาพ



ลองตอบดู



1. ถ้านักเรียนกินนมแผ่น 2 ซอง
จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน
และโซเดียมเป็นเท่าไร?
2. นมแผ่นนี้เหมาะกับใคร? เพราะอะไร?

3. นักเรียนมีวิธีเลือกนมกินอย่างไร
ให้ดีต่อสุขภาพ?

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
.....			
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
.....%	%	%	%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กินอร่อย รู้ข้อมูล
เลือกถูกต้อง ดีต่อสุขภาพ



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่ คะแนน



ใบงานการอ่านฉลากโภชนาการ



ฝึกดูฉลากให้เป็น ดูสารอาหารที่ได้รับ



ข้อมูลโภชนาการ

ต่อ 1 กล่อง (47 กรัม)

	พลังงาน	230	กิโลแคลอรี
	น้ำตาล	18	กรัม
	ไขมัน	8	กรัม
	โซเดียม	90	มิลลิกรัม

ต่อ 1 กล่อง



ข้อมูลจากฉลาก

น้ำหนัก กรัม
ไขมัน กรัม
โซเดียม มิลลิกรัม

วิธีทำ



1. ชนม 1 กล่อง ให้พลังงาน กิโลแคลอรี
น้ำตาล กรัม
ไขมัน กรัม
โซเดียม มิลลิกรัม
2. ชนม 1 กล่อง ให้พลังงานกี่เปอร์เซ็นต์ของ
ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
3. สารอาหารใดที่ควรระวังมากที่สุด เพราะอะไร
.....
.....



ลองอ่านฉลาก
ดูสิคะ

ความรู้สั้น ๆ

ฉลากโภชนาการ (GDA)
ช่วยให้เรารู้ว่าชนม 1 ค่อง
ให้พลังงานและสารอาหารอะไรบ้าง
เพื่อเลือกกินได้อย่างเหมาะสม
และดีต่อสุขภาพ

ลองตอบดู

1. ถ้านักเรียนกินชนม 1 กล่อง จะได้รับพลังงาน
น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมเป็นเท่าไร?
2. ชนมแผ่นนี้เหมาะกับใคร? เพราะอะไร?
.....
3. นักเรียนมีวิธีเลือกชนมกินอย่างไร
ให้ดีต่อสุขภาพ?
.....
.....

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
.....			
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
.....%	%	%	%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กินอร่อย รู้ข้อมูล
เลือกถูกต้อง ดีต่อสุขภาพ



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่ คะแนน



ใบงานการอ่านฉลากโภชนาการ



ฝึกดูฉลากให้เป็น ดูสารอาหารที่ได้รับ



ข้อมูลโภชนาการ

ต่อ 1 ซอง (29 กรัม)



พลังงาน

140

กิโลแคลอรี



น้ำตาล

3

กรัม



ไขมัน

7

กรัม



โซเดียม

210

มิลลิกรัม

ต่อ 1 ซอง



ข้อมูลจากฉลาก

น้ำหนัก กรัม

ไขมัน กรัม

โซเดียม มิลลิกรัม

วิธีทำ



1. ชนม 1 ซอง ให้พลังงาน กิโลแคลอรี

น้ำตาล กรัม

ไขมัน กรัม

โซเดียม มิลลิกรัม

2. ชนม 1 ซอง ให้พลังงานกี่เปอร์เซ็นต์ของ
ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

3. สารอาหารใดที่ควรระวังมากที่สุด เพราะอะไร

ความรู้สั้นๆ

ฉลากโภชนาการ (GDA)
ช่วยให้เรารู้ว่าชนม 1 ซอง
ให้พลังงานและสารอาหารอะไรบ้าง
เพื่อเลือกกินได้อย่างเหมาะสม
และดีต่อสุขภาพ

ลองตอบดู

1. ถ้านักเรียนกินชนม 1 ซอง จะได้รับพลังงาน
น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมเป็นเท่าไร?

2. ชนมแผ่นนี้เหมาะกับใคร? เพราะอะไร?

3. นักเรียนมีวิธีเลือกชนมกินอย่างไร
ให้ดีต่อสุขภาพ?

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....

ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
.....			
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
.....%	%	%	%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กินอร่อย รู้ข้อมูล
เลือกถูกต้อง ดีต่อสุขภาพ



ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่ คะแนน



ใบงานการอ่านฉลากโภชนาการ



ฝึกดูฉลากให้เป็น ดูสารอาหารที่ได้รับ



ข้อมูลโภชนาการ

ต่อ 1 ชอง (69 กรัม)

	พลังงาน	340	กิโลแคลอรี
	น้ำตาล	2	กรัม
	ไขมัน	21	กรัม
	โซเดียม	430	มิลลิกรัม

ต่อ 1 ชอง



ข้อมูลจากฉลาก

น้ำหนัก กรัม
ไขมัน กรัม
โซเดียม มิลลิกรัม

วิธีทำ

1. ชนม 1 ชอง ให้พลังงาน กิโลแคลอรี
น้ำตาล กรัม
ไขมัน กรัม
โซเดียม มิลลิกรัม
2. ชนม 1 ชอง ให้พลังงานกี่เปอร์เซ็นต์ของ
ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
3. สารอาหารใดที่ควรระวังมากที่สุด เพราะอะไร
.....



ลองอ่านฉลาก
ดูสิคะ

ความรู้สั้น ๆ

ฉลากโภชนาการ (GDA)
ช่วยให้เราจำนวน 1 ชอง
ให้พลังงานและสารอาหารอะไรบ้าง
เพื่อเลือกกินได้อย่างเหมาะสม
และดีต่อสุขภาพ

ลองตอบดู

1. ถ้านักเรียนกินขนม 1 ชอง จะได้รับพลังงาน
น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมเป็นเท่าไร?
2. ขนมแผ่นนี้เหมาะกับใคร? เพราะอะไร?
.....

3. นักเรียนมีวิธีเลือกขนมกินอย่างไร
ให้ดีต่อสุขภาพ?
.....

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
.....			
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
.....%	%	%	%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กินอร่อย รู้ข้อมูล
เลือกถูกต้อง ดีต่อสุขภาพ



LIVEWORKSHEETS

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่ คะแนน



ใบงานการอ่านฉลากโภชนาการ



ฝึกดูฉลากให้เป็น ดูสารอาหารที่ได้รับ



ข้อมูลโภชนาการ

ต่อ 1 กล่อง (225 มล.)

	พลังงาน	160
	กิโลแคลอรี	
	น้ำตาล	18
	กรัม	
	ไขมัน	7
	กรัม	
	โซเดียม	110
	มิลลิกรัม	

ต่อ 1 กล่อง



ข้อมูลจากฉลาก

น้ำหนัก กรัม
ไขมัน กรัม
โซเดียม มิลลิกรัม

วิธีทำ



1. ชนม 1 กล่อง ให้พลังงาน กิโลแคลอรี
น้ำตาล กรัม
ไขมัน กรัม
โซเดียม มิลลิกรัม
2. ชนม 1 กล่อง ให้พลังงานกี่เปอร์เซ็นต์ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
3. สารอาหารใดที่ควรระวังมากที่สุด เพราะอะไร



ลองอ่านฉลากดูสิคะ

ความรู้สั้น ๆ

ฉลากโภชนาการ (GDA) ช่วยให้เราทราบว่านม 1 กล่อง ให้พลังงานและสารอาหารอะไรบ้าง เพื่อเลือกกินได้อย่างเหมาะสม และดีต่อสุขภาพ

ลองตอบดู

1. ถ้านักเรียนกินนม 1 กล่อง จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมเป็นเท่าไร?
2. ชนมแผ่นนี้เหมาะกับใคร? เพราะอะไร?

3. นักเรียนมีวิธีเลือกนมกินอย่างไร ให้ดีต่อสุขภาพ?

คุณค่าทางโภชนาการต่อ..... ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
.....			
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
.....%	%	%	%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กินอร่อย รู้ข้อมูล เลือกถูกต้อง ดีต่อสุขภาพ



LIVEWORKSHEETS

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่ คะแนน



ใบงานการอ่านฉลากโภชนาการ



ฝึกดูฉลากให้เป็น ดูสารอาหารที่ได้รับ



ข้อมูลโภชนาการ

ต่อ 1 กล่อง (180 มล.)



พลังงาน

80

กิโลแคลอรี



น้ำตาล

16

กรัม



ไขมัน

0

กรัม



โซเดียม

20

มิลลิกรัม

ต่อ 1 กล่อง



ข้อมูลจากฉลาก

น้ำหนัก กรัม

ไขมัน กรัม

โซเดียม มิลลิกรัม

วิธีทำ

1. ชนม 1 กล่อง ให้พลังงาน กิโลแคลอรี

น้ำตาล กรัม

ไขมัน กรัม

โซเดียม มิลลิกรัม

2. ชนม 1 กล่อง ให้พลังงานกี่เปอร์เซ็นต์ของ

ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

3. สารอาหารใดที่ควรระวังมากที่สุด เพราะอะไร

ความรู้สั้น ๆ

ฉลากโภชนาการ (GDA)

ช่วยให้เราทราบว่านม 1 กล่อง

ให้พลังงานและสารอาหารอะไรบ้าง

เพื่อเลือกกินได้อย่างเหมาะสม

และดีต่อสุขภาพ

ลองตอบดู

1. ถ้านักเรียนดื่มน้ำผลไม้ 1 กล่อง จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมเป็นเท่าไร?

2. ชนมแผ่นนี้เหมาะกับใคร? เพราะอะไร?

3. นักเรียนมีวิธีเลือกนมกินอย่างไร ให้ดีต่อสุขภาพ?

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....

ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
.....			
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
.....%	%	%	%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กินอร่อย รู้ข้อมูล
เลือกถูกต้อง ดีต่อสุขภาพ



LIVEWORKSHEETS

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่ คะแนน



ใบงานการอ่านฉลากโภชนาการ



ฝึกดูฉลากให้เป็น ดูสารอาหารที่ได้รับ



ข้อมูลโภชนาการ

ต่อ 1 แผ่น (25 กรัม)

พลังงาน	70 กิโลแคลอรี
น้ำตาล	1 กรัม
ไขมัน	1 กรัม
โซเดียม	120 มิลลิกรัม

ต่อ 1 แผ่น

ข้อมูลจากฉลาก

น้ำหนัก กรัม
ไขมัน กรัม
โซเดียม มิลลิกรัม

วิธีทำ

- ขนมปัง 1 แผ่น ให้พลังงาน กิโลแคลอรี
น้ำตาล กรัม
ไขมัน กรัม
โซเดียม มิลลิกรัม
- ขนมปัง 1 แผ่น ให้พลังงานกี่เปอร์เซ็นต์ของ
ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
- สารอาหารใดที่ควรระวังมากที่สุด เพราะอะไร
.....
.....



ความรู้สั้นๆ

ฉลากโภชนาการ (GDA)
ช่วยให้เราทราบว่าขนมปัง 1 แผ่น
ให้พลังงานและสารอาหารอะไรบ้าง
เพื่อเลือกกินได้อย่างเหมาะสม
และดีต่อสุขภาพ

ลองตอบดู

- ถ้านักเรียนกินขนมปัง 1 แผ่น จะได้รับพลังงาน
น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมเป็นเท่าไร?
- ขนมปังนี้เหมาะกับใคร? เพราะอะไร?
.....

- นักเรียนมีวิธีเลือกขนมกินอย่างไร
ให้ดีต่อสุขภาพ?
.....

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
.....			
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
.....%	%	%	%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กินอร่อย รู้ข้อมูล
เลือกถูกต้อง ดีต่อสุขภาพ

