

ข้อมูลชุดที่ 2



ที่มา : <https://www.lovefitt.com> สืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2563

- นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งมีอายุประมาณ 13 ปี ไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกินกี่ช้อนชาต่อวัน  
ตอบ.....
- ผลไม้ชนิดใดที่คนกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป รับประทานตามปริมาณที่บอกในข้อมูลชุดที่ 2 แล้วทำให้ปริมาณน้ำตาลที่ได้รับไม่เกินปริมาณที่ต้องการแต่ละวัน  
ตอบ.....
- กลุ่มอายุใดที่รับประทานกล้วยหอม 1 ผล แล้วทำให้น้ำตาลไม่เกินกว่าปริมาณที่ต้องการในแต่ละวัน  
ตอบ.....
- มังคุด 10 ผล มีน้ำตาลประมาณกี่ช้อนชา  
ตอบ.....