

รายวิชา ภาษาอังกฤษ

รหัสวิชา อ22101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

Food Labels

ครูผู้สอน ครูพรทิพย์ พงษ์ทอง

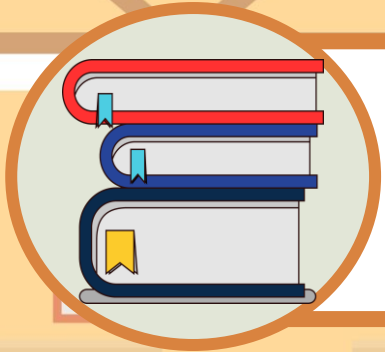
ครูวัลลภ ใจหมั่น





Food Labels





จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อ่านฉลากผลิตภัณฑ์อาหารและระบุข้อมูลได้
2. เปรียบเทียบข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารประเภทเดียวกันแต่ต่างยี่ห้อได้

Word Bank



serving size

added sugar

total fat

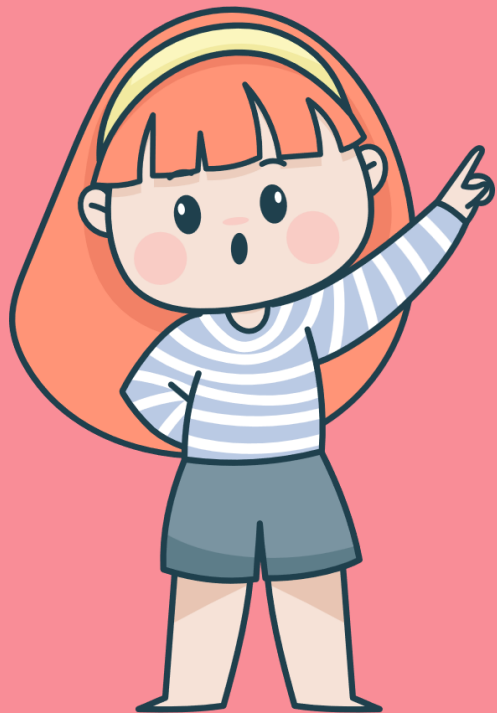
sodium

trans fat

cholesterol

total sugar

vitamins



The Nutrition Facts Label

Look for It and Use It!

Information you need to make healthy choices throughout your day



Found on food and beverage packages



Use it to compare and choose foods!





Nutrition Facts

Serving Size oz.
Serving Per Container

Amount Per Serving:

Calories	Calories From Fat	
		% Daily value*
Total Fat		%
Saturated Fat		%
Trans Fat		
Cholesterol		%
Sodium		%
Total Carbohydrate		%
Dietary Fiber		%
Sugars		
Protein		

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on you calorie needs.

Nutrition Facts

Serving Size 10 oz.
Serving Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 200	Calories From Fat 200	
		% Daily value*
Total Fat 10 g		35%
Saturated Fat 1.5g		11%
Trans Fat 0.0 g		
Cholesterol 0 mg		1%
Sodium 210 mg		15%
Total Carbohydrate 15 g		3%
Dietary Fiber 2 g		3%
Sugars 3 g		
Protein 30 g		

Vitamin A	3%	Vitamin C	3%
Calcium	6%	Iron	6%

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on you calorie needs.

		Calories	2500	1500
Total Fat	Less Than	50g	25g	
Saturated Fat	Less Than	55g	15g	
Cholesterol	Less Than	35mg	15mg	
Sodium	Less Than	15mg	50mg	
Total Carbohydrate		300g	350g	
Dietary Fieber	Less Than	20g	40g	

Calories per gram

Fat 7 Carbohydrate 8 Protein 6

Size up Servings

Check the serving size and servings per container.



Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 cup (230g)

Amount per serving
Calories 245

	% Daily Value*
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 3mg	15%
Potassium 380mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consider the Calories

Balance the number of calories you eat and drink with the number of calories you burn during physical activity.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup (230g)

Amount per serving

Calories 245

% Daily Value*

Total Fat 12g 14%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 8mg 3%

Sodium 210mg 9%

Total Carbohydrate 34g 12%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 5g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 11g

Vitamin D 4mcg 20%

Calcium 210mg 16%

Iron 3mg 15%

Potassium 380mg 8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Choose Nutrients Wisely

Nutrients To Get **More**

- Dietary Fiber
- Iron
- Vitamin D
- Calcium

Nutrients To Get **Less**

- Saturated Fat
- Trans Fat
- Sodium
- Added Sugar

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup (230g)

Amount per serving

Calories 245

% Daily Value*

Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 3mg	15%
Potassium 380mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Use% DV

% DV is the percentage of the Daily Value and shows how much a nutrient in a serving of the food contributes to a total daily diet.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup (230g)

Amount per serving

Calories 245

	% Daily Value*
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 3mg	15%
Potassium 380mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)

หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 กล่อง (180 มล.) (Serving Size: 1 box [180 ml.])
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง: 1 (Serving Per Container: 1)

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount Per Serving)
พลังงานทั้งหมด 40 กิโลแคลอรี (Total Energy 40 Kcal)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* (Percent Thai RDI)	
ไขมันทั้งหมด (Total Fat) 0 ก. (g.)	0%
โปรตีน (Protein) 0 ก. (g.)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate) 10 ก. (g.)	3%
น้ำตาล (Sugars) 8 ก. (g.)	
โซเดียม (Sodium) 70 มก. (mg.)	4%

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* (Percent Thai RDI)	
วิตามินเอ (Vitamin A) 30%	วิตามินซี (Vitamin C) 30%

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (*Percent Thai Recommended Daily intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 Kcal diet.)

Beta-carotene 1000 ug/180 ml

บริโภควันละ 3 หน่วยบริโภค
ควรกินอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่
ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ

Q: How many calories are there in this food?

A: There are 40 Kcal.



ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)

หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 กล่อง (180 มล.) (Serving Size: 1 box [180 mL])
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง: 1 (Serving Per Container: 1)

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount Per Serving)
พลังงานทั้งหมด 40 กิโลแคลอรี (Total Energy 40 Kcal)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน* (Percent Thai RDI)
ไขมันทั้งหมด (Total Fat) 0 ก. (g.) 0%

โปรตีน (Protein) 0 ก. (g.)

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate) 10 ก. (g.) 3%

น้ำตาล (Sugars) 8 ก. (g.)

โซเดียม (Sodium) 70 มก. (mg.) 4%

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน* (Percent Thai RDI)
วิตามินเอ (Vitamin A) 30% วิตามินซี (Vitamin C) 30%

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (*Percent Thai Recommended Daily intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 Kcal diet.)

Beta-carotene 1000 ug/180 ml

บริโภควันละ 3 หน่วยบริโภค
ควรกินอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่
ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ

Q: How much total fat is in this food?

A: There is 0 g.



ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)

หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 กล่อง (180 มล.) (Serving Size: 1 box [180 mL])
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง: 1 (Serving Per Container: 1)

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount Per Serving)
พลังงานทั้งหมด 40 กิโลแคลอรี (Total Energy 40 Kcal)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* (Percent Thai RDI)	
ไขมันทั้งหมด (Total Fat) 0 ก. (g.)	0%
โปรตีน (Protein) 0 ก. (g.)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate) 10 ก. (g.)	3%
น้ำตาล (Sugars) 8 ก. (g.)	
โซเดียม (Sodium) 70 มก. (mg.)	4%

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* (Percent Thai RDI)	
วิตามินเอ (Vitamin A) 30%	วิตามินซี (Vitamin C) 30%

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (*Percent Thai Recommended Daily intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 Kcal diet.)

Beta-carotene 1000 ug/180 ml

บริโภควันละ 3 หน่วยบริโภค
ควรกินอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่
ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ

Q: How many servings per container?

A: 1 serving



ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)

หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 กล่อง (180 มล.) (Serving Size: 1 box [180 mL])
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง: 1 (Serving Per Container: 1)

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount Per Serving)
พลังงานทั้งหมด 40 กิโลแคลอรี (Total Energy 40 Kcal)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* (Percent Thai RDI)	
ไขมันทั้งหมด (Total Fat) 0 ก. (g.)	0%
โปรตีน (Protein) 0 ก. (g.)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate) 10 ก. (g.)	3%
น้ำตาล (Sugars) 8 ก. (g.)	
โซเดียม (Sodium) 70 มก. (mg.)	4%

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* (Percent Thai RDI)	
วิตามินเอ (Vitamin A) 30%	วิตามินซี (Vitamin C) 30%

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (*Percent Thai Recommended Daily intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 Kcal diet.)

Beta-carotene 1000 ug/180 ml

บริโภควันละ 3 หน่วยบริโภค
ควรกินอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่
ในสัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ

Q: How much total carbohydrate is in this food?

A: 10 g



Worksheet 1

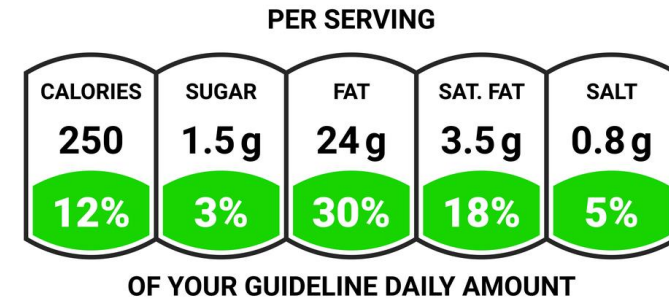
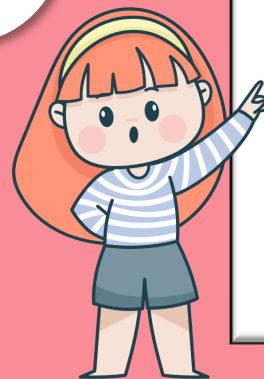
Compare the Snack (A)

Instruction :

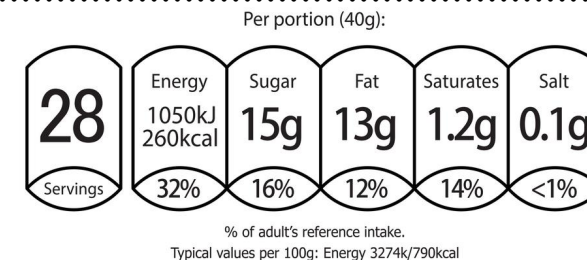
Look at the pictures and answer the questions below.



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

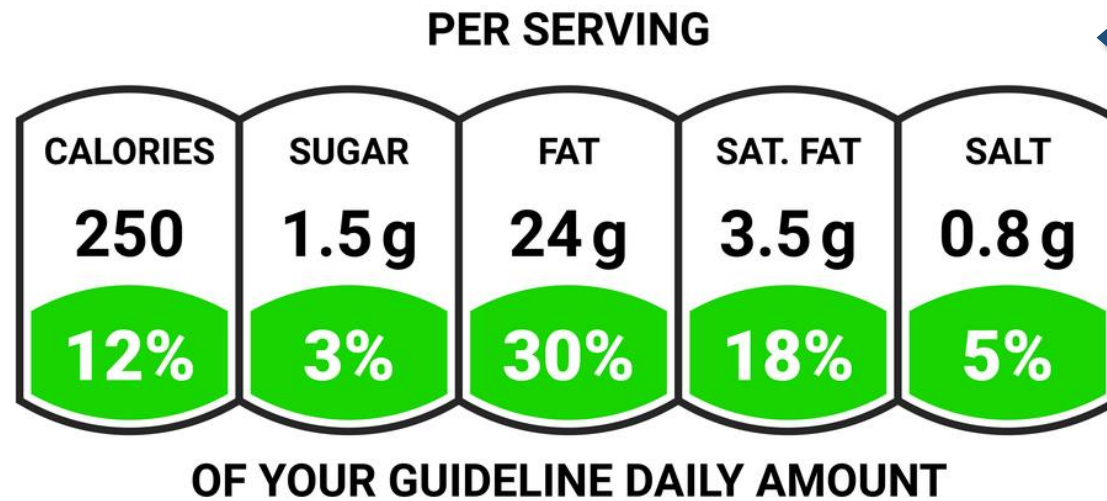


1. How many calories are there in this meal ?
.....
2. How much fat is in this meal ?
.....
3. How much saturated fat is in this meal ?
.....



1. How many calories are there in this meal ?
.....
2. How much fat is in this meal ?
.....
3. How much saturated fat is in this meal ?
.....

Let's check!



1. How many calories are there in this meal?

250 Kcal (12%)

2. How much fat is in this meal?

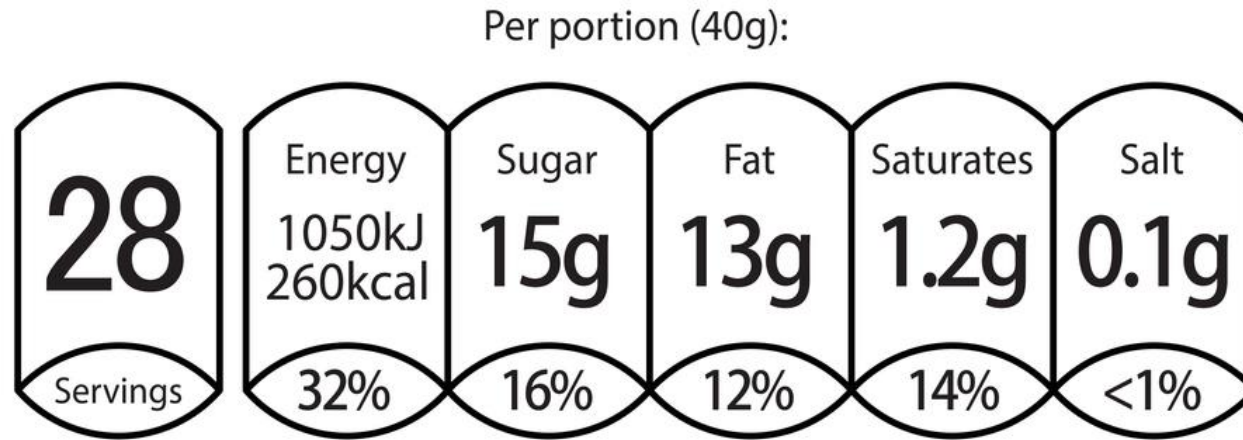
24 g (30%)

3. How much saturated fat is in this meal?

3.5 g (18%)



Let's check!



% of adult's reference intake.

Typical values per 100g: Energy 3274k/790kcal

1. How many calories are there in this meal?

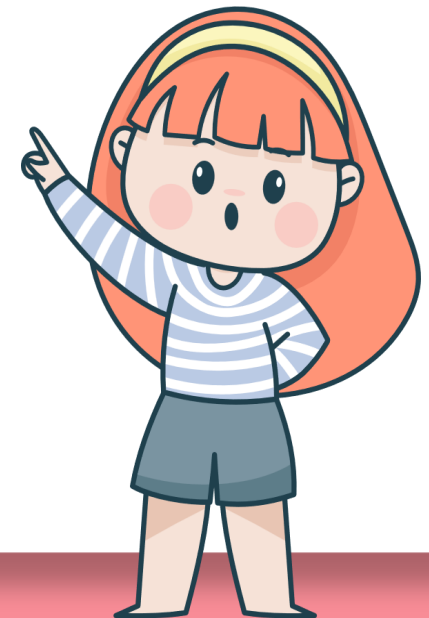
260 Kcal (32%)

2. How much fat is in this meal?

13 g (12%)

3. How much saturated fat is in this meal?

1.2 g (14%)



Worksheet 2

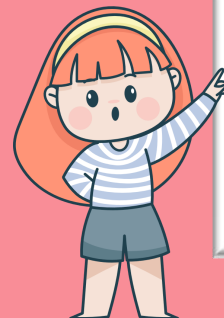
Compare the Snack (B)

Instruction :

Compare the nutrition facts of two foods.



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



Food 1	Food 2
Serving Size	Serving Size
Serving Per Container	Serving Per Container
<hr/>	
Calories	Calories
Total Fat grams	Total Fat grams
Total sugargrams	Total sugargrams
Proteingrams	Proteingrams
Cholesterol..... grams	Cholesterol..... grams
Sodiumgrams	Sodiumgrams
<hr/>	
Vitamins and/or Minerals	Vitamins and/or Minerals
(Most to least)	(Most to least)
..... % Daily Value % Daily Value
..... % Daily Value % Daily Value
..... % Daily Value % Daily Value
..... % Daily Value % Daily Value
<hr/>	
First 3 ingredients	First 3 ingredients

Let's check!

1. Which food had more calories?

Food 2 (170 Kcal)

2. Which has more sugar?

Food 1 (2 g)

3. Which has more sodium?

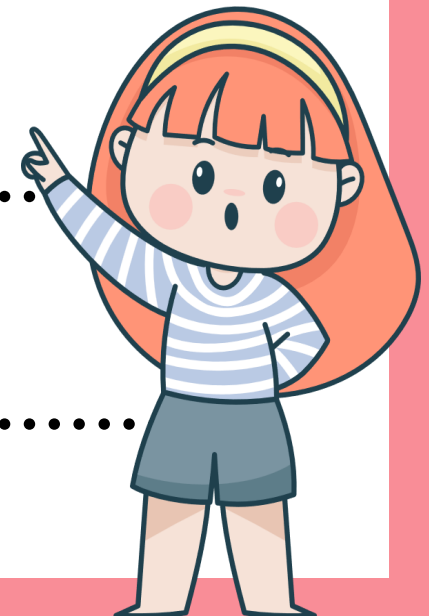
Food 1 (370 mg)

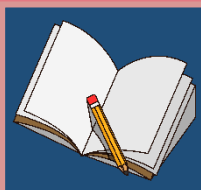
4. Which has more cholesterol?

None of them

5. Which is the healthy food?

Food 2





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง Eating Habits (1)



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง Major food allergens

บัตรคำ เรื่อง Food Allergy



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

