

# รายวิชา ภาษาอังกฤษ

รหัสวิชา อ22101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

**How Many Calories  
Are There in This Food?**

ครูผู้สอน ครูพรทิพย์ พงษ์ทอง

ครูวัลลภ ใจหมั่น





**How Many Calories  
Are There in This Food?**

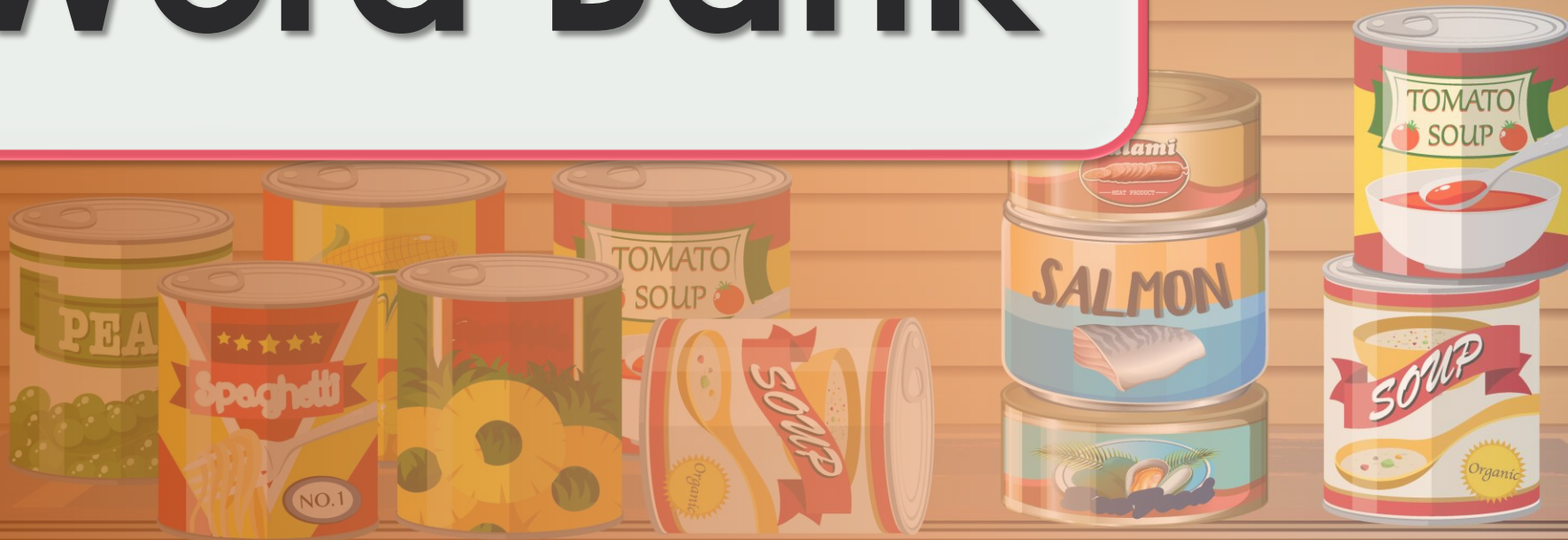




# จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ออกเสียงคำศัพท์เกี่ยวกับฉลากอาหารได้
2. พูดอธิบายเกี่ยวกับโภชนาการของอาหารได้

# Word Bank



**Nutrition Facts**

**Serving Size**

**Amount Per Serving**

**Serving Per Container**

**Total Fat**

**Saturated Fat**

ข้อมูลทางโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค

จำนวนแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

ไขมันรวม

ไขมันอิ่มตัว



**Trans Fat**

ไขมันทรานส์

**% Daily Value**

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

**Ingredients**

ส่วนประกอบ

**Contains Peanut Ingredients**

มีส่วนผสมของถั่ว

**Allergy Advice**

คำแนะนำสำหรับผู้แพ้



# Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size 2/3 cup (55g)**

**Amount per serving**  
**Calories 230**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
<b>Vitamin D</b> 2mcg	<b>10%</b>
<b>Calcium</b> 260mg	<b>20%</b>
<b>Iron</b> 8mg	<b>45%</b>
<b>Potassium</b> 235mg	<b>6%</b>

\* 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.

1

2

3

5

4

1. **Check** the serving size first. All the numbers on this label are for a 2/3-cup serving.

# Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size** 2/3 cup (55g)

**Amount per serving**  
**Calories** 230

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%

<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* 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.

1

2

3

5

4

2. This package has 8 servings. If you eat the whole thing, you are eating 8 times the amount of calories, carbs, fat, etc., shown on the label.



# Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size** 2/3 cup (55g)

**Amount per serving**  
**Calories** 230

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>

<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* 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.

1

2

3

4

5

3. **Total carbohydrate** shows you the types of carbs in the food, including sugar and fiber.

# Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size** 2/3 cup (55g)

**Amount per serving**  
**Calories** 230

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>

<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	<b>10%</b>
Calcium 260mg	<b>20%</b>
Iron 8mg	<b>45%</b>
Potassium 235mg	<b>6%</b>

\* 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.

1

2

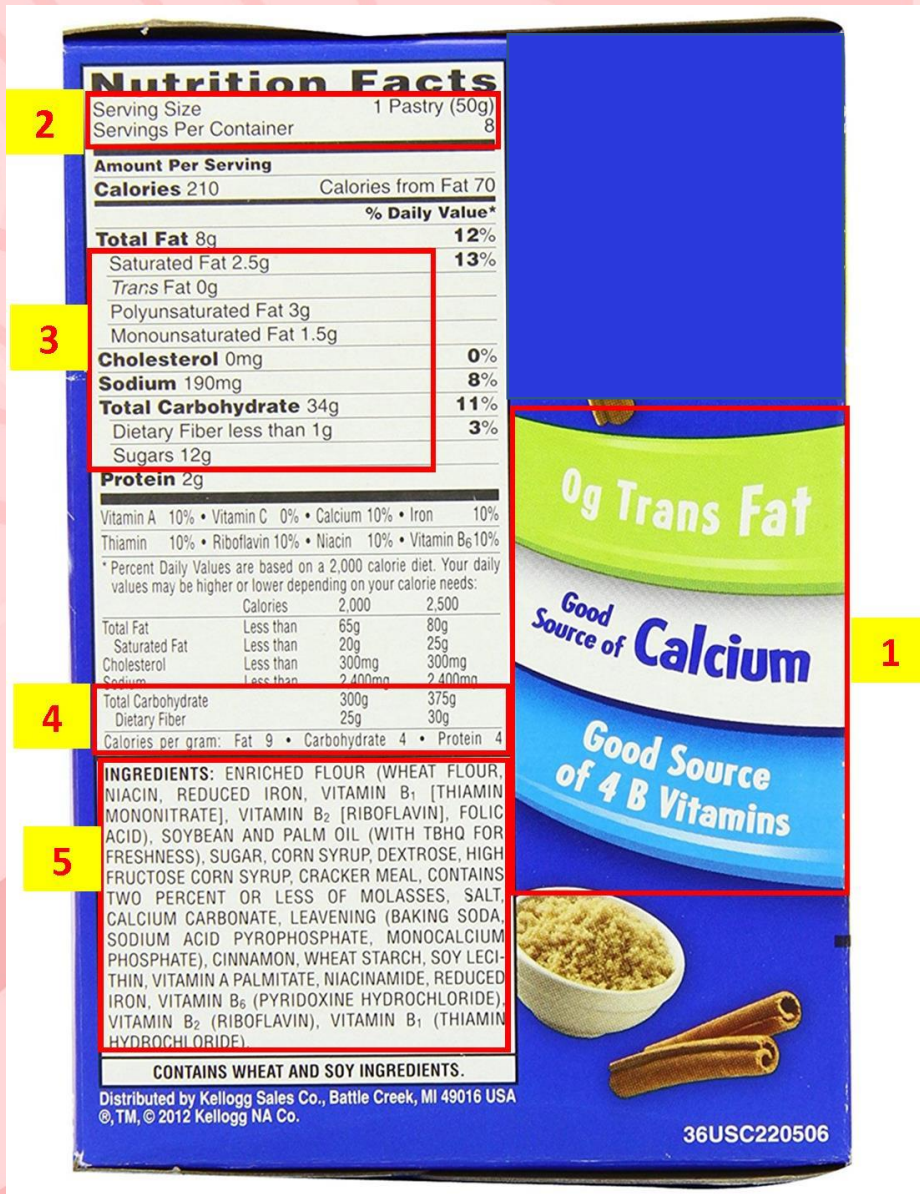
3

5

4

4. Choose foods with **more** fiber, vitamins, and minerals.

5. Choose foods with **lower** calories, saturated fat, sodium, and added sugars. Avoid trans fat.



1. **Don't** believe the health claims on the front of the package!

2. Pay attention to the serving size!

3. Avoid foods with too much of the **three S's** on the nutrition label: saturated fat, sodium, and sugar.

4. Higher amounts of fiber and protein are good!


5. Read the ingredient list.

# Worksheet 1

## Food Label

### Instructions :

Read the food label and answer the questions.

 (สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))



### Chocolate Chip Cookies



#### Nutrition Facts

Serving size 12 g

Amount Per Serving

Calories 57

Calories from fat 25

% Daily Value \*

Total Fat 3 g 4 %

Saturated Fat 1 g 6 %

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0 %

Sodium 36 mg 1 %

Total Carbohydrate 8 g 3 %

Sugars 4 g

Protein 1 g

Vitamin A 0% Vitamin C 0%

Calcium 0% Iron 2%

1. What is the serving size?  
.....

2. How many calories are in one serving?  
.....

3. How many calories from fat are in one serving?  
.....

4. How many grams of carbohydrate are there per serving?  
.....

5. How many grams of sugar are there per serving?  
.....

6. Which is the highest percent daily value in these chocolate chip cookies?  
.....

7. How much cholesterol is in 12 g of chocolate chip cookies?  
.....

8. Do you think this product is good for you? Why?  
.....

# Let's check!

## Nutrition Facts

Serving size 12 g

### Amount Per Serving

Calories 57

Calories from fat 25

% Daily Value \*

Total Fat 3 g 4 %

Saturated Fat 1 g 6 %

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0 %

Sodium 36 mg 1 %

Total Carbohydrate 8 g 3 %

Sugars 4 g

Protein 1 g

Vitamin A 0% Vitamin C 0%

Calcium 0% Iron 2%

1. What is the serving size?

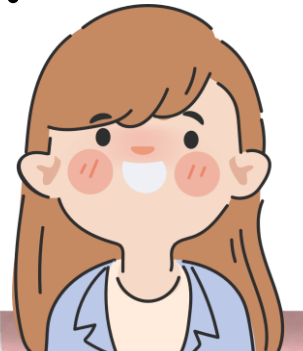
**12 grams**

2. How many calories are in one serving?

**57 calories**

3. How many calories from fat are in one serving?

**25 calories**



# Let's check!

## Nutrition Facts

Serving size 12 g

Amount Per Serving

Calories 57

Calories from fat 25

% Daily Value \*

Total Fat 3 g 4 %

Saturated Fat 1 g 6 %

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0 %

Sodium 36 mg 1 %

Total Carbohydrate 8 g 3 %

Sugars 4 g

Protein 1 g

Vitamin A 0% Vitamin C 0%

Calcium 0% Iron 2%

4. How many grams of carbohydrate are there per serving?

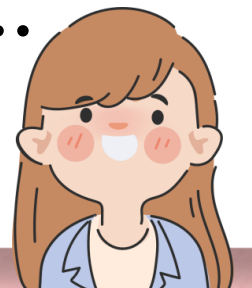
**8 grams**

5. How many grams of sugar are there per serving?

**4 grams**

6. Which is the highest percent daily value in these chocolate chip cookies?

**Sat. Fat is the highest % daily value**



Let's check!

## Nutrition Facts

Serving size 12 g

Amount Per Serving

Calories 57

Calories from fat 25

% Daily Value \*

Total Fat 3 g 4 %

Saturated Fat 1 g 6 %

Trans Fat 0 g

Cholesterol 0 mg 0 %

Sodium 36 mg 1 %

Total Carbohydrate 8 g 3 %

Sugars 4 g

Protein 1 g

Vitamin A 0% Vitamin C 0%

Calcium 0% Iron 2%

7. How much cholesterol is in 12 g of chocolate chip cookies?

0 mg.

8. Do you think this product is good for you? Why?

(I think this product is not good

because it contains high

sodium.)

# Group Work

## Instructions :

Read the food label and answer the questions.

1. What is the serving size?  
.....

2. How many calories are in one serving?  
.....

3. How many calories from fat are in one serving?  
.....

4. How many grams of carbohydrate are there per serving?  
.....

5. How many grams of sugar are there per serving?  
.....

6. Which is the highest percent daily value in this food?  
.....

7. How much cholesterol is this food?  
.....

8. Do you think this product is good for you? Why?  
.....



# Group 1



# Group 2

## ส่วนประกอบที่สำคัญ

แป้งมันฝรั่ง	76 %
น้ำมันปาล์ม	20 %
เครื่องปรุงรส	3 %
เกลือโรติกเสริบิไดอิดีน	1 %

(อิมัลซิไฟเออร์ (INS 1412, INS 471),  
 วัตถุปรุงแต่งรสอาหาร (โมโนโซเดียมกลูตาเมต,  
 ไดโซเดียม 5' - รีโบนิวคลีโอไทด์)  
 สดงกลิ่นรสธรรมชาติ และกลิ่นสังเคราะห์  
 (ไม่มีวัตถุอันตราย)  
 หมายเหตุ: ปรุงรสด้วยอาหาร : มีกลูเตน, ถั่วเหลือง และถั่วเหลือง  
 อาจมี, แป้งสาลี และนม

## INGREDIENTS

Potato Flour	76 %
Palm Oil	20 %
Seasoning	3 %
Iodized Salt	1 %

Flavour Enhancer (Monosodium Glutamate,  
 Disodium 5' - Ribonucleotides)  
 Nature - Identical Flavour and Artificial Flavour Added  
 No Preservatives  
 Information for Food Allergic Consumer :  
 Contains Gluten, Peanuts and Soybeans.  
 May contain Shrimp, Wheat and Milk.

## 波顶马铃薯片

### 主要配料

马铃薯粉	76 %
植物油	20 %
合成食用香料	3 %
食盐	1 %

### رقاقة بطاطس مازكة بونتي

### المكونات الهامة

% ٧٦	دقيق بطاطس
% ٢٠	زيت نخيل
% ٣	بالريح المنكة
% ١	ملح

ผลิต  
 MFD 130822 07:69  
 131222 22R  
 ควรบริโภคก่อน  
 BEST BEFORE

Product of Thailand



## Nutrition Information

Serving size: 1/2 bag (32 grams)  
 Serving (s) per container: about 2

Amount per serving  
 Total energy 150 kcal  
 (Energy from fat 50 kcal)

	Percent Thai RDI*
Total fat 6 g	9 %
Saturated fat 2.5 g	13 %
Trans fat 0 g	0 %
Cholesterol 0 mg	0 %
Protein less than 1 g	0 %
Total carbohydrate 23 g	8 %
Dietary fiber less than 1 g	3 %
Sugars 0 g	0 %
Sodium 280 mg	14 %

Percent Thai RDI*	
Vitamin A 0 %	Vitamin B1 less than 2 %
Vitamin B2 less than 2 %	Calcium 0 %
Iron 0 %	

\* Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.

Energy needs vary by individuals. If your activities require energy of 2,000 kcal per day, your daily diet should provide the following nutrients.

	less than	more than
Total fat	65 g	65 g
Saturated fat	20 g	20 g
Cholesterol	300 mg	300 mg
Total carbohydrate	300 g	300 g
Dietary fiber	25 g	25 g
Sodium	2,000 mg	2,000 mg

Energy (kcal) per gram:  
 Fat 9; Protein 4; Carbohydrate 4

## ข้อมูลโภชนาการ

ปริมาณต่อหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (32 กรัม)  
 จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : ประมาณ 2

ข้อมูลโภชนาการต่อหน่วยบริโภค  
 พลังงานทั้งหมด 150 กิโลแคลอรี  
 (พลังงานจากไขมัน 50 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*
ไขมันทั้งหมด 6 ก.	9 %
ไขมันอิ่มตัว 2.5 ก.	13 %
กรดไขมันอิ่มตัวทรานส์ 0 ก.	0 %
คอเลสเตอรอล 0 มก.	0 %
โปรตีน น้อยกว่า 1 ก.	0 %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 23 ก.	8 %
ใยอาหาร น้อยกว่า 1 ก.	3 %
น้ำตาล 0 ก.	0 %
โซเดียม 280 มก.	14 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*	
วิตามินเอ 0 %	วิตามินบี 1 น้อยกว่า 2 %
วิตามินบี 2 น้อยกว่า 2 %	แคลเซียม 0 %
เหล็ก 0 %	

\* ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยที่พลังงานและสารพลังงานรวม 2,000 กิโลแคลอรี


ความต้องการพลังงานและสารอาหารแตกต่างกัน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ควรบริโภคพลังงานรวม 2,000 กิโลแคลอรี หรือใช้กิจกรรมประจำวัน 4 ชั่วโมง

	น้อยกว่า	มากกว่า
ไขมันทั้งหมด	65 ก.	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	20 ก.	20 ก.
คอเลสเตอรอล	300 มก.	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.	25 ก.
โซเดียม	2,000 มก.	2,000 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม:  
 ไขมัน - 9; โปรตีน - 4; คาร์โบไฮเดรต - 4

บริโภคแต่พอดีและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

# Group 3



**ข้าวตังหน้าหมูหยอง**  
**Rice Cracker with Pork Floss**

ผลิตจากข้าวหอมมะลิคุณภาพ  
 ที่คัดสรรมาเพื่อผลิตแผ่นข้าวตังเจ้าสัว  
 ผ่านการคลุกเคล้าส่วนผสมอย่างลงตัว  
 กาน้ำข้าวตังและโรยด้วยหมูหยอง  
 อร่อยทั้งใจได้ที กลายเป็น  
 "ข้าวตังหน้าหมูหยอง" สุดอร่อยของเจ้าสัว  
 ที่เหมาะสำหรับทานเล่นได้ทุกเวลา

- 100% Thai Jasmine Rice
- No Added Preservatives
- Certified GMP and HACCP

ผลิตจากวัตถุดิบสะอาด ได้มาตรฐาน  
 เพื่อให้ได้อาหารที่มีรสชาติเหมาะสำหรับทุกคน  
 Thai Jasmine Rice Crackers, Complement to any Lifestyle.

**ส่วนผสมโดยประมาณ (Ingredients):**

- ข้าวหอมมะลิ (Jasmine Rice) 80%
- หมูหยอง (Pork floss) 18%
- เครื่องปรุงรส (Seasoning) 2%
- วัตถุปรุงแต่งรสชาติ(โมโนโซเดียมแอล-กลูตาเมต)  
 (Monosodium L-glutamate), วัตถุเจือปนอาหาร(INs 941)
- ข้อมูลสำหรับผู้แพ้: มีไข่, ถั่วเหลือง, แป้งสาลี
- อาจมี ปู, กุ้ง, ปลาหมึก, ปลา, นม, งา, ซัลไฟต์
- (Allergy Information : Contains Egg, Soy, Wheat)
- May Contain Crab, Shrimp, Squid, Fish, Milk, Sesame, Sulfit

**ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Facts)**

หนึ่งหน่วยบริโภค (Serving size) : 2 แผ่น (pcs.) 38 กรัม (g)  
 จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง (Serving(s) Per Container) : ประมาณ (about) 2.5

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving)  
 พลังงานทั้งหมด 190 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)  
 Total Calories 190 kcal (Calories from fat 80 kcal)

ร้อยละปริมาณที่แนะนำต่อวัน* (% Thai RDI)	
ไขมันทั้งหมด (Total fat) 9 ก.(g)	14%
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) 4 ก.(g)	20%
ไขมันอิ่มตัวทรานส์ (Trans fat) 0 ก.(g)	
คอเลสเตอรอล (Cholesterol) 30 มก.(mg)	10%
โปรตีน (Protein) 7 ก.(g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate) 20 ก.(g)	7%
ใยอาหาร (Dietary fiber) 0 ก.(g)	0%
น้ำตาล (Sugar) 10 ก.(g)	
โซเดียม (Sodium) 330 มก.(mg)	16%

ร้อยละปริมาณที่แนะนำต่อวัน* (% Thai RDI)	
วิตามินเอ (Vitamin A)	0%
วิตามินบี 1 (Vitamin B1)	0%
วิตามินบี 2 (Vitamin B2) (น้อยกว่า 0.05 มก.)	2%
แคลเซียม (Calcium)	0%
เหล็ก (Iron)	2%

\* ร้อยละปริมาณที่แนะนำต่อวัน\* (% Thai RDI) 6 ปีขึ้นไป (over 600 kcal diet). Your daily value may be higher or lower depending on your calorie need.

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานใน 2,000 กิโลแคลอรีควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด (Total fat)	น้อยกว่า (less than)	65 ก.(g)
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat)	น้อยกว่า (less than)	20 ก.(g)
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	น้อยกว่า (less than)	300 มก.(mg)
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate)	น้อยกว่า (less than)	300 ก.(g)
ใยอาหาร (Dietary fiber)		25 ก.(g)
โซเดียม (Sodium)	น้อยกว่า (less than)	2,000 มก.(mg)

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม (Calories per gram) :  
 ไขมัน (fat) = 9 โปรตีน (Protein) = 4 คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) = 4

"บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ"

วันที่ผลิต / MFD MFD 16/06/22 c  
 วันหมดอายุ / EXP EXP 16/12/22

# Group 4

## ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)

หน่วยบริโภค : 1/3 บ่อ (28 กรัม) (Serving size : 1/3 bag (28 g))  
 จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง (Serving(s) per container) : ประมาณ (About) 3

คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค (Amount per serving)  
 พลังงานทั้งหมด 130 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 40 กิโลแคลอรี)  
 (Total energy 130 Kcal) (Energy from fat 40 Kcal)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค* (Percentage Of Thai RDI)*	
ไขมันทั้งหมด (Total Fat)	4.5 น. (g)	7%
ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat)	2 น. (g)	10%
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	0 น. (mg)	0%
โปรตีน (Protein) น้อยกว่า (less than)	1 น. (g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate)	21 น. (g)	7%
ใยอาหาร (Dietary Fiber)	0 น. (g)	0%
น้ำตาล (Sugar)	2 น. (g)	
โซเดียม (Sodium)	370 น. (mg)	18%

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค* (Percentage Of Thai RDI)*			
วิตามินเอ (Vitamin A)	0%	วิตามินบี 1 (Vitamin B1)	0%
วิตามินบี 2 (Vitamin B2)	0%	แคลเซียม (Calcium)	4%
เหล็ก (Iron)	0%		

\*ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค\* (Percentage Of Thai RDI)\*  
 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยพิจารณาจากความต้องการพลังงานเฉลี่ย: 2,000 กิโลแคลอรี  
 (Thai RDI : Percentage of Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age, which are based on a 2,000 kcal daily diet)

ความต้องการพลังงานต่อหน่วยบริโภคแตกต่างกันขึ้นอยู่กับกิจกรรมประจำวัน (Energy needs vary by individual. If your activities require energy of 2,000 kcal per day, your daily diet should provide the following nutrients.)

ความต้องการพลังงานต่อหน่วยบริโภคแตกต่างกันขึ้นอยู่กับกิจกรรมประจำวัน (Energy needs vary by individual. If your activities require energy of 2,000 kcal per day, your daily diet should provide the following nutrients.)	
ไขมันทั้งหมด (Total fat)	น้อยกว่า (less than) 65 น. (g)
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat)	น้อยกว่า (less than) 20 น. (g)
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	น้อยกว่า (less than) 300 น. (mg)
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate)	น้อยกว่า (less than) 300 น. (g)
ใยอาหาร (Dietary Fiber)	น้อยกว่า (less than) 25 น. (g)
โซเดียม (Sodium)	น้อยกว่า (less than) 2,000 น. (mg)

พลังงาน (Energy) (กิโลแคลอรี) (kcal) ต่อกรัม (per gram) : ไขมัน (Fat) = 9 ; โปรตีน (Protein) = 4 ; คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate) = 4

- ส่วนประกอบโดยประมาณ (Ingredients)
- แป้งสาลี (Wheat Flour) 46%
  - แป้งมันสำปะหลัง (Tapioca Starch) 25%
  - น้ำมันปาล์ม (Palm Oil) 18%
  - ผงปรุงรสกุ้งเผ็ด (Spicy Shrimp Seasoning) 10%
  - เกลือบริโภคกลั่น (Iodized Refined Salt) 1%
  - วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล (Sweetener)  
 (แอสปาร์แตม Aspartame : INS 951), (ซูคราโลส Sucralose : INS 955)
  - สีสังเคราะห์ (Coloring Agent) [INS 102, INS 110]
  - สารป้องกันการจับตัวเป็นก้อน (Anticaking Agent) [INS 551]
  - วัตถุปรุงแต่งรสอาหาร (Flavour Enhancer) (บอโนไมเอต-กลูตาเมต Monosodium L-Glutamate : INS 621), (ไโคซึเอต Disodium 5'-Inosinate : INS 631), (ไโคซึเอต Disodium 5'-Guanylate : INS 627)
  - สารควบคุมความเป็นกรด (Acidity Regulator) [INS 300, INS 330]
  - ก๊าซที่ช่วยในการเก็บรักษาอาหาร (Packaging Gas) [INS 941]
  - คำเตือน : ผู้ที่มีสภาวะฟีนิลคีโตนูเรีย พลังงานที่นิฟีนิลอะลานีน (PHENYLKETONURICS : CONTAINS PHENYLALANINE)
  - ข้อมูลสำหรับผู้ป่วย (Allergen Advice) : มีแป้งสาลี, กุ้ง, ปลา, ถั่วเหลือง, ถั่วลิสง, นม (Contains Wheat Flour, Shrimp, Fish, Soybeans, Peanuts, Milk)

บริโภคแต่พอดีและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

# Group 5

## ข้อมูลโภชนาการ(Nutrition Information)

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/5 ของ (30 กรัม) (Serving size : 1/5 bag (30 g))  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ของ : ประมาณ 5 (Serving (s) per container) : bag : about 5

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving)  
พลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี (Total energy 170 kcal)  
(พลังงานจากไขมัน 100 กิโลแคลอรี) (Energy from fat 100 kcal)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*(Percent Thai RDI)	
ไขมันทั้งหมด (Total Fat) 11 ก.(g)	17 %
ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat) 4.5 ก.(g)	23 %
กรดไขมันชนิดทรานส์ (Trans Fat) 0 ก.(g)	
โคเลสเตอรอล (Cholesterol) 0 มก.(mg)	0 %
โปรตีน (Protein) 2 ก.(g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate) 16 ก.(g)	5 %
ใยอาหาร (Dietary Fiber) 1 ก.(g)	4 %
น้ำตาล (Sugars) น้อยกว่า 1 (Less than 1) ก.(g)	
โซเดียม (Sodium) 115 มก.(mg)	6 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*(Percent Thai RDI)	
วิตามินเอ (Vitamin A) 0 %	วิตามินบี 1 (Vitamin B1) 4 %
วิตามินบี 2 (Vitamin B2) 2 %	แคลเซียม (Calcium) 0 %
เหล็ก (Iron) 4 %	

\*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.)

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้ (Energy needs vary by individuals. If your activities require energy of 2,000 kcal per day, your daily diet should provide the following nutrients.)

ไขมันทั้งหมด (Total fat)	น้อยกว่า (less than)	65 ก. (g)
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat)	น้อยกว่า (less than)	20 ก. (g)
โคเลสเตอรอล (Cholesterol)	น้อยกว่า (less than)	300 มก. (mg)
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate)		300 ก. (g)
ใยอาหาร (Dietary fiber)		25 ก. (g)
โซเดียม (Sodium)	น้อยกว่า (less than)	2,000 มก. (mg)

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4  
(Energy (kcal) per gram : Fat 9 ; Protein 4 ; Carbohydrate 4)

ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ: มันฝรั่ง 58.3% น้ำมันพืช 35.7% เครื่องปรุงรส 6% (สารเพิ่มปริมาณ (มอลโทเดกซ์ทริน), วัตถุปรุงแต่งรสอาหาร (โมโนโซเดียมแอส-กลูตาเมต, ไดโซเดียม 5'-ไรโบนิวคลีโอไทด์), สารควบคุมความเป็นกรด (INS 327, INS 339(ii)), สีธรรมชาติ (INS 160c(ii)), สารป้องกันการจับเป็นก้อน (INS 551), ก๊าซที่ใช้ในการเก็บรักษาอาหาร (INS 941)) แต่งกลิ่นธรรมชาติ แต่งกลิ่นเลียนธรรมชาติ ไม่ใช้วัตถุกันเสีย

ข้อมูลสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน: มีนม

Ingredients: Potatoes 58.3%, Vegetable Oil 35.7%, Seasoning 6% (Maltodextrin, Flavor Enhancer (Monosodium L-Glutamate, Disodium 5'-Ribonucleotides), Acidity Regulator (INS 327, INS 339(ii)), Color (INS 160c(ii)), Anticaking Agent (INS 551), Packaging Gas (INS 941)), Natural Flavor, Nature Identical Flavor, No Preservatives.  
Allergen Information: Contains Milk

**บริโภคแต่น้อย และออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**

Less consumption and physical exercise for health

# Group 6

## ข้อมูลโภชนาการ

พื้หน่วยบริโภค : 1/3 ซอง ( 30 กรัม )  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 25

คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 45 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* / % Daily Value		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* / % Daily Value
ไขมันทั้งหมด (Total Fat)	5 น.จ.	วิตามินเอ (Vitamin A)	0%
ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat)	1 น.จ.	วิตามินบี 1 (Vitamin B1)	0%
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	0 มก./มก.	วิตามินบี 2 (Vitamin B2)	4%
โปรตีน (Protein)	2 น.จ.	แคลเซียม (Calcium)	4%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrates)	22 น.จ.	เหล็ก (Iron)	4%
ใยอาหาร (Dietary Fiber)	น้อยกว่า 1 น.จ.		
น้ำตาล (Sugar)	11 น.จ.		
โซเดียม (Sodium)	50 มก./มก.		

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* / % Daily Value*			
วิตามินเอ (Vitamin A)	0%	วิตามินบี 1 (Vitamin B1)	0%
วิตามินบี 2 (Vitamin B2)	4%	แคลเซียม (Calcium)	4%
เหล็ก (Iron)	4%		

\*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

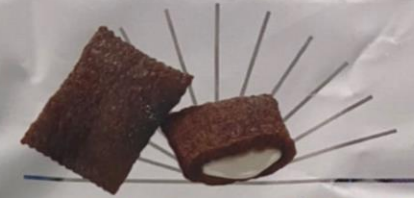
\*Percent daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Your Daily values may be higher or lower depending on your calorie need.

ไขมันทั้งหมด (Total Fat)	น้อยกว่า (Less Than) 65 น.จ.
ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat)	น้อยกว่า (Less Than) 20 น.จ.
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	น้อยกว่า (Less Than) 300 มก./มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrates)	300 น.จ.
ใยอาหาร (Dietary Fiber)	25 น.จ.
โซเดียม (Sodium)	น้อยกว่า (Less Than) 2,000 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4  
Calories per gram : Fat = 9 ; Protein = 4 ; Carbohydrate = 4

บริษัท เคนโปรด จำกัด ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



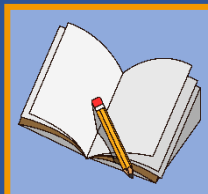
ส่วนผสมของซีเรียลซึ่งได้จากริบูทียูพี  
เข้ากับรสชาติของครีมได้อย่างลงตัว

ส่วนประกอบสำคัญ : INGREDIENTS

แป้งสาลี WHEAT FLOUR 21% น้ำตาลทราย SUGAR 20%  
น้ำมันปาล์ม PALM OIL 18% ข้าวโพดกลีต็ด CORN GRAIN 16%  
นมผง MILK POWDER 13% ข้าวเจ้าบด RICE GRAIN 8%  
ผงโกโก้ COCOA POWDER 3% มอลต์ผง MALT POWDER 1%  
สารช่วยให้คงตัว STABILIZER INS170(i) อิมัลซิไฟเออร์  
EMULSIFIER INS322(i), INS471

ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร : มีข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ นม  
และเลซิทินจากถั่วเหลืองเป็นส่วนประกอบของอาหาร

ALLERGEN INFORMATION : CONTAINS WHEAT, BARLEY  
MILK AND SOY LECITHIN



## บทเรียนครั้งต่อไป

### เรื่อง Places around the Town



### สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ใบงานที่ 1 Places around Town
2. ใบงานที่ 2 I'm Going to the Library



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th))

