

ใบความรู้ที่ 9 เรื่อง How to identify food allergens

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง Food

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง Eating Habits (1)

รายวิชา ภาษาอังกฤษ รหัสวิชา อ22101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....

How to identify food allergens

The Nutrition Facts label found on packaged foods and beverages is your daily tool for making informed food choices that contribute to healthy lifelong eating habits.

NUTRITION FACTS			
Serving size Serving per container			
Amount per serving			
Calories			
		% Daily Value*	
Total fat	20gr		10%
Saturated fat	15gr		8%
Cholesterol	8gr		4%
Sodium	2gr		1%
Total carbohydrate	7gr		3%
Dietary Fiber	5gr		4%
Sugar	10gr		5%
Protein	30gr		25%
Vitamin A	15%	Vitamin C	15%
Calcium	7%	Iron	5%

*Percent Daily values are based on 2,000 calories diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calories needs.

You have to check the list of ingredients in a "contains" statement or any ingredients listed of every food label.

From checking "contains" part of the food label, consumers can identify foods or any ingredients from each product they should avoid.