

ใบงานที่ 1

จุดดำทางโภชนาการต่อ ดวราแบ่งกิน ครั้ง



*** คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน**

ใบงานที่ 2

ขนมกรุบกรอบ	คะแนน
พลังงาน	
ไขมัน	
ไขมันอิ่มตัว	
โคเลสเตอรอล	
น้ำตาล	
โซเดียม	
สารอาหารอื่นๆ (1/8)	
รวม	
ขนมนี้เกรด.....	

นม	คะแนน
พลังงาน	
ไขมัน	
ไขมันอิ่มตัว	
น้ำตาล	
โปรตีน	
แคลเซียม	
วิตามินบี 2	
รวม	
นมนี้เกรด.....	

เครื่องดื่ม	คะแนน
พลังงาน	
น้ำตาล	
โซเดียม	
ส่วนประกอบอื่นๆ	
รวม	
เครื่องดื่มนี้เกรด.....	