



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ละออ ตันติศิริรินทร์ ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ยุพา สุภากุล ภาควิชาสื่อสารมวลชน
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบทดสอบ

ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แบบทดสอบชุดนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ

ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นเพิ่มเติมของท่านเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระเรื่อง ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา ฉะนั้นผู้วิจัยจึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านได้ช่วยตอบแบบสอบถามนี้ โดยตอบให้ครบทุกข้อ ข้อมูลของท่านทั้งหมดจะถือว่าเป็นความลับ และจะนำเสนอผลการวิจัยในลักษณะภาพรวมเท่านั้น

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
วรรณิ์ สุขจันทร์
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบทดสอบความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ

วัน เดือน ปี/...../2545

สถานที่เก็บข้อมูล.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

สำหรับผู้วิจัย

1. เพศ
 - () ก. ชาย
 - () ข. หญิง
2. อายุ
 - () ก. น้อยกว่า 30 ปี
 - () ข. 30 - 39 ปี
 - () ค. 40 - 49 ปี
 - () ง. 50 ปีขึ้นไป
3. การประกอบอาชีพในปัจจุบัน
 - () ก. รับราชการ (โปรดระบุ).....
 - () ข. ประกอบอาชีพอิสระ กิจการเกี่ยวกับ.....
 - () ค. ฝ่ายบริหาร หัวหน้างาน ผู้จัดการ เกี่ยวกับ.....
 - () ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
4. รายได้ของท่านต่อเดือนจัดอยู่ในช่วงใด
 - () ก. น้อยกว่า 10,000 บาท
 - () ข. 10,000 - 19,000 บาท
 - () ค. 20,000 - 29,999 บาท
 - () ง. ตั้งแต่ 30,000 บาท ขึ้นไป
5. สถานภาพทางครอบครัว
 - () ก. โสด
 - () ข. สมรส (จดทะเบียน)
 - () ค. อยู่ด้วยกันเฉย ๆ
 - () ง. แยกกันอยู่
 - () จ. หม้าย
 - () ฉ. หย่า
6. ผู้มีหน้าที่ซื้ออาหารให้กับครอบครัวของท่านคือ
 - () ก. ตัวท่านเอง
 - () ข. คู่สมรสของท่าน
 - () ค. บุตรหลานของท่าน
 - () ง. แม่บ้าน
 - () จ. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

7. ความถี่ในการซื้ออาหารสำหรับครอบครัวของท่าน 7.
- () ก. ทุกวัน () ค. อาทิตย์ละครั้ง
 () ข. วันเว้นวัน () จ. อื่น โปรดระบุ.....
 () ง. เดือนละครั้ง
8. สถานที่ซื้ออาหาร (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 8.
- () ก. ร้านขายของชำ () ค. ซูเปอร์มาร์เก็ต
 () ข. ตลาดทั่วไป () ง. อื่น ๆ ระบุ.....
9. ในการซื้อสินค้าแต่ละครั้งท่านจะปฏิบัติอย่างไร 9.
- () ก. ดูราคาสินค้าแล้วซื้อทันที
 () ข. หยิบสินค้าแล้วไปชำระเงิน
 () ค. ดูเฉพาะยี่ห้อของสินค้าแล้วซื้อทันที
 () ง. อ่านรายละเอียดของสินค้าก่อนที่จะตัดสินใจซื้อ
10. ในการอ่านรายละเอียดสินค้าแต่ละครั้งท่านอ่านอย่างไร 10.
- () ก. ไม่ค่อยอ่าน
 () ข. อ่านเป็นบางครั้ง
 () ค. อ่านทุกครั้ง
11. การเปรียบเทียบฉลากโภชนาการของสินค้าชนิดเดียวกันแต่ต่างยี่ห้อ 11.
- ก่อนตัดสินใจซื้อ มีผลคืออย่างไร
- () ก. ได้สินค้าที่ดีมีคุณภาพ
 () ข. ได้สินค้าที่มีราคาถูก
 () ค. ทราบถึงความแตกต่างของสารอาหาร
 () ง. ถูกทุกข้อ
12. การอ่านฉลากโภชนาการท่านจะอ่านส่วนใดก่อนซื้อสินค้า 12.
- () ก. วันหมดอายุ
 () ข. บริษัทผู้ผลิต
 () ค. วัน เดือน ปี ที่ผลิต
 () ง. ส่วนผสมของสินค้านั้น ๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

13. หากพบว่าสินค้าที่ซื้อหมดอายุท่านจะปฏิบัติอย่างไร 13.
- () ก. เฉย ๆ
 - () ข. แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
 - () ค. ไม่ซื้อสินค้าที่ร้านนั้นอีกเลย
 - () ง. คืนสินค้านั้นกับทางร้านทันที
14. ข้อมูลโฆษณาการที่แสดงไว้ในฉลากโฆษณานำเชื่อถือหรือไม่ 14.
- () ก. ไม่แน่ใจ
 - () ข. เชื่อถือได้
 - () ค. ไม่น่าเชื่อถือ
 - () ง. เชื่อถือได้เป็นบางครั้ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ

ทำเครื่องหมาย ✓ ใน () หน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว

สำหรับผู้วิจัย

1. ฉลากโภชนาการให้ประโยชน์อะไรแก่ท่านเป็นอันดับแรก
 - () ก. เปรียบเทียบสินค้าชนิดเดียวกัน
 - () ข. ทราบแหล่งผลิตของอาหารนั้น ๆ
 - () ค. ทราบข้อมูลส่วนประกอบของสินค้า
 - () ง. เลือกซื้ออาหารได้เหมาะสมกับความต้องการ
 1.

2. ฉลากโภชนาการเป็นการแสดงถึงอะไรที่สำคัญที่สุด
 - () ก. การแสดงส่วนประกอบของอาหาร
 - () ข. การแสดงส่วนผสมของอาหารชนิดนั้น ๆ
 - () ค. การแสดงถึงรายละเอียดของสถานที่ที่ผลิต
 - () ง. การแสดงถึงรายการสารอาหารชนิดต่าง ๆ ในอาหารนั้น
 2.

3. “หนึ่งหน่วยบริโภค” หมายความว่าตามข้อใด
 - () ก. ปริมาณที่แนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน
 - () ข. บอกรายละเอียดของสารอาหารแต่ละชนิด
 - () ค. บอกรายละเอียดของสารอาหารทั้งหมด
 - () ง. บอกรายละเอียดของสารอาหารที่มีทั้งหมด
 3.

4. ฉลากโภชนาการมีความสำคัญอย่างไร
 - () ก. บอกรายละเอียดของสารอาหาร
 - () ข. บอกรายละเอียดของสารอาหาร
 - () ค. บอกรายละเอียดของสารอาหาร
 - () ง. ให้ข้อมูลด้านโภชนาการอาหาร
 4.

อ่านฉลากโภชนาการต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 5 - 9

นม ชนิด ก.			
ข้อมูลทางโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (240 มล.) จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค พลังงานทั้งหมด 155 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 72 กิโลแคลอรี) % ปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
ไขมันทั้งหมด			12%
ไขมันอิ่มตัว			22%
โคเลสเตอรอล			5%
โปรตีน			17%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			4%
ใยอาหาร			0%
น้ำตาล			4%
โซเดียม			0%
วิตามิน เอ	13%	แคลเซียม	37%
วิตามิน บี 1	7%	เหล็ก	2%
วิตามิน บี 2	24%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI) คิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า		65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า		20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า		300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			300 ก.
ใยอาหาร			25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า		2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน 9 : โปรตีน 4 : คาร์โบไฮเดรต 4			

5. ปริมาณของนมชนิด ก. กล่องนี้จะมีกี่มิลลิลิตร 5.
- () ก. 65 มิลลิลิตร
- () ข. 155 มิลลิลิตร
- () ค. 240 มิลลิลิตร
- () ง. 300 มิลลิลิตร
6. นมชนิด ก. กล่องนี้ให้พลังงานทั้งหมดกี่กิโลแคลอรี 6.
- () ก. 65 กิโลแคลอรี
- () ข. 155 กิโลแคลอรี
- () ค. 72 กิโลแคลอรี
- () ง. 240 กิโลแคลอรี
7. นมชนิด ก. กล่องนี้ให้พลังงานจากไขมันเท่าใด 7.
- () ก. 37 กิโลแคลอรี
- () ข. 65 กิโลแคลอรี
- () ค. 72 กิโลแคลอรี
- () ง. 155 กิโลแคลอรี
8. นมชนิด ก. กล่องนี้ให้พลังงานจากโปรตีนเท่าใด 8.
- () ก. 13%
- () ข. 15%
- () ค. 17%
- () ง. 19%
9. จากตัวอย่างฉลากโภชนาการ นมชนิด ก. มีวิตามินตัวใดมากที่สุด 9.
- () ก. วิตามิน เอ
- () ข. วิตามิน บี
- () ค. วิตามิน บี 1
- () ง. วิตามิน บี 2

ดูจากตัวอย่างฉลากโภชนาการต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 10 - 15

นมเปรี้ยว ชนิด ก.				นมเปรี้ยว ชนิด ข.			
ข้อมูลทางโภชนาการ				ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (180 มล.) จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1				หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (180 มล.) จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค				คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 195 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 44 กิโลแคลอรี)				พลังงานทั้งหมด 126 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 13 กิโลแคลอรี)			
		ปริมาณสารอาหาร *				ปริมาณสารอาหาร *	
ไขมันทั้งหมด		ต่ำ		ไขมันทั้งหมด		ต่ำ	
ไขมันอิ่มตัว		ปานกลาง		ไขมันอิ่มตัว		ต่ำ	
โคเลสเตอรอล		ต่ำ		โคเลสเตอรอล		ต่ำ	
โปรตีน		ปานกลาง		โปรตีน		ต่ำ	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		ปานกลาง		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		ต่ำ	
ใยอาหาร		ต่ำ		ใยอาหาร		ต่ำ	
น้ำตาล		ปานกลาง		น้ำตาล		ต่ำ	
โซเดียม		ต่ำ		โซเดียม		ต่ำ	
วิตามินเอ	ต่ำ	แคลเซียม	สูง	วิตามินเอ	ต่ำ	แคลเซียม	ปานกลาง
วิตามิน บี 1	ต่ำ	เหล็ก	ต่ำ	วิตามิน บี 1	ต่ำ	เหล็ก	ต่ำ
วิตามิน บี 2	ปานกลาง			วิตามิน บี 2	ต่ำ		
* ปริมาณสารอาหารคิดจากความต้องการพลังงาน				* ปริมาณสารอาหารคิดจากความต้องการพลังงาน			
วันละ 2,000 กิโลแคลอรี				วันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
สูง = มากกว่า 20 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน				สูง = มากกว่า 20 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน			
ปานกลาง = 10% - 20% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน				ปานกลาง = 10% - 20% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน			
ต่ำ = น้อยกว่า 10% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน				ต่ำ = น้อยกว่า 10% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน			
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้				ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.		ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.		ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.		โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.		ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.		โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน(กิโลแคลอรี)ต่อกรัม : ไขมัน 9 : โปรตีน 4 : คาร์โบไฮเดรต 4				พลังงาน(กิโลแคลอรี)ต่อกรัม : ไขมัน 9 : โปรตีน 4 : คาร์โบไฮเดรต 4			

10. นมเปรี้ยวชนิด ก. จำนวน 1 กล่องนี้ให้พลังงานทั้งหมดกี่กิโลแคลอรี 10.
- () ก. 126 แคลอรี
- () ข. 126 กิโลแคลอรี
- () ค. 195 แคลอรี
- () ง. 195 กิโลแคลอรี
11. นมเปรี้ยวชนิดใดให้พลังงานต่ำที่สุด 11.
- () ก. ชนิด ก.
- () ข. ชนิด ข.
- () ค. ชนิด ก. ให้พลังงานมากที่สุด
- () ง. ทั้งสองชนิดให้พลังงานเท่ากัน
12. นมเปรี้ยวชนิดใดให้พลังงานจากไขมันสูงที่สุด 12.
- () ก. ชนิด ก.
- () ข. ชนิด ข.
- () ค. ให้พลังงานจากไขมันเท่ากัน
- () ง. ชนิด ก. ให้พลังงานจากไขมันน้อยที่สุด
13. นมเปรี้ยวชนิดใดมีกรดไขมันอิ่มตัวสูง 13.
- () ก. นมเปรี้ยว ชนิด ก.
- () ข. นมเปรี้ยว ชนิด ข.
- () ค. เท่ากันทั้งสองชนิด
- () ง. ชนิด ก. มีกรดไขมันอิ่มตัวน้อยที่สุด
14. หากต้องการลดน้ำหนักควรเลือกซื้อนมเปรี้ยวชนิดใดมาบริโภค 14.
- () ก. ชนิด ก. เท่านั้น
- () ข. ชนิด ข. เท่านั้น
- () ค. ทั้งชนิด ก. และ ชนิด ข.
- () ง. ไม่แน่ใจ
15. นมเปรี้ยวชนิดใดที่มีปริมาณแคลเซียมสูง 15.
- () ก. ทั้งสองชนิด
- () ข. ชนิด ก. เท่านั้น
- () ค. ชนิด ข. เท่านั้น
- () ง. ชนิด ข. ให้แคลเซียมมากกว่าชนิด ก.

คุณลักษณะโภชนาการข้างล่างแล้วตอบคำถามข้อ 16 – 25

โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ชนิด ก.	โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป ชนิด ข.
<p>ข้อมูลทางโภชนาการ</p> <p>หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ถ้วย (35 ก.)</p> <p>จำนวนหน่วยบริโภคต่อถ้วย : 1</p>	<p>ข้อมูลทางโภชนาการ</p> <p>หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ถ้วย (35 ก.)</p> <p>จำนวนหน่วยบริโภคต่อถ้วย : 1</p>
<p>คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค</p> <p>พลังงานทั้งหมด 161 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 78 กิโลแคลอรี)</p> <p>ปริมาณสารอาหาร</p> <p>ไขมันทั้งหมด 9 ก.</p> <p>ไขมันอิ่มตัว 4 ก.</p> <p>โคเลสเตอรอล 3 มก.</p> <p>โปรตีน 3 ก.</p> <p>คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 2 ก.</p> <p>ใยอาหาร 0.04 ก.</p> <p>น้ำตาล 3 ก.</p> <p>โซเดียม 500 ก.</p>	<p>คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค</p> <p>พลังงานทั้งหมด 146 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 84 กิโลแคลอรี)</p> <p>ปริมาณสารอาหาร</p> <p>ไขมันทั้งหมด 9 ก.</p> <p>ไขมันอิ่มตัว 4 ก.</p> <p>โคเลสเตอรอล 4 มก.</p> <p>โปรตีน 1 ก.</p> <p>คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 13 ก.</p> <p>ใยอาหาร 0.26 ก.</p> <p>น้ำตาล 3 ก.</p> <p>โซเดียม 185 มก.</p>
<p>วิตามินเอ 12 หน่วยสากล แคลเซียม 24 มก.</p> <p>วิตามิน บี 1 0.03 มก. เหล็ก 0.46 มก.</p> <p>วิตามิน บี 2 0.02 มก.</p>	<p>วิตามินเอ 0.02 หน่วยสากล แคลเซียม 3.9 มก.</p> <p>วิตามิน บี 1 0.13 มก. เหล็ก 0.31 มก.</p> <p>วิตามิน บี 2 0.24 มก.</p>
<p>ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้</p> <p>ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า 65 ก.</p> <p>ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 ก.</p> <p>โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 300 มก.</p> <p>คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 ก.</p> <p>ใยอาหาร 25 ก.</p> <p>โซเดียม น้อยกว่า 2,400 มก.</p> <p>วิตามินเอ 2,664 หน่วยสากล</p> <p>วิตามิน บี 1 1.5 มก.</p> <p>วิตามิน บี 2 1.7 มก.</p> <p>แคลเซียม 800 มก.</p> <p>เหล็ก 15 มก.</p>	<p>ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้</p> <p>ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า 65 ก.</p> <p>ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 ก.</p> <p>โคเลสเตอรอล น้อยกว่า 300 มก.</p> <p>คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 ก.</p> <p>ใยอาหาร 25 ก.</p> <p>โซเดียม น้อยกว่า 2,400 มก.</p> <p>วิตามินเอ 2,664 หน่วยสากล</p> <p>วิตามิน บี 1 1.5 มก.</p> <p>วิตามิน บี 2 1.7 มก.</p> <p>แคลเซียม 800 มก.</p> <p>เหล็ก 15 มก.</p>
<p>พลังงาน(กิโลแคลอรี)ต่อกรัม : ไขมัน 9 : โปรตีน 4 : คาร์โบไฮเดรต 4</p>	<p>พลังงาน(กิโลแคลอรี)ต่อกรัม : ไขมัน 9 : โปรตีน 4 : คาร์โบไฮเดรต 4</p>

16. ไจ้กึ่งสำเร็จรูปชนิด ข. จำนวน 1 ซองให้พลังงานทั้งหมดเท่าใด 16.
- () ก. 161 แคลอรี
- () ข. 161 กิโลแคลอรี
- () ค. 146 แคลอรี
- () ง. 146 กิโลแคลอรี
17. จากตัวอย่างฉลากโภชนาการ ไจ้กึ่งสำเร็จรูปชนิดใดให้พลังงานจากไขมัน น้อยที่สุด 17.
- () ก. ชนิด ข.
- () ข. ชนิด ก.
- () ค. เท่ากันทั้งชนิด ก. ชนิด ข.
- () ง. ชนิด ก. มากกว่า ชนิด ข.
18. ถ้าต้องการให้ร่างกายได้รับใยอาหารมากที่สุดควรเลือกชนิดใด 18.
- () ก. ชนิด ก.
- () ข. ชนิด ข.
- () ค. ชนิด ก. มากกว่าชนิด ข.
- () ง. เท่ากันทั้งสองชนิด
19. ถ้าต้องการเพิ่มการบริโภควิตามิน A ควรเลือกบริโภคอาหารชนิดใด 19.
- () ก. ชนิด ก.
- () ข. ชนิด ข.
- () ค. ชนิดใดก็ได้
- () ง. ไม่แน่ใจ
20. ถ้าต้องการเพิ่มปริมาณการบริโภคแคลเซียมควรเลือกบริโภคอาหารชนิดใด 20.
- () ก. ชนิด ก.
- () ข. ชนิด ข.
- () ค. ชนิดใดก็ได้
- () ง. ไม่แน่ใจ
21. ถ้าต้องการลดปริมาณโซเดียมควรเลือกบริโภคอาหารชนิดใด 21.
- () ก. ชนิด ก.
- () ข. ชนิด ข.
- () ค. ทั้งชนิด ก. และ ชนิด ข.
- () ง. ไม่แน่ใจ

22. ถ้าท่านบริโภคไอ้กึ่งสำเร็จรูปชนิด ก. จำนวน 2 ซอง 22.
ท่านจะได้รับพลังงานทั้งหมดกี่กิโลแคลอรี
- () ก. 292 กิโลแคลอรี
() ข. 307 กิโลแคลอรี
() ค. 319 กิโลแคลอรี
() ง. 322 กิโลแคลอรี
23. ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกันจากตัวอย่างฉลากโภชนาการ 23.
ของไอ้กึ่งสำเร็จรูปกำหนดให้ได้รับพลังงานวันละกี่กิโลแคลอรี
- () ก. 1,700 กิโลแคลอรี
() ข. 1,800 กิโลแคลอรี
() ค. 1,900 กิโลแคลอรี
() ง. 2,000 กิโลแคลอรี
24. จากตัวอย่างฉลากโภชนาการของไอ้กึ่งสำเร็จรูป คนไทยที่มีสุขภาพดี 24.
ควรได้รับคาร์โบไฮเดรตจากอาหาร กี่กรัมต่อ 1 วัน
- () ก. 150 กรัม
() ข. 200 กรัม
() ค. 250 กรัม
() ง. 300 กรัม
25. จากตัวอย่างฉลากโภชนาการของไอ้กึ่งสำเร็จรูป คนไทยที่มีสุขภาพดี 25.
ควรได้รับแคลเซียมจากอาหารกี่มิลลิกรัม ต่อ 1 วัน
- () ก. 500 มิลลิกรัม
() ข. 600 มิลลิกรัม
() ค. 700 มิลลิกรัม
() ง. 800 มิลลิกรัม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นเพิ่มเติมของท่านเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ

.....

.....

.....

.....

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาววรรณิ์ สุขจันทร์
วัน เดือน ปี เกิด	26 กรกฎาคม 2514
ที่อยู่ปัจจุบัน	110/455 ถนนอินทวโรรส ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
2533	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมหาวิทยาลัย จังหวัดสงขลา
2536	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
2538	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
2540	ปริญญาตรี ศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved