



# ใบกิจกรรมที่ 5



จากใบความรู้เรื่องน้ำตาล และความหวาน  
ไขมัน และความมัน เกลือ โซเดียม และความเค็ม

การกินอาหารรสหวานจัด มันจัด และเค็มจัด จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น อ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ โรคไต นักเรียนจึงควรเลือกกินอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม แต่พอดี

## ปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

น้ำตาล	ไม่เกิน	4	ช้อนชา (16 กรัม)
น้ำมัน	ไม่เกิน	5	ช้อนชา (25 กรัม)
โซเดียม	ไม่เกิน	2,400	มิลลิกรัม



## กิจกรรมเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดหวาน มัน เค็ม

พฤติกรรมที่นักเรียนมุ่งมั่นตั้งใจ ที่จะเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นในสัปดาห์นี้ และต่อๆ ไป



พฤติกรรมปัจจุบัน	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงได้
ตัวอย่าง กินน้ำหวาน น้ำอัดลม วันละ 2 แก้ว	กินน้ำหวาน น้ำอัดลม ไม่เกินวันละ 1 แก้ว

.....  
ลงชื่อ ผู้ปกครอง