



## ใบกิจกรรมที่ 6



(จากใบความรู้เรื่อง น้ำตาลและความหวาน)

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 4.1 ป.4/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.5/1 (ควรรู้)

คุณครูแจกใบกิจกรรมนี้ให้นักเรียนกลับไปทำที่บ้าน แล้วนำมาส่ง

หวานพอดี ที่วันละไม่เกิน 4 ช้อนชา



ต้องการพลังงาน  
เด็กอายุ 6-13 ปี 1,600  
กิโลแคลอรี  
ต่อวัน

ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวัน



ไม่เกิน 4 ช้อนชา

วิธีคำนวณปริมาณน้ำตาลในอาหารหรือขนม จากหน่วยกรัมเป็นจำนวนช้อนชา

- 1 อ่านฉลากหวาน มัน เค็ม เพื่อดูว่าขนมหรืออาหารนั้น มีปริมาณน้ำตาลกี่กรัม
- 2 นำปริมาณน้ำตาลมาหารด้วย 4 จะได้เป็นจำนวนช้อนชา  $\text{น้ำตาล 4 กรัม} = 1 \text{ ช้อนชา}$

ตัวอย่าง



$\text{น้ำตาล 42 กรัม} \div 4 = 10.5 \text{ ช้อนชา}$

## กิจกรรม หวานนี้กี่ช้อนชา

ให้นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม ของขนมที่รับประทาน แล้วบันทึกปริมาณน้ำตาลลงในตารางด้านล่าง

วัน	ชื่อขนม	ปริมาณที่กิน เช่น 1/2 ซอง, 1 ซอง	ปริมาณน้ำตาล ที่ได้รับ (กรัม)	ปริมาณน้ำตาล ที่ได้รับ (ช้อนชา)	รวมปริมาณน้ำตาล ที่ได้รับต่อวัน (ช้อนชา)
จันทร์	1.				
	2.				
	3.				
อังคาร	1.				
	2.				
	3.				
พุธ	1.				
	2.				
	3.				
พฤหัสบดี	1.				
	2.				
	3.				
ศุกร์	1.				
	2.				
	3.				

“ขนมถุงหรือขนมกรุบกรอบบางชนิด มีน้ำตาลสูง ควรกินให้น้อยที่สุด”

.....  
ลงชื่อ ผู้ปกครอง