



ใบกิจกรรมที่ 8



(จากใบความรู้เรื่อง เกลือ โซเดียม และความเค็ม)

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

คุณครูแจกใบกิจกรรมนี้ให้นักเรียนกลับไปทำที่บ้าน แล้วนำมาส่ง

กินเค็ม (โซเดียม) แค่วันจึงพอดี

ควรบริโภคโซเดียมไม่เกินวันละ 2,400 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่ากับเกลือ 1 ช้อนชา หรือน้ำปลา 5 ช้อนชา

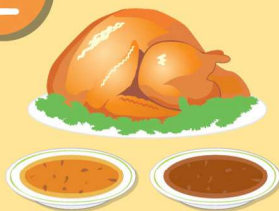
อาหารที่มีโซเดียมสูง 6 ชนิด ที่เรารับประทานเป็นประจำ มีอะไรบ้าง

1



เครื่องปรุงรส

2



น้ำจิ้มชนิดต่างๆ

3



อาหารแปรรูป/
อาหารกึ่งสำเร็จรูป

4



น้ำซุป น้ำแกง น้ำยำ
น้ำส้มตำ และน้ำ
ที่มาจากการผัด

5



ขนมกรุบกรอบ

6



อาหารปรุงสำเร็จ
พร้อมรับประทาน
(แช่แข็ง)

ที่มา เครื่องสำอางลดบริโภคเค็ม

เทคนิคลดโซเดียม

- 1 ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง และลดการเติมเครื่องปรุงรส
- 2 ลดการกินอาหารดองเค็ม แปรรูป เช่น ไข่เค็ม ปลาเค็ม แหนม ผลไม้ดอง ไข่กรอก
- 3 ลดการกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป และไมใส่เครื่องปรุงรสจนหมดซอง
- 4 ลดการกินขนมกรุบกรอบ
- 5 อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง และเลือกที่มีโซเดียมน้อยๆ

กิจกรรม

ให้นักเรียนอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม บนซองขนม ที่นักเรียนกิน แล้วบันทึกปริมาณโซเดียมที่ได้รับ

| วัน | ชื่อขนม | ปริมาณที่กิน เช่น 1/2 ซอง, 1 ซอง | ปริมาณโซเดียม ที่ได้รับ (มิลลิกรัม) | รวมปริมาณโซเดียม ที่ได้รับต่อวัน (มิลลิกรัม) |
|--------|---------|--|---|--|
| จันทร์ | 1. | | | |
| | 2. | | | |
| | 3. | | | |
| อังคาร | 1. | | | |
| | 2. | | | |
| | 3. | | | |
| พุธ | 1. | | | |
| | 2. | | | |
| | 3. | | | |

“ขนมกรุบ หรือขนมกรุบกรอบ มักมีโซเดียมสูง ควรกินให้น้อยที่สุด”

.....
ลงชื่อ ผู้ปกครอง