

ใบเกณฑ์ ขนม 3 สี

ตารางเกณฑ์ขนม 3 สี

- ตัวอย่างสำหรับผู้นำกิจกรรม
- วิธีใช้ : ให้ผู้นำกิจกรรมคัดลอกตารางเกณฑ์ขนม 3 สี ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต เพื่อให้ผู้เล่นใช้ในการทำกิจกรรม

พลังงาน/สารอาหาร	ปริมาณ	อาหาร		
สีเขียว ไม่เกิน				
พลังงาน	100			
ไขมัน	3			
ไขมันอิ่มตัว	1			
น้ำตาล	6			
โซเดียม	120			
สีเหลือง ระหว่าง				
พลังงาน	100-200			
ไขมัน	3-6			
ไขมันอิ่มตัว	1-2			
น้ำตาล	6-12			
โซเดียม	120-240			
สีแดง มากกว่า				
พลังงาน	200			
ไขมัน	6			
ไขมันอิ่มตัว	2			
น้ำตาล	12			
โซเดียม	240			
สรุป ขนมสี?				

ที่มา : ประไพศรี ศิริจักรวาล สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล