

The background is decorated with various colorful fruit illustrations. At the top left, there are blueberries. Next to them is a slice of orange. To the right is a green leaf. Further right is a slice of watermelon. On the far right is a lime. Below the watermelon is a small blueberry. On the left side, there is a lemon. In the center, the text 'What is in your plate?' is written in a dark blue, handwritten-style font. Below this text is the Thai text 'อะไรอยู่ในจานของคุณ?' in a dark blue, sans-serif font. At the bottom, there are more fruit illustrations: a strawberry on the left, a banana in the center, a slice of kiwi on the right, and an orange on the far right. There is also a slice of lemon on the right side, above the kiwi slice.

What is in your plate?

อะไรอยู่ในจานของคุณ?

เส้นหมี่ราดหน้า

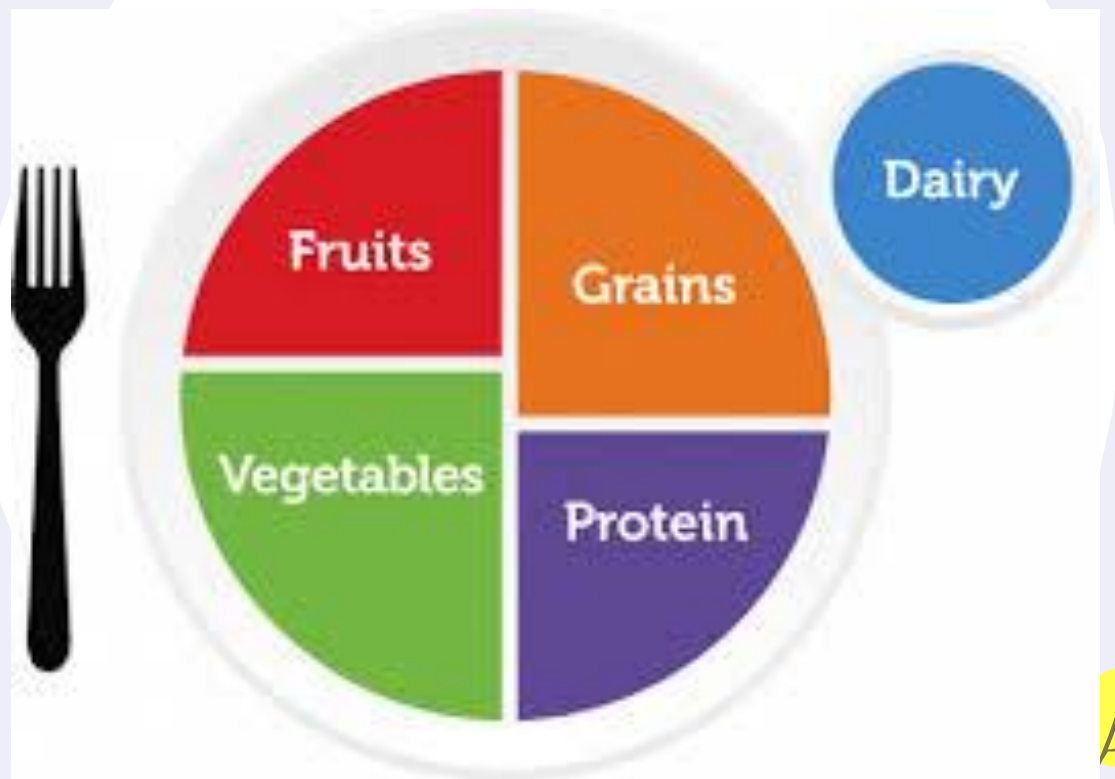
เพิ่ม

ผักมะนาว แครอท
และ ข้าวโพดอ่อน

ปรับ

เส้นหมี่กรอบเป็น เส้นหมี่
หมูสับเป็น หมูสันใน

xx มินิครัว





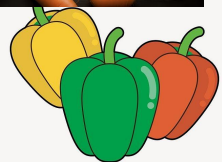
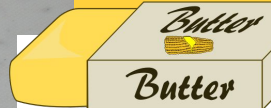
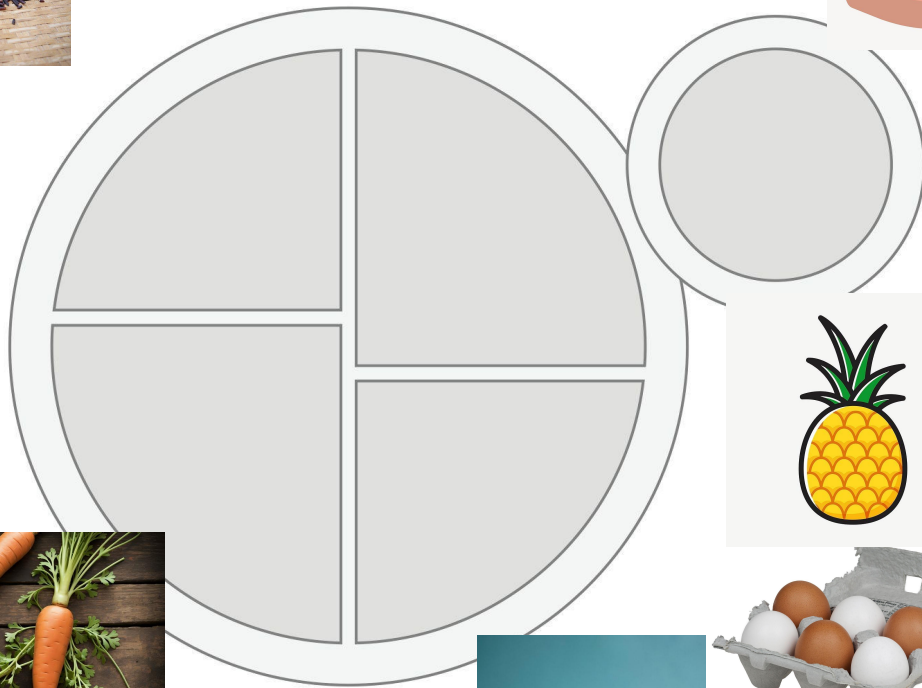
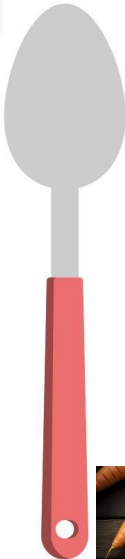
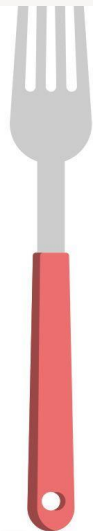
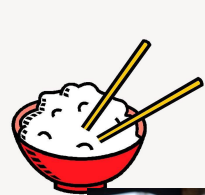
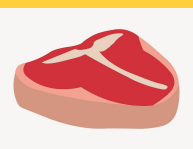
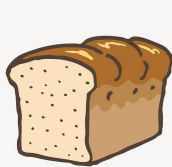
กินอิ่ม
แต่ไม่อ้วน

ด้วยหลัก
2:1:1

The background is a solid orange color. Scattered around the central text are various white line-art illustrations of fruits and leaves. These include a whole orange, a slice of orange, a kiwi, a pear, a strawberry, a banana, a cherry, and several individual leaves. The illustrations are simple and stylized.

Lets Make Our Own Plate!

มาทำจานของเราเองกันเถอะ



How to Read a Nutrition Label

วิธีอ่านฉลากโภชนาการ

Focus on

- Serving Size
- Calories
- Sodium
- Sugars
- Protein
- Ingredients
 - Usually the more you recognize the better!

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size About 15 chips (28g)

Amount per serving

Calories **160**

% Daily Value*

Total Fat 10g **13%**

Saturated Fat 1.5g **7%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 170mg **7%**

Total Carbohydrate 15g **6%**

Dietary Fiber 1g **5%**

Total Sugars less than 1g

Protein 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 10mg 0%

Iron 0.6mg 2%

Potassium 350mg 6%

Vitamin C 6%

Not a significant source of added sugars.

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Potatoes, Vegetable Oil (Sunflower, Corn and/or Canola Oil), and Salt.

How much should we eat?

Kids

Calories: 2000(kcal)

Protein: 50-75 g

Fat: 44-67g

Carbs: 300-325 g

Sugar: 50 g

Cholesterol: 200 mg

Fiber: 26-31 g

Sodium: 1200 mg

Adults

Calories: 2400(kcal)

Protein: 50 g

Fat: 53-80 g

Carbs: 365-390 g

Sugar: 60 g

Cholesterol: 300 mg

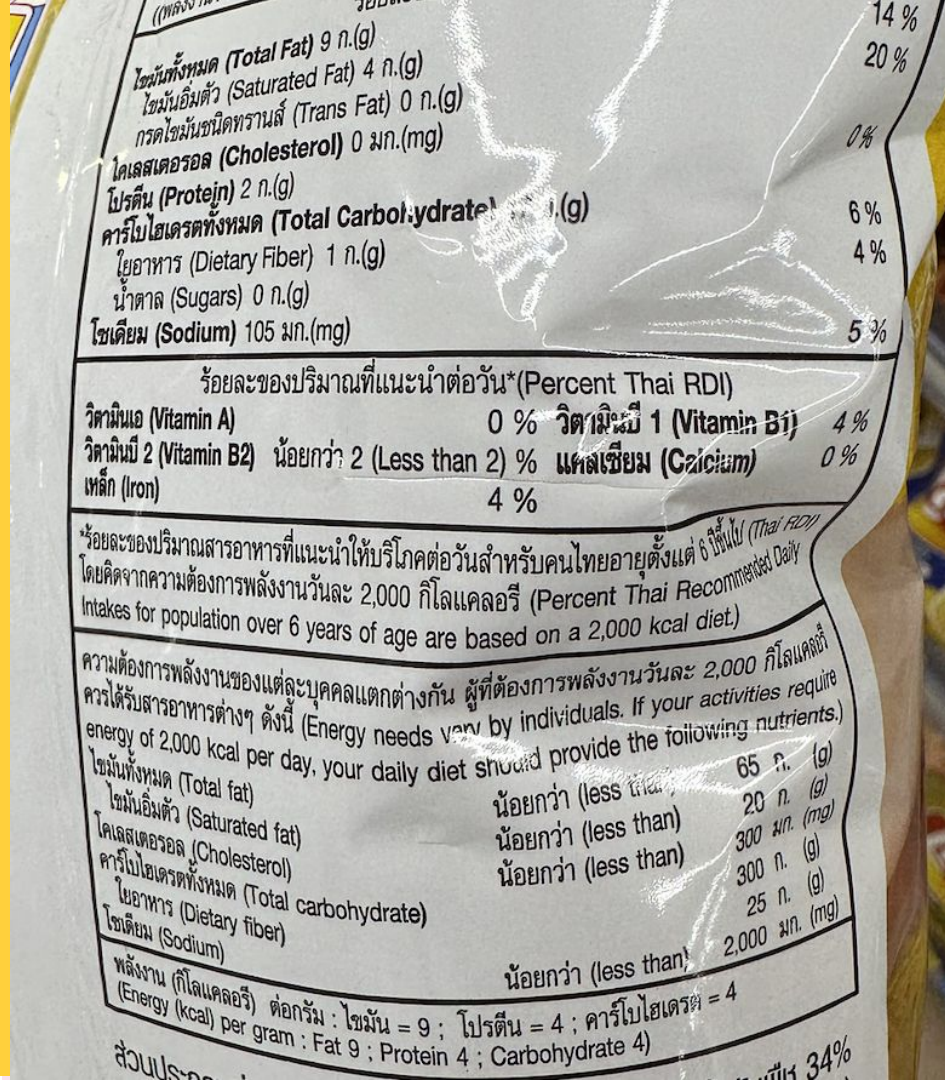
Fiber: 28 g

Sodium: 2300 mg



How to Read a Nutrition Label

วิธีอ่านฉลากโภชนาการ



Pick the Healthier Option

เลือกตัวเลือกที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น



Pick the Healthier Option

เลือกตัวเลือกที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

Cooking Town Noodles

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ขาม (60 กรัม) (Serving size: 1 Bowl (60 g))	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อจาน (Servings) per container : 1	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving)	
พลังงานทั้งหมด 260 กิโลแคลอรี (Total energy 260 kcal)	
(พลังงานจากไขมัน 100 กิโลแคลอรี) (Energy from fat 100 kcal)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* (Percent Daily Value)	
ไขมันทั้งหมด (Total fat)	11 ก. (g) 17 %
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat)	4.5 ก. (g) 23 %
คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	10 มก. (mg) 3 %
โปรตีน (Protein)	6 ก. (g)
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate)	35 ก. (g) 12 %
ใยอาหาร (Dietary fiber)	2 ก. (g) 8 %
น้ำตาล (Sugars)	5 ก. (g)
โซเดียม (Sodium)	1630 มก. (mg) 82 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* (Percent Daily Value)	
วิตามินเอ (Vitamin A)	0 %
วิตามินบี 1 (Vitamin B1)	2 %
วิตามินบี 2 (Vitamin B2)	0 %
เหล็ก (Iron)	6 %

Cup Noodles (Nissin)

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค	1 ถ้วย (73 กรัม)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถ้วย:	1
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 350 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 140 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	16 ก. 25 %
ไขมันอิ่มตัว	8 ก. 40 %
คอเลสเตอรอล	5 มก. 1 %
โปรตีน	7 ก. 15 %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	45 ก. 15 %
ใยอาหาร	2 ก. 8 %
น้ำตาล	5 ก.
โซเดียม	1160 มก. 58 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ	0 %
วิตามินบี 1	4 %
วิตามินบี 2	0 %
เหล็ก	4 %

MAMA OK noodles

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ถ้วย (65 กรัม)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถ้วย : 1	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 290 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 100 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 11 ก.	17 %
ไขมันอิ่มตัว 5 ก.	25 %
คอเลสเตอรอล น้อยกว่า 5 มก.	1 %
โปรตีน 5 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 43 ก.	14 %
ใยอาหาร 1 ก.	4 %
น้ำตาล 3 ก.	
โซเดียม 1500 มก.	75 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ 0 %	วิตามินบี 1 25 %
วิตามินบี 2 0 %	แคลเซียม 2 %
เหล็ก 2 %	

Answer

คำตอบ



Let's Look at the Ingredients มาดูส่วนผสมกัน



Ingredient: Potatoes 63%, Vegetable Oil 30%, Seasoning 7%, (Flavor Enhancer (Monosodium Glutamate, Disodium 5'-ribonucleotides), Acidity regulator (Citric acid), Anticaking agent (Silicon dioxide), Emulsifier (Gum arabic), Natural color (Paprika oleoresin), Packaging Gas (Nitrogen)) Natural identical flavor, No Preservatives.
Contains: Soybeans and Wheat

Let's Look at the Ingredients มาดูส่วนผสมกัน



INGREDIENTS:

WHEAT FLOUR, SUGAR, BLEND OF VEGETABLE OILS (SUNFLOWER OIL, PALM OIL), LACTOSE, WHOLE MILK POWDER, PALM OIL SHORTENING, CONTAINS 1 PERCENT OR LESS OF: BEET RED COLOR, ARTIFICIAL FLAVORS, SALT, YEAST, STRAWBERRY POWDER, LECITHIN, LEAVENING (SODIUM BICARBONATE), MONOGLYCERIDES.

CONTAINS WHEAT, MILK AND SOYBEAN.

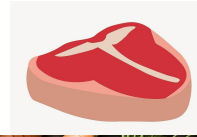
ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (19 กรัม)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	
ไขมันทั้งหมด 4 ก.	6%
โปรตีน 2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 13 ก.	4%
น้ำตาล 7 ก.	
โซเดียม 35 มก.	2%

ส่วนประกอบโดยประมาณ : แป้งสาลี 37% น้ำตาล 21% ไขมันพืช 15% นมผง 9% แลคโตส 7% เนยขาว 2% โยเกิร์ตอื่น 2%
 แป้งโฮลวีต 2% ผงสตอร์เบอร์รี่ 0.1% สารให้ความข้นเหนียว (INS 1412), อิมัลซิไฟเออร์ (INS 322(i)), สารช่วยให้ฟู (INS 500(ii)),
 สีธรรมชาติ (INS 120) แต่งกลิ่นสังเคราะห์, ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร : มีข้าวสาลี นม ถั่วเหลือง ข้าวบาร์เลย์ ข้าวไรย์ ข้าวโอ๊ต และ อาจมีอัลมอนต์
 ควรเก็บในสถานที่แห้งและเย็น และหลีกเลี่ยงแสงแดด ลักษณะที่ปรากฏบนเนื้อครีม เกิดจากผงสตอร์เบอร์รี่

Let's Look at the Ingredients

มาดูส่วนผสมกัน



INGREDIENTS: ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMINE MONONITRATE, RIBOFLAVIN, FOLIC ACID), VEGETABLE OIL (PALM OIL, RICE BRAN OIL), SALT, TEXTURED SOY PROTEIN, CONTAINS LESS THAN 2% OF AUTOLYZED YEAST EXTRACT, BEEF FAT, CARAMEL COLOR, CITRIC ACID, CORN SYRUP SOLIDS, DISODIUM GUANYLATE, DISODIUM INOSINATE, DISODIUM SUCCINATE, DRIED CARROT FLAKE, DRIED CORN, DRIED GREEN ONION, EGG WHITE, GARLIC POWDER, HYDROLYZED CORN PROTEIN, HYDROLYZED SOY PROTEIN, LACTOSE, MALTODEXTRIN, NATURAL FLAVOR, ONION POWDER, POTASSIUM CARBONATE, POTASSIUM CHLORIDE, POWDERED CHICKEN, SILICON DIOXIDE, SODIUM ALGINATE, SODIUM CARBONATE, SODIUM GLUCONATE, SODIUM TRIPOLYPHOSPHATE, SPICE, SUCCINIC ACID, SUGAR, TBHQ (PRESERVATIVE). CONTAINS WHEAT, SOYBEAN, EGG, AND MILK.

Let's Look at the Ingredients

มาดูส่วนผสมกัน



ส่วนผสมที่สำคัญ / Ingredient list

สาหร่ายทะเล/Seaweed 85 %, ข้าวหอม/Rice 10 %,
ผงปรุงรสไข่เค็ม/Salted Egg Seasoning 5 %
วัตถุปรุงแต่งรสชาติ/Flavour enhancer
โมโนโซเดียมกลูตาเมต/Monosodium L-glutamate
วัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล/Sweetener ซูคราโลส/Sucralose

ข้อมูลสำหรับผู้แพ้สาร / Allergen information

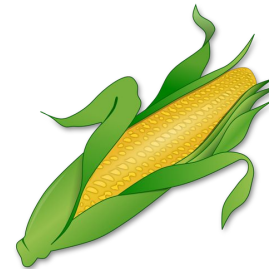
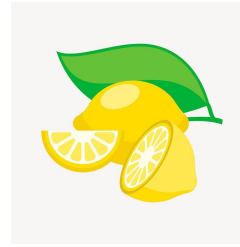
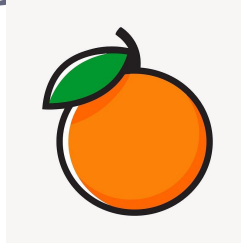
ผลิตภัณฑ์นี้มีไข่, ผลิตภัณฑ์จากปลา และอาจมีถั่วเหลือง,
ถั่ว, ถั่วลิสง

This Product Contains Egg, Fish products. May Contains
Soy bean, Sesame, Treenuts.

ข้อมูลโภชนาการ / Nutrition Facts

พลังงาน/พลังงาน: 40 kcal / Serving Size 40 g		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง: 1 / Serving Per Bag: 1		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค / Amount Per Serving		
พลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 40 กิโลแคลอรี)		
Total energy 170 Kcal. (Energy from fat 40 kcal)		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน* / Percent Daily RDI*		
ไขมันทั้งหมด / Total Fat	4.5 n. (g)	7%
ไขมันอิ่มตัว / Saturated fat	2 n. (g)	10%
คอเลสเตอรอล / Cholesterol	20 mg. (mg)	7%
โปรตีน / Protein	4 n. (g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด / Total Carbohydrate	28 n. (g)	9%
ใยอาหาร / Dietary Fiber	6 n. (g)	24%
น้ำตาล / Sugars	8 n. (g)	
โซเดียม / Sodium	340 mg. (mg)	17%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน* / Percent Daily RDI*		
วิตามิน A / Vitamin A	ต่ำกว่า 2% / less than 2%	
วิตามิน B 1 / Vitamin B 1	ต่ำกว่า 2% / less than 2%	
วิตามิน B 2 / Vitamin B 2	ต่ำกว่า 2% / less than 2%	
แคลเซียม / Calcium	ต่ำกว่า 2% / less than 2%	
เหล็ก / Iron	ต่ำกว่า 2% / less than 2%	
* ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน* / Percent Daily RDI*		
พลังงานต่อหน่วยบริโภคที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน: 2,000 กิโลแคลอรี (Thal RDI) โดยอิงจากความต้องการพลังงานประจำวัน: 2,000 กิโลแคลอรี		
* Percent Daily Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.		
ความต้องการพลังงานต่อหน่วยบริโภคที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน: 2,000 กิโลแคลอรี		
Energy needs vary by individuals. If your activities require energy of 2,000 kcal per day, your daily diet should provide the following nutrients.		
ไขมันทั้งหมด / Total Fat	ต่ำกว่า 65 n. (g)	
ไขมันอิ่มตัว / Saturated fat	ต่ำกว่า 20 n. (g)	
คอเลสเตอรอล / Cholesterol	ต่ำกว่า 300mg. (mg)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด / Total Carbohydrate	ต่ำกว่า 300n. (g)	
ใยอาหาร / Dietary Fiber	ต่ำกว่า 25n. (g)	
โซเดียม / Sodium	ต่ำกว่า 2,000mg. (mg)	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4 (Energy kcal) per gram : Fat = 9 ; Protein = 4 ; Carbohydrate = 4		

Let's Look at the Ingredients
มาดูส่วนผสมกัน



INGREDIENTS / ส่วนประกอบที่สำคัญ /
THÀNH PHẦN

Cereal Flour (74.4%) (Corn, Wheat, Barley), Sugar, Palm Oil, Iodized Salt, Natural Food Colours (Cochineal Extract, Sodium Copper Chlorophyllin), Natural Flavour (Orange, Lemon, Lime, Paprika), Vitamins (C, B3, A, B6, B1, B2, B12, Folic Acid), Antioxidant (Mixed Tocopherols), Spice Extract (Turmeric), Sweetener (Steviol Glycosides), Minerals (Zinc Oxide, Reduced Iron).

Allergen Information: Contains gluten and soy. May contain traces of peanut, tree nuts and milk.

แป้วร้อยละ 74.4% (ข้าวโพด, ข้าวสาลี, บาร์เลย์),
น้ำตาล 22.6%, น้ำมันปาล์ม 1.5%,
กลีโบริกเคสรีนไฮโดรจีน, สีสรรชาติ (INS 120,
INS 141(ii)), แดงกลีโบริกเคสรีน (กลีโบริก,
กลีโบริกมะนาว, กลีโบริกปราปรีก), วิตามิน (ซี, บี3,
เอ, บี6, บี1, บี2, บี12, โฟลิก แอสิด),
สารป้องกันการเกิดออกซิเดชัน (INS 307b),
โทมเมอร์ค, สารให้ความหวาน (INS 960a),
แร่ธาตุ (สังกะสี, เหล็ก).

ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร: มีกลูเตน ถั่วเหลือง และอาจมีถั่วลิสง ถั่วที่มีเปลือกแข็ง นม.

[illegible]

Natural Foods vs. Processed Foods

อาหารธรรมชาติ กับอาหาร แปรรูป