

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 Many Grams of...

Protein/โปรตีน _____

Sodium/โซเดียม _____

Cholesterol/คอเลสเตอรอล _____

Sugar/น้ำตาล _____

Total Fat/ไขมันรวม _____

What is the Serving Size?/ขนาดหน่วยบริโภคคืออะไร? _____



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

How Many Grams of...

Protein/โปรตีน _____

Sodium/โซเดียม _____

Cholesterol/คอเลสเตอรอล _____

Sugar/น้ำตาล _____

Total Fat/ไขมันรวม _____

What is the Serving Size?/ขนาดหน่วยบริโภคคืออะไร? _____

Cooking Town Noodles

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซาม (60 กรัม) (Serving size : 1 Bowl (60 g))	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อจาน (Serving(s) 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 %
แคลเซียม (Calcium)	4 %
เหล็ก (Iron)	6 %

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (Percent Daily Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2000 kcal diet)

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. 14 %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	45 ก. 15 %
ใยอาหาร	2 ก. 8 %
น้ำตาล	5 ก.
โซเดียม	1160 มก. 58 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ	0 %
วิตามินบี 1	4 %
วิตามินบี 2	0 %
แคลเซียม	2 %
เหล็ก	4 %

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

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 %	25 %
วิตามินบี 2 0 %	2 %
แคลเซียม 2 %	

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

Circle the Option With the Least Sodium
วงกลมตัวเลือกด้วยโซเดียมน้อยที่สุด