



# ฉลากหวาน มัน เค็ม

## ฉลากทางโภชนาการ แบบ GDA



### มันฝรั่งทอด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง  
ควรแบ่งกิน 6 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120 กิโลแคลอรี	7 กรัม	63 กรัม	980 มิลลิกรัม
*56%	*11%	*97%	*41%

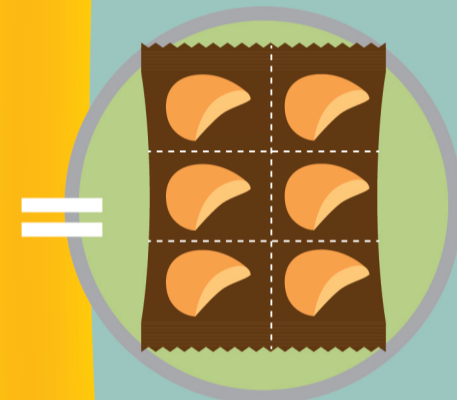
\*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ไม่ควรเกิน  
2,000  
กิโลแคลอรี/วัน

ไม่ควรเกิน  
65  
กรัม/วัน

ไม่ควรเกิน  
65  
กรัม/วัน

ไม่ควรเกิน  
2,400  
มิลลิกรัม/วัน



บอกคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับ คิดเป็นร้อยละเทียบกับปริมาณสูงสุดที่แนะนำ ให้รับประทานต่อวัน

### เปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการได้ทันทีจากตัวเลข ช่วยลดความเสี่ยง



โรคอ้วน



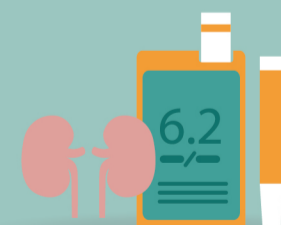
โรคความดันโลหิตสูง



โรคเบาหวาน



โรคหัวใจ



โรคไต

บริโภคอย่างพอดี ต้องดูที่ฉลาก หวาน มัน เค็ม