

การแสดงผลลากโภชนาการของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด

คู่มือเล่มนี้จะให้รายละเอียดการแสดงผลลากโภชนาการแบบย่อซึ่งใช้เฉพาะผู้ที่ผลิตอาหารที่ถูกกำหนดให้ต้องแสดงผลลากโภชนาการตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขหรือผู้ที่ผลิตอาหารบางชนิดที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาอนุญาตให้แสดงผลลากโภชนาการแบบย่อนี้ได้เท่านั้น

อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิดที่ต้องแสดงผลลากโภชนาการได้แก่

1. มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ
2. ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ
3. ข้าวเกรียบ หรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง (Extruded snack)
4. ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต
5. เวเฟอร์สอดไส้



ในส่วนต่อไปจะกล่าวถึงขั้นตอนการจัดทำฉลากโภชนาการเฉพาะแบบย่อสำหรับอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ซึ่งจะเริ่มตั้งแต่ การเก็บตัวอย่างไปส่งวิเคราะห์ การคำนวณหนึ่งหน่วยบริโภค จนได้ฉลากโภชนาการแบบย่อสำหรับอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด หากท่านประสงค์จะแสดงสารอาหารอื่นเพิ่มมากกว่าที่กำหนด หรือต้องการแสดงข้อความกล่าวอ้างคุณประโยชน์ทางด้านโภชนาการ เช่น อุดมด้วยแคลเซียม ท่านจะต้องแสดงผลลากโภชนาการแบบเต็ม โดยต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขที่กำหนดในประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182 (พ.ศ. 2541) เรื่องฉลากโภชนาการ

วิธีพิจารณาว่าผลิตภัณฑ์ของท่านเข้าข่ายถูกบังคับให้แสดงฉลากโภชนาการคือ

รายการอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ	ใช่	ไม่ใช่
1. ผลิตภัณฑ์ของท่านเป็นมันฝรั่งทอด มันฝรั่งอบกรอบ ไม่ว่าจะปรุงรสหรือไม่		
2. ผลิตภัณฑ์ของท่านเป็นข้าวโพดคั่ว ข้าวโพดทอด ข้าวโพดอบกรอบ ไม่ว่าจะเคลือบรสหรือไม่		
3. ผลิตภัณฑ์ของท่านเป็นข้าวเกรียบชนิดอบพอง (ที่ผ่านการขึ้นรูปด้วยกระบวนการ extrude) หรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพองไม่ว่าจะทอด อบกรอบ ปรุงรส หรือไม่		
4. ผลิตภัณฑ์ของท่านเป็นขนมปังกรอบ แครกเกอร์ บิสกิต ไม่ว่าจะเคลือบรส ปรุงรสหรือไม่		
5. ผลิตภัณฑ์ของท่านเป็นเวเฟอร์สอดไส้หรือไม่		

หากท่านตอบว่าใช่ในข้อหนึ่งข้อใดข้างต้น นั่นแสดงว่าท่านจะต้องแสดงฉลากโภชนาการ ซึ่งรายละเอียดในการทำฉลากโภชนาการ แสดงในส่วนต่อไป

ทำฉลากโภชนาการไม่ยากอย่างที่คิด

ฉลากโภชนาการแบบย่อ

การจัดทำฉลากโภชนาการแบบย่อสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ดังแสดงในภาพ

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี			
			ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมด ก.	%
โคเลสเตอรอล มก.	%
โปรตีน ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	%
น้ำตาล ก.		
โซเดียม มก.	%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			

หมายเหตุ * ต้องแสดงปริมาณโคเลสเตอรอล หากอาหารดังกล่าวมีปริมาณโคเลสเตอรอลต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคตั้งแต่ 2 มิลลิกรัมขึ้นไป

คำอธิบาย

ส่วนที่ 1 เป็นค่าที่ผู้ผลิตกำหนด

ส่วนที่ 2 เป็นค่าที่คำนวณจากผลการวิเคราะห์ผลิตภัณฑ์

ส่วนที่ 1

การกำหนดหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

การกำหนดหนึ่งหน่วยบริโภคมี 2 แบบ

1. ถ้าขนาดบรรจุนั้นปกติทานได้หมดใน 1 ครั้ง หนึ่งหน่วยบริโภคจะเป็น 1 แล้วตามด้วยลักษณะของภาชนะบรรจุ เช่น 1 ซอง, 1 กล่อง หรือ 1 ห่อ

ตัวอย่างเช่น ข้าวเกรียบกุ้ง 1 ซอง มีน้ำหนัก 25 กรัม ซึ่งสามารถทานหมดใน 1 ครั้ง
ดังนั้น หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (25 กรัม)

2. ถ้าขนาดบรรจุนั้นต้องแบ่งกิน ทั้งสำหรับ 1 คนแบ่งกินหลายครั้ง หรือ แบ่งกินหลายคนในครั้งเดียว หนึ่งหน่วยบริโภคที่กำหนดจะเท่ากับหรือใกล้เคียงกับหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง (หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของอาหารทั้ง 5 ประเภท คือ 30 กรัม สำหรับอาหารอื่นสามารถศึกษาได้จากบัญชีหมายเลข 2 ท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182 พ.ศ. 2541 เรื่องฉลากโภชนาการ)

ตัวอย่างเช่น

1. ข้าวเกรียบกุ้ง 1 ซอง น้ำหนัก 70 กรัม ซึ่งปกติจะกินไม่หมดใน 1 ครั้ง จะต้องแบ่งกิน โดยปริมาณที่แบ่งจะกำหนดใกล้เคียงกับ 30 กรัม
ดังนั้น หนึ่งหน่วยบริโภค : ½ ซอง (35 กรัม)
2. เวเฟอร์เคลือบรสโกโก้ 1 ห่อ บรรจุ 12 ชั้น แต่ละชั้นหนัก 9 กรัม
ซึ่งเมื่อคำนวณแล้ว จำนวน 3 ชั้น จะได้น้ำหนักใกล้เคียง 30 กรัมมากที่สุด
ดังนั้น หนึ่งหน่วยบริโภค : 3 ชั้น (27 กรัม)

ในกรณีที่มีเศษให้ใช้หลักการปัดเศษดังนี้

เลขจำนวนเต็ม	เศษทศนิยม	ตัวอย่าง
2 ถึง 5	ให้ปัดเศษทีละ 0.5 ที่ใกล้เคียงกับค่า 2, 2.5, 3, 3.5, 4, 4.5 และ 5	2.16 ปัดเป็น 2.0 2.40 ปัดเป็น 2.5 2.7 ปัดเป็น 2.5 2.88 ปัดเป็น 3.0
ตั้งแต่ 5 ขึ้นไป	ให้ปัดเศษเป็นเลขจำนวนเต็มที่ใกล้เคียง ยกเว้นกรณีค่าที่ได้มีเศษเท่ากับ 0.5 ให้ปัดเศษทิ้ง	5.55 ปัดเป็น 6.0 6.30 ปัดเป็น 6.0 7.50 ปัดเป็น 7.0 8.70 ปัดเป็น 9.0

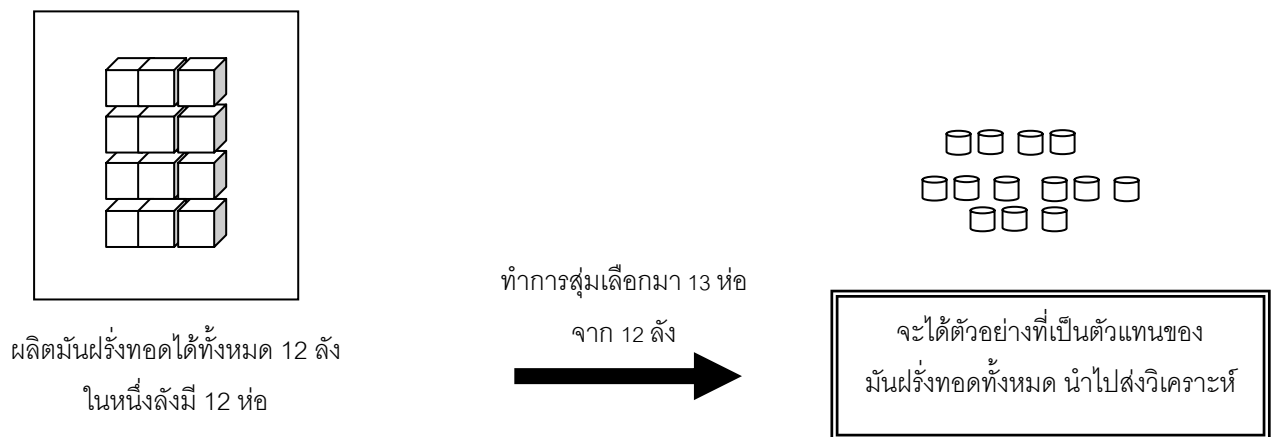
ตัวอย่างเช่น ข้าวโพดคั่ว 1 ถุง น้ำหนัก 175 กรัม กำหนดหนึ่งหน่วยบริโภค 30 กรัม
เมื่อคำนวณหนึ่งหน่วยบริโภค : $175 / 30 = 5.8$
ดังนั้น หนึ่งหน่วยบริโภค : **ประมาณ 6**
เมื่อมีการปิดเศษ ให้เขียนคำว่า “**ประมาณ**” ไว้ทุกครั้งด้วย

ส่วนที่ 2

การคำนวณค่าที่ได้จากผลการตรวจวิเคราะห์อาหารนั้นๆ

จะต้องส่งตัวอย่างอาหารจำนวน 13 ตัวอย่าง (12 ตัวอย่างส่งห้องปฏิบัติการ และอีก 1 ตัวอย่างเก็บไว้เป็นหลักฐาน) โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบไม่เจาะจงเพื่อเป็นตัวแทนของอาหารทั้งหมด แล้วนำส่งหน่วยงานตรวจวิเคราะห์ให้ทั้งภาครัฐหรือเอกชน (รายละเอียดในภาคผนวก)

ตัวอย่าง



โปรดจำไว้ว่า

- ❖ หากตัวอย่างไม่ได้เป็นตัวแทนของอาหารที่ผลิตโดยเฉลี่ยแล้ว ก็อาจมีผลให้ตัวเลขจากการคำนวณจากผลวิเคราะห์นี้ซึ่งนำไปแสดงบนฉลาก ไม่สอดคล้องกับเนื้ออาหารข้างในได้
- ❖ ผลผลิตการเกษตรมีความแปรปรวนด้านส่วนประกอบและคุณค่าทางอาหารมากพอควรในแต่ละช่วงเวลาของปี ดังนั้น จึงควรเก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์วิเคราะห์เป็นช่วงๆ เพื่อหาข้อมูลเฉลี่ยเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของท่านด้วย

- ผลวิเคราะห์ที่ได้ จะรายงานเป็นค่าสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม
- การแสดงค่าในกรอบข้อมูลโภชนาการ มี 2 แบบ คือ
 1. การแสดงค่าปริมาณสารอาหารที่มีอยู่จริง และ
 2. ปริมาณสารอาหารคิดเป็นร้อยละของค่าที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป (% Thai RDI)

การแสดงผลพลังงาน/สารอาหาร ในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อสำหรับอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ประกอบด้วย

สารอาหารที่แสดงค่าปริมาณจริงเพียงอย่างเดียว

- พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี
- โปรตีน ก.
- น้ำตาล ก.

สารอาหารที่แสดงค่าปริมาณจริงและค่า % Thai RDI

- ไขมันทั้งหมด ก. %
- โคลเลสเตอรอล* มก. %
- คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก. %
- โซเดียม มก. %

หมายเหตุ * ต้องแสดงปริมาณ โคลเลสเตอรอล หากอาหารดังกล่าวมีปริมาณ โคลเลสเตอรอลต่อปริมาณ หนึ่งหน่วยบริโภคตั้งแต่ 2 มิลลิกรัมขึ้นไป

การคำนวณ

- เอาค่าที่ได้จากการวิเคราะห์ซึ่งเป็นค่าสำหรับ 100 กรัม มาเทียบบัญญัติไตรยางศ์ให้เป็นตามจำนวนที่กำหนดตามหนึ่งหน่วยบริโภค

- ปิดเศษตามหลักเกณฑ์ แล้วนำไปใส่ในช่องที่แสดงค่าจริง

- สารอาหารที่ต้องแสดง %Thai RDI ให้นำค่าที่ปิดเศษแล้วมาคำนวณ แล้วปิดเศษอีกครั้งก่อนนำไปใส่ในฉลาก

เกณฑ์การปิดเศษ

พลังงานและสารอาหาร	หน่วย	ผลการวิเคราะห์	การแสดงค่าปริมาณสารอาหารในฉลาก	การคำนวณ %Thai RDI	ปิดเศษสำหรับ %Thai RDI
พลังงาน	กิโลแคลอรี	< 5 ≤ 50 > 50	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 5 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 10	-	ปิดเป็นจำนวนเต็ม ให้ใกล้เคียงมากที่สุด
ไขมันทั้งหมด	กรัม	< 0.5 < 5 ≥ 5	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 0.5 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 1	$\frac{\dots \times 100}{65}$	
โคเลสเตอรอล	มิลลิกรัม (มก.)	< 2 2 – 5 > 5	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่า “น้อยกว่า 5” แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 5	$\frac{\dots \times 100}{300}$	
โปรตีน	กรัม	< 0.5 ≤ 1 > 1	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่า “น้อยกว่า 1” แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 1	-	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	กรัม	< 0.5 ≤ 1 > 1	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่า “น้อยกว่า 1” แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 1	$\frac{\dots \times 100}{300}$	
น้ำตาล	กรัม	< 0.5 ≤ 1 > 1	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่า “น้อยกว่า 1” แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 1	-	
โซเดียม	มิลลิกรัม (มก.)	< 5 5 – 140 > 140	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 5 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 10	$\frac{\dots \times 100}{2400}$	

ตัวอย่างเช่น ผลวิเคราะห์ที่ได้ผลิตภัณฑ์มีไขมันทั้งหมด 20 กรัม
 จากสมการ $\frac{\dots \times 100}{65}$ อธิบายได้ว่า
 คือ 20 กรัม
 65 คือ ปริมาณไขมันทั้งหมดที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป
 (% Thai RDI)
 ดังนั้น %Thai RDI ของไขมันทั้งหมด เท่ากับ $\frac{20 \times 100}{65} = 31\%$

หมายเหตุ โปรดระวังหน่วยของพลังงานและสารอาหารให้ตรงตามที่ระบุไว้ในตารางข้างต้น

เมื่อดำเนินการตามส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 แล้วท่านจะได้ฉลากโภชนาการแบบย่อ ซึ่งคู่มือเล่มนี้จะให้รายละเอียดการแสดงฉลากโภชนาการเฉพาะแบบย่อซึ่งใช้เฉพาะผู้ที่ผลิตอาหารที่ถูกกำหนดให้ต้องแสดงฉลากโภชนาการตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขหรือผู้ที่ผลิตอาหารบางชนิดที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาอนุญาตเท่านั้น หากท่านประสงค์จะแสดงสารอาหารอื่นเพิ่มมากกว่าที่กำหนด หรือต้องการแสดงข้อความกล่าวอ้างคุณประโยชน์ทางด้านโภชนาการ เช่น อุดมด้วยแคลเซียม ท่านจะต้องแสดงฉลากโภชนาการแบบเต็มโดยต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขที่กำหนดในประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182 (พ.ศ. 2541) เรื่องฉลากโภชนาการ

ภาคผนวก

**บัญชีรายชื่อหน่วยงานที่ให้บริการตรวจวิเคราะห์เพื่อประกอบการขึ้นทะเบียนตำรับอาหาร
และการขออนุญาตใช้ฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ**

หน่วยงานวิเคราะห์	โทรศัพท์	โทรสาร
1. กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข 88/7 หมู่ 4 ซอยโรงพยาบาลบาราคนราคร ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000	0-258-9850-2 ต่อ 9561 หรือ 9562 (ในประเทศ) ต่อ 9503 (เพื่อส่งออก)	0-2951-1023
2. กรมวิทยาศาสตร์บริการ กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม ถนนพระรามหก แขวงทุ่งพญาไท เขตราชวิถี กรุงเทพฯ 10400	0-2201-7000-2 หรือ 0-2201-7183 (กองวิทยาศาสตร์ชีวภาพ)	0-2201-7181
3. ห้องปฏิบัติการกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000	0-2590-4306	0-2591-8163
4. ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์		
4.1 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ สงขลา	0-7444-7024-8	0-7433-3809
4.2 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ ชลบุรี	0-3878-4006-7	0-3878-3767
4.3 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ นครราชสีมา	0-4424-1522	0-4424-5860
4.4 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ ขอนแก่น	0-4324-2871-2	0-4324-2845
4.5 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ เชียงใหม่	0-5321-1065-6	0-5321-9223
4.6 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ พิษณุโลก	0-5524-7579-80	0-5525-8859
4.7 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ อุบลราชธานี	0-4531-2231-4	0-4531-2231
4.8 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ ตรัง	0-7521-3105-7	0-7521-3104
4.9 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ เชียงราย	0-5379-3148-50	0-5379-3148
4.10 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ สมุทรสงคราม	0-3472-0543	0-3472-0540
4.11 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ สุราษฎร์ธานี	0-7728-2670	0-7728-2672
4.12 ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ อุตรดิตถ์	0-4220-7364-9	0-4220-7367
5. สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ตู้ ปณ.1043 ปณฝ.เกษตรศาสตร์ จตุจักร กรุงเทพฯ 10903	0-2942-8629-35	0-2940-6455
6. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170	0-2441-9346 (สายตรง) หรือ 0-2800-2380 ต่อ 406, 418 (ประสานงานรับตัวอย่าง)	0-2441-9344
7. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย 196 ถนนพหลโยธิน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900	0-2579-5515 หรือ 0-2579-1121-30 ต่อ 5219, 5226	0-2579-8592

8. กองเกษตรเคมี กรมวิชาการเกษตร เกษตรกลาง เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10900	0-2940-7440, 0-2940-7474 หรือ 0-2940-7116	0-2940-7448
9. คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี 169 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20131	0-3874-5815 หรือ 0-3874-5266	0-3839-3497 0-3839-3492

บัญชีรายชื่อหน่วยงานเอกชนที่ให้บริการตรวจวิเคราะห์ผลตกโภชนาการ

หน่วยงานวิเคราะห์	โทรศัพท์	โทรสาร
1. บริษัท เอ แอล เอส เทคโนโลยี จำกัด (ALS) 611/277-279 ซอยวัดจันทร์ใน ถนนเจริญกรุง แขวงบางโคล่ เขตบางคอแหลม กรุงเทพฯ 10120	0-2292-1645, 0-2292-1648 0-2689-8164-5	0-2292-1646
2. บริษัท เอส จี เอส (ประเทศไทย) จำกัด (SGS) 41/23 ซอยพระราม 3 ซอย 59 ถนนพระราม 3 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120	0-2294-7485-90 0-2683-0541-7	0-2294-7484 0-2683-0758
3. บริษัท เซ้าอีสต์ เอเชียียน ลาบอราทอรีส์ จำกัด (SEAL) 256/1 ซอยสันนิบาตเทศบาล ถนนรัชดาภิเษก แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900	0-2939-1131-3 0-2511-6113-5	0-2511-6114 0-2512-3821
4. บริษัท ไอ คิว เอ แลบบอราทอรี จำกัด (IQA) 615 อาคารจิตต์อุทัย ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240	02-7158700	0-2374-4040
5. สถาบันอาหาร 2008 ถนนจรัญสนิทวงศ์ ซอย 40 แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700	0-2886-8088-103 ต่อ 531-534	0-2886-8106-7
6. Nestle' R&D Center (PTE) Ltd. (Singapore)	-	-
7. บริษัท ไทยอกรีฟูด จำกัด (มหาชน) 155/1 หมู่ 1 ถนนเทพารักษ์ ตำบลบางเสาธง กิ่งอำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ 10540	0-2315-4171-7 ต่อ 113 หรือ 0-2706-3521 (ฝ่ายวิเคราะห์)	0-2706-3521
8. บริษัท เนสท์เล่ ฟู้ดส์ (ประเทศไทย) จำกัด 60/1 นิคมอุตสาหกรรมนวนคร โครงการหลวง คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120	0-2657-8000	0-2256-9838

แบบฝึกหัด

ตัวอย่างอาหาร : มันฝรั่งอบ

น้ำหนักสุทธิ 35 กรัม

หนึ่งหน่วยบริโภค :

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง :

รายงานผลการตรวจวิเคราะห์

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค (กรัม)		ปริมาณที่ น้อยมาก	% Thai RDI		Thai RDI	สารอาหาร ที่มีค่า น้อยมาก
		ค่าจริง	ค่าที่แสดงใน ฉลาก		ค่าจริง	ค่าที่แสดงใน ฉลาก		
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	434			< 5			-	
ไขมันทั้งหมด (ก.)	17			< 0.5			65	
โคเลสเตอรอล (มก.)	0			< 2			300	
โปรตีน (ก.)	2			< 1			-	
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	71.43			< 1			300	
น้ำตาล (ก.)	0			< 0.5			-	
โซเดียม (มก.)	865.71			< 5			2,400	

ตัวอย่างอาหาร : ขนมปังกรอบรสผัก

น้ำหนักสุทธิ 180 กรัม (1 ชิ้นหนัก 3.5 กรัม)

หนึ่งหน่วยบริโภค :

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง :

รายงานผลการตรวจวิเคราะห์

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค (กรัม)		ปริมาณที่ น้อยมาก	% Thai RDI		Thai RDI	สารอาหาร ที่มีค่า น้อยมาก
		ค่าจริง	ค่าที่แสดงใน ฉลาก		ค่าจริง	ค่าที่แสดงใน ฉลาก		
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	470			< 5			-	
ไขมันทั้งหมด (ก.)	18.18			< 0.5			65	
โคเลสเตอรอล (มก.)	0.0			< 2			300	
โปรตีน (ก.)	7.02			< 1			-	
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	69.53			< 1			300	
น้ำตาล (ก.)	5.87			< 0.5			-	
โซเดียม (มก.)	685.6			< 5			2,400	

เฉลย

ตัวอย่างอาหาร : มันฝรั่งกรอบ

น้ำหนักสุทธิ 35 กรัม (RA = 30 ก.)

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (35 ก.)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1

รายงานผลการตรวจวิเคราะห์

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค (35 กรัม)		ปริมาณที่ น้อยมาก	% Thai RDI		Thai RDI	สารอาหาร ที่มีค่า น้อยมาก
		ค่าจริง	ค่าที่แสดงใน ฉลาก		ค่าจริง	ค่าที่แสดงใน ฉลาก		
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	434	151.9	150	< 5	-	-	-	
ไขมันทั้งหมด (ก.)	17	5.95	6	< 0.5	9.23	9	65	
โคเลสเตอรอล (มก.)	0	0	0	< 2	0	0	300	✓
โปรตีน (ก.)	2	0.7	< 1	< 1	-	-	50	
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	71.43	25	25	< 1	8.33	8	300	
น้ำตาล (ก.)	0	0	0	< 0.5	-	-	-	
โซเดียม (มก.)	865.71	303	300	< 5	12.5	13	2,400	

การแสดงผลโภชนาการ

ตัวอย่างอาหาร: มันฝรั่งกรอบ

น้ำหนักสุทธิ 35 กรัม

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (35 กรัม)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 150 กิโลแคลอรี		
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมด	6 ก.	9 %
โปรตีน	น้อยกว่า 1 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	25 ก.	8 %
น้ำตาล	0 ก.	
โซเดียม	300 มก.	13 %
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		

ตัวอย่างอาหาร : ขนมปังกรอบรสผัก

น้ำหนักสุทธิ 180 กรัม (1 ชิ้นหนัก 3.5 กรัม) (RA = 30 ก.)

หนึ่งหน่วยบริโภค : 8 ชิ้น (28 ก.)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : ประมาณ 6

รายงานผลการตรวจวิเคราะห์

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค (31.5 กรัม)		ปริมาณที่ น้อยมาก	% Thai RDI		Thai RDI	สารอาหาร ที่มีค่า น้อยมาก
		ค่าจริง	ค่าที่แสดงใน ฉลาก		ค่าจริง	ค่าที่แสดงใน ฉลาก		
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	470	131.6	130	<5	-	-	-	
ไขมันทั้งหมด (ก.)	18.18	5.09	5	<0.5	7.69	8	65	
โคเลสเตอรอล (มก.)	0.0	0	0	<2	0	0	300	✓
โปรตีน (ก.)	7.02	1.96	2	<1	-	-	-	
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	69.53	19.47	19	<1	6.33	6	300	
น้ำตาล (ก.)	5.87	1.64	2.0	<0.5	-	-	-	
โซเดียม (มก.)	685.6	191.97	190	<5	7.9	8	2,400	

การแสดงผลโภชนาการ

ตัวอย่างอาหาร: ขนมปังกรอบรสผัก

น้ำหนักสุทธิ 180 กรัม

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 8 ชิ้น (28 กรัม)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : ประมาณ 6		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 130 กิโลแคลอรี		
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมด	5 ก.	8 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	19 ก.	6 %
น้ำตาล	2 ก.	
โซเดียม	190 มก.	8 %
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		