

(สำเนา)

ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
เรื่อง คำชี้แจงประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๓๗๔) พ.ศ. ๒๕๕๙ เรื่อง อาหารที่ต้องแสดงฉลาก
โภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ

ปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพของประชาชนจากภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อ โดยเฉพาะโรคอ้วน โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง เป็นปัญหาระดับประเทศและระดับโลก ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงได้ มีนโยบายลดการบริโภคอาหารที่มีรส หวาน มัน เค็ม เพื่อช่วยป้องกันปัญหาภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อ โดยให้แสดงค่าพลังงาน ไขมัน น้ำตาล และโซเดียม แบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts) ต่อหนึ่ง หน่วยบรรจุภัณฑ์ บนฉลากด้านหน้าของผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถใช้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจ เลือกซื้อได้อย่างเหมาะสม และได้ขยายขอบข่ายอาหารที่บังคับการแสดงฉลากโภชนาการและค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอเพิ่มขึ้น โดยได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๓๗๔) พ.ศ. ๒๕๕๙ เรื่อง อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ ซึ่งมีสาระสำคัญโดยสรุป ดังนี้

๑. ยกเลิกประกาศกระทรวงสาธารณสุขจำนวน ๒ ฉบับ ได้แก่ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๓๐๕) พ.ศ. ๒๕๕๐ เรื่อง การแสดงฉลากอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ลงวันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ และประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (ฉบับที่ ๒) ลงวันที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๔

๒. ให้อาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันทีที่อยู่ในภาชนะบรรจุพร้อมจำหน่ายต่อผู้บริโภค ดังต่อไปนี้ เป็นอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ

(๑) อาหารขบเคี้ยว ได้แก่

(๑.๑) มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ เช่น มันฝรั่งแผ่นทอดกรอบ มันฝรั่งอบกรอบ มันฝรั่งแผ่นทอดกรอบหรืออบกรอบปรุงรสต่างๆ เช่น รสกะเพรากรอบ รสชีสและหัวหอม เป็นต้น

(๑.๒) ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ เช่น ข้าวโพดอบกรอบ ข้าวโพดอบกรอบเคลือบเนยคาราเมล ข้าวโพดอบกรอบรสช็อกโกแลต ข้าวโพดกรอบรสชีส ข้าวโพดคลุกน้ำตาลและเนย ข้าวโพดเคลือบช็อกโกแลต ข้าวโพดเคลือบเนยคาราเมล เป็นต้น

(๑.๓) ข้าวเกรียบทอดหรืออบกรอบ หรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง เช่น ข้าวเกรียบสมุนไพร ข้าวเกรียบเผือก ข้าวเกรียบกุ้ง มันผสมทอดกรอบเคลือบเนยคาราเมล แป้งถั่วเหลืองอบกรอบ ขนมอบกรอบเคลือบรสช็อกโกแลต ข้าวเหนียวอบกรอบพันสัทร่าย ขนมอบกรอบรสตรอเบอร์รี่ ข้าวกรอบรสต้มยำ เป็นต้น

(๑.๔) ถั่วหรือถั่วทอดหรืออบกรอบ หรืออบเกลือ หรือเคลือบปรุงรส เช่น ถั่วลิสงทอดกรอบ ถั่วลิสงอบกรอบ ถั่วลิสงอบเกลือ ถั่วลิสงปรุงรส ถั่วคั่วมันคั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบเกลือ หรือถั่วผสมนัตอบเกลือ อัลมอนด์ปรุงรส เป็นต้น

(๑.๕) สาหร่ายทอด สาหร่ายทอดอบกรอบ สาหร่ายทอดเคลือบปรุงรส

(๑.๖) ปลาเส้นทอด ปลาเส้นอบกรอบหรือปรุงรส

(๒) ช็อกโกแลต และผลิตภัณฑ์ในทำนองเดียวกันนี้ เช่น ช็อกโกแลตชนิดไม่หวาน ช็อกโกแลตนม คูเวอร์เจอร์ช็อกโกแลตนม ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากช็อกโกแลต หรือขนมหวานที่มีลักษณะคล้ายช็อกโกแลตซึ่งเป็นอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที

(๓) ผลิตภัณฑ์ขนมอบ ได้แก่

(๓.๑) ขนมปังกรอบ หรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต เช่น ขนมปังกรอบเคลือบช็อกโกแลต ขนมปังกรอบสอดไส้ครีมช็อกโกแลต ขนมปังกรอบรสชีส บิสกิตรสมินท์ บิสกิตรสส้ม ครีมแครกเกอร์ แชนวิช แครกเกอร์ไส้ครีมกลีบบลูเบอร์รี่ แชนวิชแครกเกอร์ไส้ครีมกลีบเลมอนเชอร์เบท บิสกิตโรลรสช็อกโกแลต ขนมขาไก่ เป็นต้น

(๓.๒) เวเฟอร์สอดไส้ เช่น เวเฟอร์ไส้ครีมกลีบชาเขียว เวเฟอร์ไส้ครีมกลีบบลูเบอร์รี่ เวเฟอร์สอดไส้ครีมช็อกโกแลต เวเฟอร์รสนมสอดไส้ครีมกลีบวานิลลา เวเฟอร์เคลือบโกโก้ครีม เป็นต้น

(๓.๓) คุกกี้

(๓.๔) เค้ก เช่น เค้กโรล บราวนี่ คัพเค้ก มัฟฟิน ช็อกบอล เค้กเนยสด ชีสเค้ก ชิฟพอนเค้ก เค้กกล้วยหอม เป็นต้น

(๓.๕) พาย เพสตรี ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้

(๔) อาหารกึ่งสำเร็จรูป ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๒๑๐) พ.ศ.๒๕๔๓ เรื่อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป ได้แก่

(๔.๑) ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ บะหมี่ เส้นหมี่ และวุ้นเส้นไม่ว่าจะมีการปรุงแต่งหรือไม่ก็ตาม พร้อมของเครื่องปรุง

(๔.๒) ข้าวต้มที่ปรุงแต่ง และโจ๊กที่ปรุงแต่ง

(๕) อาหารมื้อหลักที่เป็นอาหารจานเดียว ซึ่งต้องเก็บรักษาไว้ในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งตลอดระยะเวลาจำหน่าย ได้แก่ อาหารที่รับประทานเป็นมื้อหลักในแต่ละวัน ได้แก่ เช้า กลางวัน เย็น มิใช่อาหารที่รับประทานระหว่างมื้อ อาหารรับประทานในลักษณะที่เป็นอาหารจานเดียว โดยทั่วไปจัดอยู่ในประเภทอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที อยู่ในภาชนะที่พร้อมนำไปรับประทานได้โดยต้องนำไปผ่านเตาไมโครเวฟก่อนการบริโภค เช่น ข้าวผัดต่างๆ ข้าวผัดกระเพรา ข้าวไข่เจียว ข้าวต้ม โจ๊ก ข้าวผัดอเมริกัน ข้าวหมูกรอบ ข้าวหน้าเป็ด ข้าวหมกไก่ ข้าวพร้อมกักับข้าวชนิดต่างๆ (เช่น แกงกะหรี่ แกงเขียวหวาน แกงมัสมั่น แกงพะแนง แกงเผ็ดเปิดอย่าง แกงส้ม ต้มยำ ไก่ตุ๋นยาจีน แกงจืด ต้มข่าไก่ ยำต่างๆ หมูทอดกระเทียม) บะหมี่น้ำหมูแดง บะหมี่แห้งเปิด ก๊วยก้วย ก๋วยเตี๋ยวลดหน้า ผัดวุ้นเส้น ผัดซีอิ้ว ขนมจีนน้ำยา ผัดไทย เป็นต้น

ทั้งนี้ ไม่รวมถึงอาหารมื้อหลักซึ่งเก็บรักษาไว้ในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทที่เป็นโลหะหรือวัสดุอื่นที่ทรงรูปที่สามารถป้องกันมิให้อากาศภายนอกเข้าไปในภาชนะบรรจุได้ และเก็บรักษาไว้ในอุณหภูมิปกติ

๓. การแสดงฉลากอาหารตามข้อ ๒ ของประกาศดังกล่าว ให้ปฏิบัติดังนี้

(๑) ปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่อง ฉลาก และประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่อง ฉลากของอาหารนั้นๆ ที่ได้มีการกำหนดไว้เป็นการเฉพาะ และจะต้องแสดงฉลากโภชนาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้

(๑.๑) แสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม ตามข้อ ๑.๑ ของบัญชีหมายเลข ๑ ท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ.๒๕๔๑ เรื่อง ฉลากโภชนาการ ลงวันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๑ หรือ

(๑.๒) แสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ ตามข้อ ๑.๒ ของบัญชีหมายเลข ๑ ท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ.๒๕๔๑ เรื่อง ฉลากโภชนาการ ลงวันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๑ โดยให้แสดงข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการเฉพาะพลังงานทั้งหมด ไขมันทั้งหมด โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด น้ำตาล โซเดียม แต่หากมีปริมาณโคเลสเตอรอลต่อหนึ่งหน่วยบริโภคตั้งแต่ ๒ มิลลิกรัมขึ้นไป จะต้องแสดงโคเลสเตอรอลด้วย

การตรวจวิเคราะห์เพื่อแสดงฉลากโภชนาการแบบย่อ อาจตรวจวิเคราะห์เฉพาะพลังงานทั้งหมด ไขมันทั้งหมด โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด น้ำตาล โซเดียม และโคเลสเตอรอลได้

กรณีอาหารตามข้อ ๒ ของประกาศดังกล่าว ที่ประสงค์จะแสดงข้อความกล่าวอ้างทางโภชนาการด้วย เช่น “มีแคลเซียม” “อุดมด้วยโปรตีน” หรือต้องการแสดงคุณค่าทางโภชนาการของสารอาหารชนิดอื่น เพื่อใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย หรือระบุกลุ่มผู้บริโภคเฉพาะในการส่งเสริมการขาย จะต้องแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มตามข้อ ๑.๑ ของบัญชีหมายเลข ๑ ท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ. ๒๕๔๑ เรื่อง ฉลากโภชนาการ เท่านั้น จะแสดงแบบย่อไม่ได้

(๒) แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจัดเนื้อหาของอาหารตามข้อ ๒ ของประกาศให้แสดงตามรูปแบบและเงื่อนไขตามบัญชีแนบท้ายของประกาศดังกล่าว ดังนี้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....

ควรแบ่งกิน.....ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
.....
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*.....%	*.....%	*.....%	*.....%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

(๓) แสดงข้อความว่า “บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ด้วยตัวอักษรหนาที่บเห็นได้ชัดเจน สีของตัวอักษรตัดกับสีพื้นของกรอบ และสีของกรอบตัดกับสีพื้นฉลาก สำหรับอาหารขบเคี้ยว ซ็อกโกแลตและผลิตภัณฑ์ในทำนองเดียวกัน และผลิตภัณฑ์ขนมอบ

อนึ่ง เพื่อความชัดเจนในการปฏิบัติตามประกาศ จึงขอยกตัวอย่างประกอบเป็นรายการนี้ ดังนี้

กรณีที่ ๑ อาหารที่หนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์มีปริมาณเท่ากับหนึ่งหน่วยบริโภค หรือน้อยกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค หรือกินได้ ๑ ครั้ง ให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงปริมาณที่เข้าใจได้ง่ายของหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์นั้น เช่น ๑ แท่ง ๑ ซอง ๑ ถูง หรือ ๑ กล่อง) ตัวอย่างเช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
160	1	9	140
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 8 %	* 2 %	* 14 %	* 6 %

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กรณีที่ ๒ อาหารที่หนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์มีปริมาณมากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค หรือกินได้มากกว่า ๑ ครั้ง ให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงปริมาณที่เข้าใจได้ง่ายของหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ๑ แท่ง ๑ ซอง ๑ ถูง ๑ กล่อง ๑ กระจบ) และข้อความ “ควรแบ่งกิน... ..ครั้ง” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงจำนวนครั้งที่แนะนำให้กิน ที่คำนวณได้จากปริมาณหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์หารด้วยปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค) ไว้ต่อข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” ด้วย ตัวอย่างเช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง

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

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กรณีที่ ๓ กรณีอาหารที่บรรจุในภาชนะบรรจุย่อย ซึ่งมีเนื้อที่ฉลากด้านหน้าน้อยกว่า ๖๕ ตารางเซนติเมตร และจัดรวมในหีบห่อพร้อมจำหน่าย ให้แสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ พร้อมทั้งแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ ที่คำนวณได้จากปริมาณหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์หารด้วยปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค ไว้ที่หีบห่อพร้อมจำหน่ายได้ ตัวอย่างเช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
320	2	18	280
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 16%	* 3%	* 28%	* 12%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

๔. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๓๗๔) พ.ศ.๒๕๕๙ เรื่อง อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๑๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นต้นไป

๕. อาหารตามข้อ ๒ ของประกาศดังกล่าว ไม่ใช่บังคับกับอาหารที่ผู้ปรุงเป็นผู้จำหน่ายโดยตรงให้แก่ผู้บริโภค

๖. ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าอาหารตามข้อ ๒ ของประกาศดังกล่าว นอกเหนือจากอาหาร ๕ ชนิด ได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และเวเฟอร์สอดไส้ อยู่ก่อนวันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ ต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศฉบับนี้ ภายในวันที่ ๑๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ และให้ใช้ฉลากเดิมที่เหลืออยู่ต่อไปได้ แต่ไม่เกินวันที่ ๑๗ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๐

๗. ในกรณีที่ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าอาหารตามข้อ ๒ ของประกาศดังกล่าว ที่แสดงฉลากโภชนาการถูกต้องตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ.๒๕๔๑ เรื่อง ฉลากโภชนาการ หรือค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ ถูกต้องตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (ฉบับที่ ๒) อยู่แล้ว และไม่ขัดแย้งกับประกาศฉบับนี้ ถือว่าได้ปฏิบัติตามประกาศฉบับนี้แล้ว

๘. ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าที่ไม่ปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้ จัดว่าเป็นการฝ่าฝืนประกาศ ซึ่งออกตามมาตรา ๖(๑๐) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.๒๕๒๒ มีโทษปรับไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาท

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน และขอให้ผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขดังกล่าวโดยเคร่งครัด หากมีข้อสงสัยประการใด โปรดติดต่อสอบถามได้ที่ สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ ๐๒-๕๙๐-๗๑๗๙ และ ๐๒-๕๙๐-๗๒๕๒ ในเวลาราชการ

ประกาศ ณ วันที่ ๒๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

บุญชัย สมบูรณ์สุข

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

รับรองสำเนาถูกต้อง
มยุรี ดิษย์เมธาโรจน์
นักวิชาการและอาหารชำนาญการ

ตัวอย่างการแสดงผลการโภชนาการแบบย่อรูปแบบมาตรฐาน

แบบท้ายประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

เรื่อง คำชี้แจงประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๓๗๔) พ.ศ.๒๕๕๙

เรื่อง อาหารที่ต้องแสดงผลการโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ

๑) กรณีที่ผลิตภัณฑ์มีปริมาณโคเลสเตอรอล น้อยกว่า ๒ มก. ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ตามที่ระบุบนฉลาก

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :..... (..... ..)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี	
ไขมันทั้งหมด... .. ก.	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
โปรตีน ก.%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.%
น้ำตาล ก.	
โซเดียม มก.%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ ๖ ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี	

๒) กรณีที่ผลิตภัณฑ์มีปริมาณโคเลสเตอรอล ตั้งแต่ ๒ มิลลิกรัมขึ้นไป ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :..... (..... ..)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี	
ไขมันทั้งหมด... .. ก.	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
โคเลสเตอรอล... .. มก.%
โปรตีน ก.%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.%
น้ำตาล ก.	
โซเดียม มก.%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ ๖ ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี	