

# ฉลากอาหาร



นางสาวนฤมล จิตรสง่า  
สำนักอาหาร  
สำนักงานคณะกรรมการ  
อาหารและยา

2555



# อาหาร

พ.ร.บ.อาหาร พ.ศ.2522 หมายถึง

ของกินหรือสิ่งดำรงชีวิตที่คนนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใด



รวมถึงส่วนผสม วัตถุเจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส

รวมถึงผลิตผลทางการเกษตรด้วย



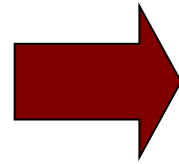
ไม่รวมยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือวัตถุเสพติดให้โทษ



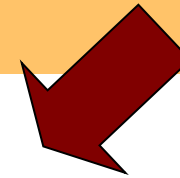
# วัตถุประสงค์ของการควบคุมอาหาร ตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522

อาหารทั้ง 4 กลุ่ม

1. อาหารควบคุมเฉพาะ
2. อาหารกำหนดคุณภาพมาตรฐาน
3. อาหารต้องมีฉลาก
4. อาหารทั่วไป



ต้องมีความ  
ปลอดภัย  
ต่อผู้บริโภค 3 ด้าน



ผลิตในประเทศหรือนำเข้าจากต่างประเทศ

**จุลินทรีย์**

จุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค

สารพิษที่เกิดจากจุลินทรีย์

**เคมี**

สารพิษตกค้าง

ยาปฏิชีวนะ

สารห้ามใช้ในอาหาร

**กายภาพ**

โลหะ

พลาสติก

หิน ทราย



# วัตถุประสงค์ของการควบคุมอาหาร ตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522

- ✓อาหารที่จำหน่ายต่อผู้บริโภคจะต้องมี**ความปลอดภัย**ในการบริโภค
- ✓มี**คุณภาพมาตรฐาน**ตามที่กฎหมายกำหนด
- ✓ไม่หลอกลวงหรือพยายามลวงให้เข้าใจผิดในเรื่อง**คุณภาพ ปริมาณ ความคุ้มค่า สมประโยชน์** ผ่านการแสดง **ฉลาก** หรือ
- ✓**การโฆษณา** ผ่านสื่อต่าง ๆ





# อาหารที่ต้องแสดงฉลาก

- ❁ อาหารควบคุมเฉพาะ
- ❁ อาหารกำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน
- ❁ อาหารที่ต้องมีฉลาก
- ❁ อาหารทั่วไป



# ฉลาก



รูป รอยประดิษฐ์  
เครื่องหมาย หรือข้อความ  
ใด ๆ ที่แสดงไว้ที่อาหาร  
ภาชนะบรรจุ หรือหีบห่อ  
ของภาชนะที่บรรจุอาหาร



# ฉลาก

- ❑ ข้อความ รูป รูปภาพ รอยประดิษฐ์ เครื่องหมายหรือเครื่องหมายการค้า
- ❑ ไม่ว่าจะ เป็นภาษาใดที่ปรากฏในฉลาก ต้องไม่เป็นเท็จหรือหลอกลวงให้เกิดความหลงเชื่อโดยไม่สมควรหรือไม่ทำให้เข้าใจผิดในสาระสำคัญ

ฉลากต้องมีข้อความครบถ้วนตามประกาศฯ (ฉบับที่ 194) พ.ศ.2543

และ ฉบับที่ 252(พ.ศ.2545) เรื่อง ฉลาก ได้แก่

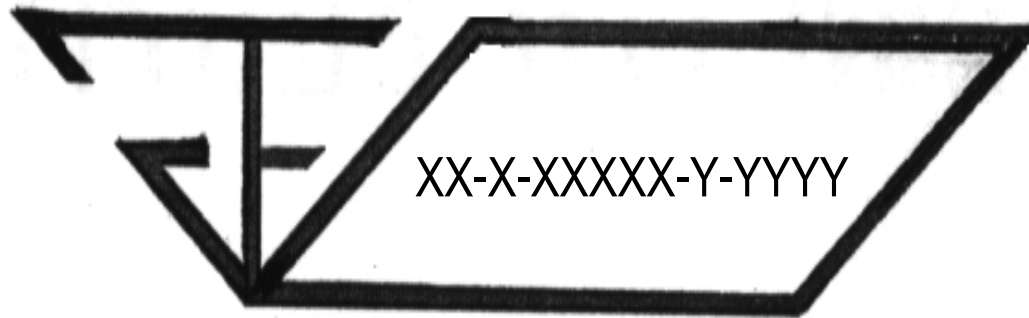
- ❑ ชื่ออาหาร
- ❑ ปริมาณสุทธิ
- ❑ การแสดงข้อความ
- ❑ ผลิต/หมดอายุ/ควรบริโภคก่อน
- ❑ วิธีการรับประทาน
- ❑ ชื่อ-ที่ตั้งสถานที่ผลิต/นำเข้า
- ❑ สูตรส่วนประกอบ
- ❑ เลขสารบบ
- ❑ วิธีการเก็บรักษา
- ❑ คำเตือน







# เลขสารบบอาหาร



**12-1-02932-1-0021**

**10-3-02040-1-0100**

**12-2-19033-2-0002**

**12-4-00241-2-0015**



# ฉลาดโภชนาการและสัญลักษณ์ ทางโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts)





# นโยบายกระทรวงสาธารณสุข

หวาน

มัน

เค็ม

กลยุทธ์/มาตรการ

ฉลากโภชนาการ

ส่งเสริม  
อาหารสุขภาพ

ขับเคลื่อน  
องค์ความรู้

จัดการ  
เครือข่าย



Total Balance Diet

Packaged Food



Meal/Dessert

Exercise



Education

กรม  
ควบคุมโรค

กรมอนามัย

สสส.

อย.

สถาบัน  
การศึกษา

มูลนิธิเพื่อ  
ผู้บริโภค

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



# ฉลาดโภชนาการ



- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข
- (ฉบับที่ 182 ) พ.ศ. 2541
- และ(ฉบับที่ 219)พ.ศ. 2544

• แล(ชฎฎฎ ๖๓๖)ม'๕' ๖๒๖๖



# ฉลากโภชนาการ (NUTRITION LABELING)



ฉลากอาหาร ซึ่งโดยปกติทั่วไปต้องมีข้อความแสดงรายละเอียด เช่น ชื่อ ที่ตั้งผู้ผลิต วันผลิตหรือหมดอายุ น้ำหนักสุทธิ ส่วนประกอบ ฯลฯ



มีการให้ข้อมูล ความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารในรูปแบบของ “กรอบข้อมูลโภชนาการ”

อาจมีข้อความกล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น แคลเซียมสูง เป็นต้น



# ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ



- ☀️ เลือกซื้อและบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับภาวะทางโภชนาการ
- ☀️ เปรียบเทียบเพื่อเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่า
- ☀️ การตลาดเน้นการแข่งขันในด้านคุณค่าทางโภชนาการ หากผู้บริโภคสนใจและต้องการข้อมูลโภชนาการ



# อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

## ข้อความกล่าวอ้างทางโภชนาการ

1

ผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำสเตอริไลต์

อาหารปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคประกอบด้วย			
พลังงาน 170 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 0 กรัม	ไขมัน 10 กรัม	โซเดียม 140 มิลลิกรัม
8.5	0%	15	6

ปริมาณสารอาหารเปรียบเทียบกับปริมาณที่แนะนำให้บริโภคในแต่ละวัน

วิตามินบี 2 – ช่วย  
ร่างกายได้พลังงานจาก  
คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และ  
ไขมัน

โปรตีน – จำเป็นต่อการ  
เจริญเติบโตและช่วย  
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของ  
ร่างกาย

## ใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย

2



UHT Low Fat milk

- แคลเซียมสูง 30% Thai RDI
- ฟอสฟอรัสสูง (High Calcium & High Phosphorus) - มีส่วนช่วยในการบำรุงการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง
- วิตามินบี 2 สูง (High Vitamin B2) - ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน
- วิตามินบี 12 สูง (High Vitamin B12) - มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง
- โปรตีน (Protein) - จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

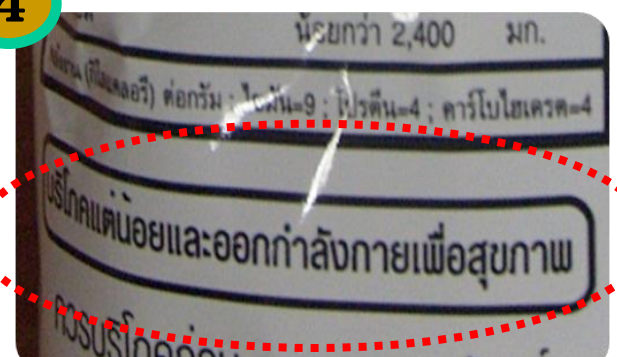
## ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการขาย

3



4

## อาหารที่ อย. กำหนดให้แสดง



# การแสดงผลภาพโภชนาการ

- + ต้องแสดงข้อความเป็นภาษาไทย หรือจะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้
- + ต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขตามบัญชีแนบท้ายประกาศฯ





# การแสดงผลจากโภชนาการ

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182 พ.ศ. 2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ

บัญชีหมายเลข 1  
รูปแบบและเงื่อนไข  
การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ

- กรอบโภชนาการแบบเต็ม
- กรอบโภชนาการแบบย่อ
- กรอบโภชนาการแบบควดรู



บัญชีหมายเลข 2,3  
หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง  
และค่า THAI RDI

- หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1. กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์
  2. กลุ่มเครื่องดื่ม
  3. กลุ่มอาหารขบเคี้ยวและขนมหวาน
  4. กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป
  5. กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ
  6. กลุ่มธัญพืชและผลิตภัณฑ์
  7. กลุ่มอื่น ๆ

สารอาหารที่แนะนำให้ควรบริโภคประจำวัน  
สำหรับคนไทย อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI)

บัญชีหมายเลข 4  
หลักเกณฑ์ในการกล่าวอ้าง  
ทางโภชนาการบนฉลากอาหาร

กล่าวอ้างทาง  
โภชนาการ

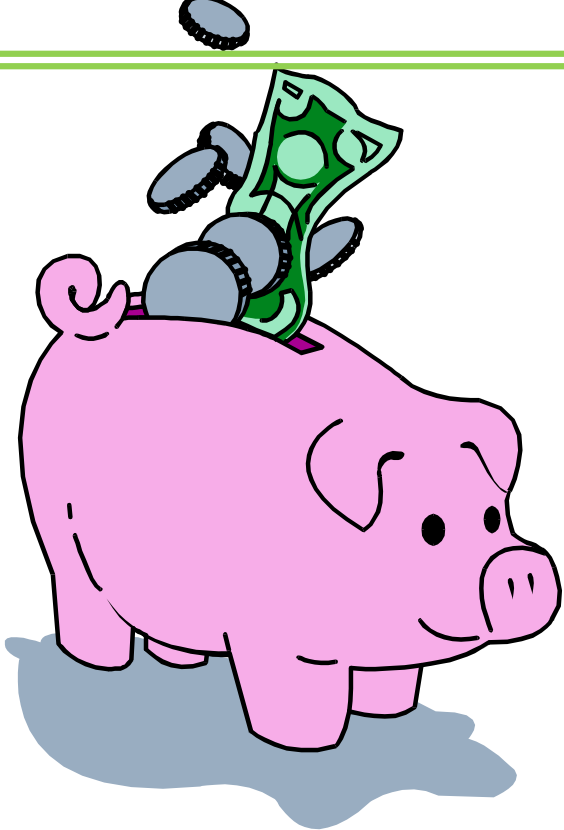
- อ้างปริมาณ  
สารอาหาร
- อ้าง

เปรียบเทียบ

กล่าวอ้างทาง  
สุขภาพ

กล่าวอ้างหน้าที่  
สารอาหาร

แสดงผลจากโภชนาการ  
แบบเต็ม



# บัญชีหมายเลข 1

รูปแบบและเงื่อนไขการแสดง  
กรอบข้อมูลโภชนาการ

# เงื่อนไขการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ

- ◆ แสดงตามรูปแบบที่กำหนด โดยสีของพื้นให้ใช้สีเดียวกันและสีของข้อความในกรอบเป็นสีเดียวกันและตัดกับสีพื้นกรอบ
- ◆ แสดงข้อมูลพลังงาน และสารอาหารทุกรายการตามที่กำหนด ในแต่ละแบบแม้ว่าจะมีปริมาณที่น้อยมากจนถือว่าเป็นศูนย์
- ◆ แสดงข้อมูลสารอาหารอื่นที่มีอยู่ในบัญชี Thai RDI
- ◆ แสดงข้อมูลสารอาหารที่มีการเติมในผลิตภัณฑ์



# กรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

## กรอบแบบเต็ม

- รูปแบบปกติใช้ได้กับทุกผลิตภัณฑ์
- แสดงสารอาหารบังคับ 15 รายการ
- แสดงสารอาหารที่มีการเติมในผลิตภัณฑ์
- แสดงสารอาหารที่มีการกล่าวอ้าง

## สารอาหารที่บังคับ (15 ชนิด)

1. พลังงานทั้งหมด
2. พลังงานจากไขมัน
3. ไขมันทั้งหมด
4. ไขมันอิ่มตัว
5. โคลเลสเตอรอล
6. โปรตีน
7. คาร์โบไฮเดรต
- 8.ใยอาหาร
9. น้ำตาล
10. โซเดียม
11. วิตามินเอ
12. วิตามินบี 1
13. วิตามินบี 2
14. แคลเซียม
15. เหล็ก

# ฉลากโภชนาการ แบบเต็ม

## ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน \*

ไขมันทั้งหมด ..... ก. ....%

ไขมันอิ่มตัว ..... ก. ....%

โคเลสเตอรอล ..... มก. ....%

โปรตีน ..... ก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก. ....%

ใยอาหาร ..... ก. ....%

น้ำตาล ..... ก.

โซเดียม ..... มก. ....%

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน \*

วิตามินเอ .....%      วิตามินบี 1 .....%

วิตามินบี 2 .....%      แคลเซียม .....%

เหล็ก .....%

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด      น้อยกว่า      65 ก.

ไขมันอิ่มตัว      น้อยกว่า      20 ก.

โคเลสเตอรอล      น้อยกว่า      300 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด      300 ก.

ใยอาหาร      25 ก.

โซเดียม      น้อยกว่า 2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

## ส่วนที่ 1

ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้  
กินในแต่ละครั้ง (2 รายการ)

## ส่วนที่ 2

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับจาก  
การกินในปริมาณที่ผู้ผลิต  
แนะนำ (13 รายการ)

## ส่วนที่ 3

ปริมาณสารอาหารที่คนไทย  
ควรได้รับในหนึ่งวัน

# 1. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

## (1) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน

		ข้อมูลโภชนาการ		
ส่วนที่ 1	ส่วนที่ 2	หนึ่งหน่วยบริโภค : ..... (.....)		
		จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....		
	ช่วงที่ 1	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
		พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี)		
	ช่วงที่ 2	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *		
		ไขมันทั้งหมด ..... ก. ....%		
		ไขมันอิ่มตัว ..... ก. ....%		
		โคเลสเตอรอล ..... มก. ....%		
		โปรตีน ..... ก. ....%		
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก. ....%		
		ใยอาหาร ..... ก. ....%		
		โซเดียม ..... มก. ....%		
	ช่วงที่ 3	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *		
		วิตามินเอ .....%	วิตามินบี 1 .....%	
		วิตามินบี 2 .....%	แคลเซียม .....%	
		เหล็ก .....%		
	ส่วนที่ 3	* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		
		ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้		
		ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
		ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
		โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
		ใยอาหาร		25 ก.
		โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.
		พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4		

## 1.1 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน



## 1.2 แบบเต็มรูปแบบขวง สำหรับฉลาดที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัดและมีพื้นที่ตั้งแต่ 250 ตารางเซนติเมตรขึ้นไป

<p>ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : .....(.....) จำนวนหน่วยบริโภคต่อ .....</p> <hr/> <p>พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี)</p>	<p>คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">ไขมันทั้งหมด ..... ก.</td> <td style="width: 33%; text-align: right;">.....%</td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> <tr> <td>ไขมันอิ่มตัว ..... ก.</td> <td style="text-align: right;">.....%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>โคเลสเตอรอล ..... มก.</td> <td style="text-align: right;">.....%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>โปรตีน ..... ก.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก.</td> <td style="text-align: right;">.....%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ใยอาหาร ..... ก.</td> <td style="text-align: right;">.....%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>น้ำตาล ..... ก.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>โซเดียม ..... มก.</td> <td style="text-align: right;">.....%</td> <td></td> </tr> </table> <hr/> <p style="text-align: center;">ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">วิตามินเอ .....%</td> <td style="width: 33%;">วิตามินบี 1 ..... %</td> <td style="width: 33%;">วิตามินบี 2 .....%</td> </tr> <tr> <td>แคลเซียม .....%</td> <td>เหล็ก .....%</td> <td></td> </tr> </table>	ไขมันทั้งหมด ..... ก.	.....%		ไขมันอิ่มตัว ..... ก.	.....%		โคเลสเตอรอล ..... มก.	.....%		โปรตีน ..... ก.			คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก.	.....%		ใยอาหาร ..... ก.	.....%		น้ำตาล ..... ก.			โซเดียม ..... มก.	.....%		วิตามินเอ .....%	วิตามินบี 1 ..... %	วิตามินบี 2 .....%	แคลเซียม .....%	เหล็ก .....%		<p>* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำในบริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี</p> <hr/> <p>ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลต่างกันอยู่ที่ความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี อาจได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">ไขมันทั้งหมด</td> <td style="width: 20%;">น้อยกว่า</td> <td style="width: 20%;">65 ก.</td> </tr> <tr> <td>ไขมันอิ่มตัว</td> <td>น้อยกว่า</td> <td>20 ก.</td> </tr> <tr> <td>โคเลสเตอรอล</td> <td>น้อยกว่า</td> <td>300 มก.</td> </tr> <tr> <td>คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด</td> <td></td> <td>300 ก.</td> </tr> <tr> <td>ใยอาหาร</td> <td></td> <td>25 ก.</td> </tr> <tr> <td>โซเดียม</td> <td>น้อยกว่า</td> <td>2,400 มก.</td> </tr> </table> <hr/> <p>พลังงาน(กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน = 9; โปรตีน = 4; คาร์โบไฮเดรต = 4</p>	ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	ใยอาหาร		25 ก.	โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.
ไขมันทั้งหมด ..... ก.	.....%																																																	
ไขมันอิ่มตัว ..... ก.	.....%																																																	
โคเลสเตอรอล ..... มก.	.....%																																																	
โปรตีน ..... ก.																																																		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก.	.....%																																																	
ใยอาหาร ..... ก.	.....%																																																	
น้ำตาล ..... ก.																																																		
โซเดียม ..... มก.	.....%																																																	
วิตามินเอ .....%	วิตามินบี 1 ..... %	วิตามินบี 2 .....%																																																
แคลเซียม .....%	เหล็ก .....%																																																	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.																																																
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.																																																
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.																																																
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.																																																
ใยอาหาร		25 ก.																																																
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.																																																



## 1.3 แบบเต็มรูปแบบขวง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด และมีพื้นที่น้อยกว่า 250 ตารางเซนติเมตร

<p>ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : .....(.....) จำนวนหน่วยบริโภคต่อ .....  พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี)</p> <p>*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจาก ความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี</p>	<p>คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค</p> <p>ไขมันทั้งหมด ..... ก. ไขมันอิ่มตัว ..... ก. โคเลสเตอรอล ..... มก. โปรตีน ..... ก. คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก. ใยอาหาร ..... ก. น้ำตาล ..... ก. โซเดียม ..... มก.</p>	<p>ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*</p> <p>.....% .....% .....% .....% .....% .....% .....% .....%</p>
<p>ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน *</p>		
<p>วิตามินเอ .....%</p> <p>แคลเซียม .....%</p>	<p>วิตามินบี 1 ..... %</p> <p>เหล็ก .....%</p>	<p>วิตามินบี 2 .....%</p>





## 1.4 แบบเต็มรูปแบบข้อความต่อเนื่อง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่น้อยกว่า 80 ตารางเซนติเมตร

ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : ..... (.....); จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... คุณค่าทาง  
โภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค : พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี; พลังงานจากไขมัน ..... กิโล  
แคลอรี; ไขมันทั้งหมด ... ก. (.....%)\*; ไขมันอิ่มตัว ..... ก. (.....%)\*; โคลเลสเตอรอล ..... มก.  
(.....%)\*; โปรตีน ..... ก.; คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ... ก. (.....%)\*; โยอาหาร ..... ก. (.....%)\*; น้ำตาล  
..... ก.; โซเดียม ..... มก. (.....%)\*; วิตามินเอ (.....%)\*; วิตามินบี 1 (.....%)\*; วิตามินบี 2  
(.....%)\*; แคลเซียม (.....%)\*; เหล็ก (.....%)\* \*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน  
สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี



# 1.5 แบบเต็มที่ได้รับความคิดเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

## ให้ยกเว้นการแสดงส่วนที่ 3

(1) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน

ข้อมูลโภชนาการ	
ส่วนที่ 1	หนึ่งหน่วยบริโภค : .....(.....) จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....
ส่วนที่ 2	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
ช่วงที่ 1	พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี)
ช่วงที่ 2	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
	ไขมันทั้งหมด ..... ก. ....%
	ไขมันอิ่มตัว ..... ก. ....%
	โคเลสเตอรอล ..... มก. ....%
	โปรตีน ..... ก. ....%
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก. ....%
	ใยอาหาร ..... ก. ....%
ช่วงที่ 3	น้ำตาล ..... ก. ....%
	โซเดียม ..... มก. ....%
	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
	วิตามินเอ .....%      วิตามินบี 1 .....%
วิตามินบี 2 .....%      แคลเซียม .....%	
เหล็ก .....%	
ส่วนที่ 3	* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
	<del>ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000</del>
	<del>กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้</del>
	<del>ไขมันทั้งหมด                      น้อยกว่า    65 ก.</del>
	<del>ไขมันอิ่มตัว                      น้อยกว่า    20 ก.</del>
	<del>โคเลสเตอรอล                      น้อยกว่า    300 มก.</del>
	<del>คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด              300 ก.</del>
	<del>ใยอาหาร                              25 ก.</del>
	<del>โซเดียม                                น้อยกว่า    2,400 มก.</del>
	<del>พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4</del>



# 1.6 แบบเต็มที่ได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาให้แสดงกรดไขมัน ชนิดทรานส์ (Trans fatty acids)

(1) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน

		ข้อมูลโภชนาการ			
ส่วนที่ 1	ส่วนที่ 2	หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)			
		จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....			
ช่วงที่ 1	ช่วงที่ 1	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
		พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี)			
ช่วงที่ 2	ช่วงที่ 2	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
		ไขมันทั้งหมด	..... ก.	.....%	
		ไขมันอิ่มตัว	..... ก.	.....%	
		โคเลสเตอรอล	..... มก.	.....%	
		โปรตีน	..... ก.	.....%	
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	..... ก.	.....%	
		ใยอาหาร	..... ก.	.....%	
		น้ำตาล	..... ก.	.....%	
โซเดียม	..... มก.	.....%			
ช่วงที่ 3	ช่วงที่ 3	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
		วิตามินเอ	.....%	วิตามินบี 1	.....%
		วิตามินบี 2	.....%	แคลเซียม	.....%
		เหล็ก	.....%		
ส่วนที่ 3	* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี				
	ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้				
	ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.		
	ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.		
	โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.		
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.		
	ใยอาหาร		25 ก.		
	โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.		
	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4				

กรดไขมันชนิดทรานส์ .....ก. ....%  
\* อยู่ในลำดับถัดจากไขมันอิ่มตัว

# 1.7 แบบเติมรูปแบบมาตรฐานภาษาไทยและภาษาอังกฤษแยกกรอบ

Nutrition Information		
Serving size : .....(.....)		
Serving (s) per container : .....		
Amount per serving		
Total energy .....	kcal (Energy from fat ..... kcal)	
Percent Thai RDI *		
Total fat .....	g .....%	
Saturated fat .....	g .....%	
Cholesterol .....	mg .....%	
Protein .....	g	
Total carbohydrate .....	g .....%	
Dietary fiber .....	g .....%	
Sugars .....	g	
Sodium .....	mg .....%	
Percent Thai RDI *		
Vitamin A .....	% Vitamin B1 .....	
Vitamin B2 .....	% Calcium .....	
Iron .....	%	
* Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.		
Energy needs vary by individuals. If your activities require energy of 2,000 kcal per day, your daily diet should provide the following nutrients.		
Total fat	less than	65 g
Saturated fat	less than	20 g
Cholesterol	less than	300 mg
Total carbohydrate		300 g
Dietary fiber		25 g
Sodium	less than	2,400 mg
Energy (kcal) per gram : Fat 9; Protein 4; Carbohydrate 4		

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)		
หนึ่งหน่วยบริโภค : .....(.....)		
(Serving size : .....(.....))		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... :		
(Serving(s) per container)		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving)		
พลังงานทั้งหมด .....	กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี) (Total energy) (kcal) ((Energy* from fat) (kcal))	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน * (Percent Thai RDI)		
ไขมันทั้งหมด .....	ก. ....%	
(Total fat) (g)		
ไขมันอิ่มตัว .....	ก. ....%	
(Saturated fat) (g)		
คอเลสเตอรอล .....	มก. ....%	
(Cholesterol) (mg)		
โปรตีน .....	ก. ....%	
(Protein) (g)		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด .....	ก. ....%	
(Total carbohydrate) (g)		
ใยอาหาร .....	ก. ....%	
(Dietary fiber) (g)		
น้ำตาล .....	ก. ....%	
(Sugars) (g)		
โซเดียม .....	มก. ....%	
(Sodium) (mg)		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน * (Percent Thai RDI)		
วิตามินเอ .....	% วิตามินบี 1 .....	
(Vitamin A) (Vitamin B1)		
วิตามินบี 2 .....	% แคลเซียม .....	
(Vitamin B2) (Calcium)		
เหล็ก .....	%	
(Iron)		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้มีบริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยศึกษาจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.)		
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้ (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	น้อยกว่า	65 ก.
(Total fat)	(less than)	(g)
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
(Saturated fat)	(less than)	(g)
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
(Cholesterol)	(less than)	(mg)
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		3-00 ก.
(Total carbohydrate)		(g)
ใยอาหาร		25 ก.
(Dietary fiber)		(g)
โซเดียม	น้อยกว่า	2,4 00 มก.
(Sodium)	(less than)	(mg)
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4 (Energy (kcal) per gram : Fat 9; Protein 4; Carbohydrate 4)		



# 1.8 แบบเติมรูปแบบมาตรฐานภาษาไทยและภาษาอังกฤษแสดงในกรอบเดียวกัน

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)			
หนึ่งหน่วยบริโภค : ..... (.....) (Serving size : ..... (.....))			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... (Serving(s) per container) : .....			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving)			
พลังงานทั้งหมด ... กิโลแคลอรี (Total energy ... kcal) ((พลังงานจากไขมัน ... กิโลแคลอรี)(Energy from fat ... kcal))			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*(Percent Thai RDI)			
ไขมันทั้งหมด (Total fat) .....	ก. (g)	.....%	
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) .....	ก. (g)	.....%	
โคเลสเตอรอล (Cholesterol) .....	มก. (mg)	.....%	
โปรตีน (Protein) .....	ก. (g)	.....%	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate) .....	ก. (g)	.....%	
ใยอาหาร (Dietary fiber) .....	ก. (g)	.....%	
น้ำตาล (Sugars) .....	ก. (g)	.....%	
โซเดียม (Sodium) .....	มก. (mg)	.....%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* (Percent Thai RDI)			
วิตามินเอ (Vitamin A) .....	.....%	วิตามินบี 1 (Vitamin B1) .....	.....%
วิตามินบี 2 (Vitamin B2) .....	.....%	แคลเซียม (Calcium) .....	.....%
เหล็ก (Iron) .....	.....%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.)			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้ (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)	น้อยกว่า (less than)	65 ก. (g)	
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat)	น้อยกว่า (less than)	20 ก. (g)	
โคเลสเตอรอล (Cholesterol)	น้อยกว่า (less than)	300 มก. (mg)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate)		300 ก. (g)	
ใยอาหาร (Dietary fiber)		25 ก. (g)	
โซเดียม (Sodium)	น้อยกว่า (less than)	2,400 มก. (mg)	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			
(Energy (kcal) per gram : Fat 9 ; Protein 4 ; Carbohydrate 4)			

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)			
หนึ่งหน่วยบริโภค : ..... (.....) (Serving size : ..... (.....))			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... (Serving(s) per container) : .....			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving)			
พลังงานทั้งหมด .....	กิโลแคลอรี (kcal)	(พลังงานจากไขมัน ... กิโลแคลอรี) ((Energy from fat) (kcal))	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*(Percent Thai RDI)			
ไขมันทั้งหมด (Total fat) .....	ก. (g)	.....%	
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) .....	ก. (g)	.....%	
โคเลสเตอรอล (Cholesterol) .....	มก. (mg)	.....%	
โปรตีน (Protein) .....	ก. (g)	.....%	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate) .....	ก. (g)	.....%	
ใยอาหาร (Dietary fiber) .....	ก. (g)	.....%	
น้ำตาล (Sugars) .....	ก. (g)	.....%	
โซเดียม (Sodium) .....	มก. (mg)	.....%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* (Percent Thai RDI)			
วิตามินเอ (Vitamin A) .....	.....%	วิตามินบี 1 (Vitamin B1) .....	.....%
วิตามินบี 2 (Vitamin B2) .....	.....%	แคลเซียม (Calcium) .....	.....%
เหล็ก (Iron) .....	.....%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.)			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้ (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)	น้อยกว่า (less than)	65 ก. (g)	
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat)	น้อยกว่า (less than)	20 ก. (g)	
โคเลสเตอรอล (Cholesterol)	น้อยกว่า (less than)	300 มก. (mg)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate)		300 ก. (g)	
ใยอาหาร (Dietary fiber)		25 ก. (g)	
โซเดียม (Sodium)	น้อยกว่า (less than)	2,400 มก. (mg)	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			
(Energy (kcal) per gram : Fat 9 ; Protein 4 ; Carbohydrate 4)			

# กรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ

## กรอบแบบย่อ

● แสดงเมื่อสารอาหารที่บังคับในกรอบแบบเต็มตั้งแต่ 8 รายการขึ้นไป มีปริมาณน้อยมาก จนถือว่าเป็นศูนย์

## สารอาหารที่บังคับ (6 ชนิด)

1. พลังงานทั้งหมด
2. ไขมันทั้งหมด
3. โปรตีน
4. คาร์โบไฮเดรต
5. น้ำตาล
6. โซเดียม

● สารอาหารที่มีค่านัยสำคัญตามที่กำหนด ให้แสดงในแบบเต็ม

● สารอาหารที่มีการกล่าวอ้าง

# ฉลากโภชนาการ แบบย่อ

## ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : .....(.....)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี

## ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด ..... ก. .... %

โปรตีน ..... ก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก. .... %

น้ำตาล ..... ก.

โซเดียม ..... มก. .... %

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

## ส่วนที่ 1

ปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้  
กินในแต่ละครั้ง(1 รายการ)

## ส่วนที่ 2

ปริมาณสารอาหารที่ได้รับ  
จากการกินในปริมาณที่  
ผู้ผลิตแนะนำ (5 รายการ)

## 2.1 แบบย่อรูปแบบมาตรฐาน

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





## 2.2 แบบย่อรูปแบบชวาท สำหรับฉลาดที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด

ข้อมูลโภชนาการ	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
หนึ่งหน่วยบริโภค : .....(.....)	ไขมันทั้งหมด ..... ก.	.....%
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....	โปรตีน ..... ก.	
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก.	.....%
	น้ำตาล ..... ก.	
พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี	โซเดียม ..... มก.	.....%

\* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี



## 2.3 แบบย่อรูปแบบข้อความต่อเนื่อง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่น้อยกว่า 80 ตารางเซนติเมตร

ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : ..... (.....); จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : ..... คุณค่าทาง  
โภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค : พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี; ไขมันทั้งหมด ..... ก.  
(.....%)\*; โปรตีน ..... ก.; คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก. (.....%)\*; น้ำตาล ..... ก.; โซเดียม .....  
มก. (.....%)\* \* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่ แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี  
ขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี



## 2.4 แบบย่อรูปมาตรฐานภาษาอังกฤษ

Nutrition Information	
Serving size : .....(.....)	
Serving (s) per container : .....	
Amount per serving	
Total energy ..... kcal	
	Percent Thai RDI *
Total fat ..... g	.....%
Protein ..... g	
Total carbohydrate ..... g	.....%
Sugars ..... g	
Sodium ..... mg	.....%
* Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.	



# 2.5 แบบย่อรูปแบบมาตรฐานภาษาไทยและภาษาอังกฤษแสดงในกรอบเดียวกัน

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)	
หนึ่งหน่วยบริโภค : ..... (.....) (Serving size : ..... (.....))	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... (Serving (s) per container) : .....	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving)	
พลังงานทั้งหมด (Total energy) ..... กิโลแคลอรี (kcal)	
	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน * (Percent Thai RDI)
ไขมันทั้งหมด (Total fat) ..... ก. (g)	..... %
โปรตีน (Protein) ..... ก. (g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate) ..... ก. (g)	..... %
น้ำตาล (Sugars) ..... ก. (g)	
โซเดียม (Sodium) ..... มก. (mg)	..... %
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.)	



# 3. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบควบคู่

## ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : .....(.....)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	ผลิตภัณฑ์	ผลิตภัณฑ์หลังเตรียม
พลังงานทั้งหมด	กิโลแคลอรี	.....
(พลังงานจากไขมัน	กิโลแคลอรี)	.....

คุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	ร้อยละหลังเตรียม
ไขมันทั้งหมด ..... ก.	.....%	.....%
ไขมันอิ่มตัว ..... ก.	.....%	.....%
คอเลสเตอรอล ..... มก.	.....%	.....%
โปรตีน ..... ก.	.....%	.....%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก.	.....%	.....%
ใยอาหาร ..... ก.	.....%	.....%
น้ำตาล ..... ก.	.....%	.....%
โซเดียม ..... มก.	.....%	.....%

วิตามินเอ	.....%	.....%
วิตามินบี 1	.....%	.....%
วิตามินบี 2	.....%	.....%
แคลเซียม	.....%	.....%
เหล็ก	.....%	.....%

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควร

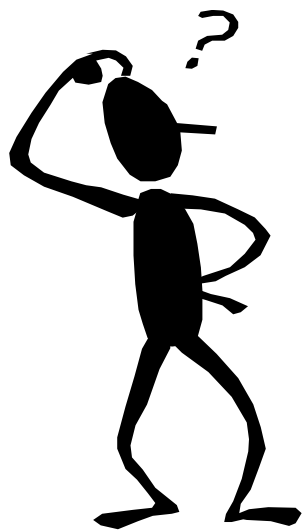
ได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

ใช้แสดงเมื่อผลิตภัณฑ์นั้นอาจต้องผสมกับส่วนประกอบอื่น และ/หรือนำไปผ่านกรรมวิธีตามที่ระบุบนฉลาก

โดยแสดงข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพตามที่จำหน่ายและหลังเตรียมตามคำแนะนำบนฉลาก



## บัญชีหมายเลข 2

วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภค  
กับจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

หนึ่งหน่วยบริโภค คือ

ปริมาณอาหารที่รับประทานได้หมดในหนึ่ง  
ครั้ง ซึ่งกำหนดได้จากปริมาณหนึ่งหน่วย  
บริโภคอ้างอิง



จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ  
คือ



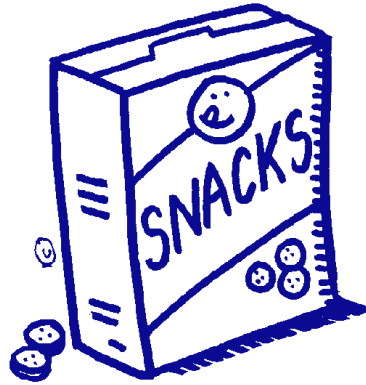
จำนวนครั้งของการบริโภคอาหารที่มีในหนึ่ง  
หน่วยภาชนะบรรจุ





ขนมขบเคี้ยว  
100 กรัม

หนึ่งหน่วยบริโภค :  $\frac{1}{3}$  ซอง (33 กรัม)  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : ประมาณ 3



หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง  
ขนมขบเคี้ยว = 30 กรัม

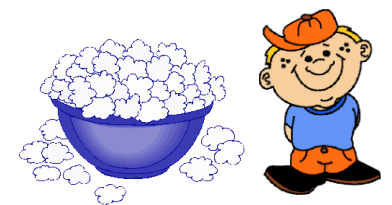
รับประทานได้ 3 ครั้ง หรือ สำหรับ 3 คน



~ 33 กรัม



~ 33 กรัม



~ 33 กรัม

นมสด 1 ลิตร

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว หรือ 1/5 ถ้วย (200 มล.)  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถ้วย : 5



หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง  
นมพร้อมดื่ม = 200 มิลลิลิตร

ดื่มได้ 5 ครั้ง หรือ สำหรับ 5 คน



แก้วละ 200 มล. คนละ 1 แก้ว

# การจัดแบ่งกลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ

แบ่งเป็น 7 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์ (Dairy products)
2. กลุ่มเครื่องดื่ม (พร้อมดื่ม) (Beverages)
3. กลุ่มอาหารขบเคี้ยวและขนมหวาน (Snack food and desserts)
4. กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป (Semi-processed foods)
5. กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ (Bakery products)
6. กลุ่มธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and grain products)
7. กลุ่มอื่น ๆ (Miscellaneous)

# บัญชีหมายเลข 3



สารอาหารที่แนะนำให้ควรบริโภคประจำวัน  
สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI)

# สารอาหารที่แนะนำให้ควรบริโภคประจำวันสำหรับ คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI)

- ◎ เพื่อเป็นค่าอ้างอิงในการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากโภชนาการสำหรับบุคคลทั่วไป
- ◎ กำหนดค่าความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
- ◎ มีจำนวน 34 ชนิด



# สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intakes-Thai RDA)

ลำดับที่ (No.)	สารอาหาร (Nutrient)	ปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDI)	หน่วย (Unit)
1.	ไขมันทั้งหมด (Total Fat)	65*	กรัม (g)
2.	ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat)	20*	กรัม (g)
3.	โคเลสเตอรอล (Cholesterol)	300	มิลลิกรัม (mg)
4.	โปรตีน (Protein)	50*	กรัม (g)
5.	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate)	300*	กรัม (g)
6.	ใยอาหาร (Dietary Fiber)	25	กรัม (g)
7.	วิตามินเอ (Vitamin A)	800	ไมโครกรัม อาร์ อี ( $\mu$ g RE)
8.	วิตามินบี 1 (Thiamin)	1.5	มิลลิกรัม (mg)
9.	วิตามินบี 2 (Riboflavin)	1.7	มิลลิกรัม (mg)

\*ปริมาณของไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต ที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน  
คิดจากการเปรียบเทียบพลังงานที่ควรได้รับต่อวันเป็น 2,000 กิโลแคลอรี

(ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

# สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intakes-Thai RDA)

ลำดับที่ (No.)	สารอาหาร (Nutrient)	ปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDI)	หน่วย (Unit)
10.	ไนอะซิน (Niacin)	20	มิลลิกรัม เอ็น อี (mg NE)
11.	วิตามินบี 6 (Vitamin B6)	2	มิลลิกรัม (mg)
12.	โฟเลต (Folate)	200	ไมโครกรัม ( $\mu$ g)
13.	ไบโอติน (Biotin)	150	ไมโครกรัม ( $\mu$ g)
14.	กรดแพนโทธิค (Pantothenic Acid)	6	มิลลิกรัม (mg)
15.	วิตามินบี 12 (Vitamin B12)	2	ไมโครกรัม ( $\mu$ g)
16.	วิตามินซี (Vitamin C)	60	มิลลิกรัม (mg)
17.	วิตามินดี (Vitamin D)	5	ไมโครกรัม ( $\mu$ g)
18.	วิตามินอี (Vitamin E)	10	มิลลิกรัม แอลฟา-ที อี (mg $\alpha$ -TE)
19.	วิตามินเค (Vitamin K)	80	ไมโครกรัม ( $\mu$ g)
20.	แคลเซียม (Calcium)	800	มิลลิกรัม (mg)
21.	ฟอสฟอรัส (Phosphorus)	800	มิลลิกรัม (mg)

# สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป

## (Thai Recommended Daily Intakes-Thai RDA)

ลำดับที่ (No.)	สารอาหาร (Nutrient)	ปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDI)	หน่วย (Unit)
22.	เหล็ก (Iron)	15	มิลลิกรัม (mg)
23.	ไอโอดีน (Iodine)	150	ไมโครกรัม (µg)
24.	แมกนีเซียม (Magnesium)	350	มิลลิกรัม (mg)
25.	สังกะสี (Zinc)	15	มิลลิกรัม (mg)
26.	ทองแดง (Copper)	2	มิลลิกรัม (mg)
27.	โพแทสเซียม (Potassium)	3,500	มิลลิกรัม (mg)
28.	โซเดียม (Sodium)	2,400	มิลลิกรัม (mg)
29.	แมงกานีส (Manganese)	3.5	มิลลิกรัม (mg)
30.	ซีลีเนียม (Selenium)	70	ไมโครกรัม (µg)
31.	ฟลูออไรด์ (Fluoride)	2	มิลลิกรัม (mg)
32.	โมลิบดีนัม (Molybdenum)	160	ไมโครกรัม (µg)
33.	โครเมียม (Chromium)	130	ไมโครกรัม (µg)
34.	คลอไรด์ (Chloride)	3,400	มิลลิกรัม (mg)





# บัญชีหมายเลข 4

หลักเกณฑ์ในการกล่าวอ้างทาง  
โภชนาการบนฉลากอาหาร



# การกล่าวอ้างทางโภชนาการ (Nutrition Claim)

เป็นการแสดงข้อความหรือข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการของอาหาร แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่

**1. การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร  
(Nutrient Content Claim)**

**2. การกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบ (Comparative Claim)**

**3. การกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหาร  
(Nutrient Function Claim)**



# การกล่าวอ้างทางโภชนาการ (Nutrition Claim)

เป็นการแสดงข้อความหรือข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการของอาหาร แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่

**1. การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร**  
(Nutrient Content Claim)

**2. การกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบ** (Comparative Claim)

**3. การกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหาร**  
(Nutrient Function Claim)



## 2. การกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบ

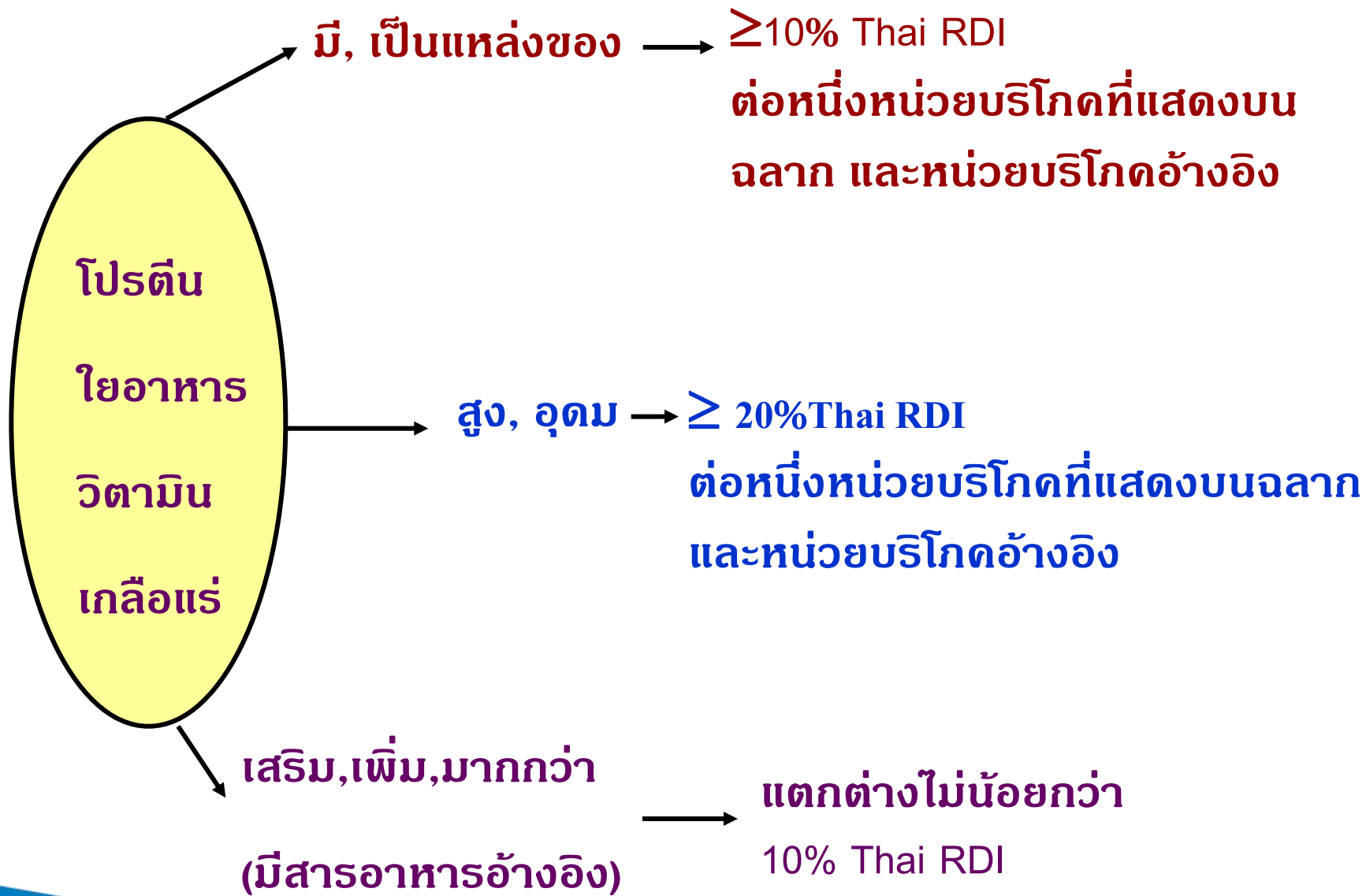
➤ เป็นการเปรียบเทียบปริมาณของสารอาหารหรือพลังงานที่มีในอาหารตั้งแต่สองอย่างขึ้นไปโดยเปรียบเทียบกับอาหารอ้างอิง

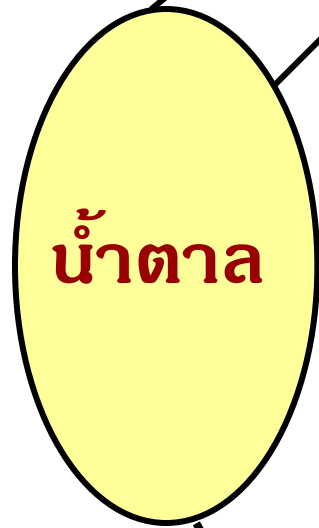
เช่น น้อยกว่า มากกว่า หรือ ลดปริมาณลง เป็นต้น



# ห้ามกล่าวอ้างกรณีที่อาหารนั้นโดยธรรมชาติไม่มีสิ่งนั้นอยู่

การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร	กล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบ
<p>-ปราศจาก, ไม่มี, free, free of, no, zero</p> <p>-ต่ำ, low, low source of, low in, little</p> <p>-สูง, อุดม, high, rich in</p> <p>-เป็นแหล่งของ, มี, good source, contains, provides</p> <p>-(เฉพาะน้ำตาล) ไม่ปรับความหวานเพิ่ม,ไม่เติมวัตถุให้ความหวาน,unsweetened, contains no added sweeteners</p>	<p>-ลด, น้อยกว่า, reduced, reduced in, less, fewer, lower, lower in</p> <p>-(เฉพาะพลังงาน) พลังงานน้อย, light, lite</p> <p>-(เฉพาะน้ำตาล)ไม่เติมน้ำตาล, ไม่ใส่น้ำตาล, no added sugar, without added sugar, no sugar added</p> <p>-เสริม, เพิ่ม, มากกว่า, increased, more, added, fortified, enriched</p>





**ปราศจาก, ไม่มี**

**น้อยกว่า 0.5 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
ที่แสดงบนฉลาก และหน่วยบริโภคอ้างอิง**

**ไม่ปรับความหวานเพิ่ม  
, ไม่เติมวัตถุให้ความหวาน**

**ใช้กับอาหารที่มีน้ำตาลสูงอยู่แล้วโดย  
ธรรมชาติ เช่น น้ำผลไม้  
(ห้ามใช้ ปราศจากน้ำตาล)**

**ลดปริมาณลงน้อย  
กว่า (อาหารอ้างอิง)**

**ลดปริมาณน้ำตาลลง ตั้งแต่ 25%**

**ไม่เติมน้ำตาล,  
ไม่ใส่น้ำตาล  
(อาหารอ้างอิง)**

**-ไม่เติมน้ำตาลระหว่างผลิต**

**-ส่วนประกอบจะต้องไม่มีอาหารที่มีการเติมน้ำตาล เช่น แยม น้ำผลไม้เข้มข้น**


**-ต้องไม่มีน้ำตาลเกิดขึ้นระหว่างกระบวนการผลิต ถ้ามีต้องได้ตามเงื่อนไข ปราศจาก/ไม่มี**

**-อาหารอ้างอิง มีการเติมน้ำตาล  
แต่อาหารนี้ไม่มี**



# ตัวอย่างการแสดงความกล้าอ้างโดยเปรียบเทียบ

## น้ำตาลน้อยกว่า

 ลดน้ำตาลลง 50% เทียบกับนมเปรี้ยวสูตรปกติ  
นมเปรี้ยวชนิดน้ำตาลน้อย มีน้ำตาล 20 กรัม ต่อ 150 มิลลิตร  
นมเปรี้ยวสูตรปกติ มีน้ำตาล 40 กรัม ต่อ 150 มิลลิตร





# การกล่าวอ้างทางโภชนาการ (Nutrition Claim)

เป็นการแสดงข้อความหรือข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการของอาหาร แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร (Nutrient Content Claim)
2. การกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบ (Comparative Claim)
3. การกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหาร (Nutrient Function Claim)



# การกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหาร

## สารอาหารที่กล่าวอ้าง:

- (1) ต้องมีอยู่ในบัญชี Thai RDI
- (2) ต้องมีอยู่ในระดับที่จัดว่า เป็นแหล่งของ (10% Thai RDI ขึ้นไป)
- (3) ต้องเป็นการกล่าวถึงสารอาหาร ไม่ใช่การกล่าวอ้างตัวผลิตภัณฑ์
- (4) ต้องมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้
- (5) ต้องไม่มีข้อความระบุหรือมีความหมายให้เข้าใจว่าการบริโภคสารอาหารนั้นจะสามารถป้องกันหรือบำบัดรักษาโรคได้



# การแสดงความกลัวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่สารอาหาร

## ข้อความกลัวอ้าง

จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซม  
ส่วนที่สึกหรอ

**ช่วยในการเจริญเติบโต**

เพิ่มกากในทางเดินอาหาร

**ช่วยในการมองเห็น**

ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจาก  
คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน

**สร้างเม็ดเลือดแดง**

การใช้ประโยชน์(เมตาบอลิซึม) ของ  
ไขมันและคาร์โบไฮเดรต

## สารอาหาร

โปรตีน

**วิตามินเอ, สังกะสี**

ใยอาหาร

**วิตามินเอ**

วิตามินบี1, วิตามินบี2 และไนอะซิน

**วิตามินบี6 ,กรดโฟลิก/โฟเลต**

ไบโอติน, แพนโทธินิก



# การแสดงความกลัวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่สารอาหาร

## ข้อความกลัวอ้าง

สร้างสารที่จำเป็นในเซลล์เม็ดเลือดแดง

การทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ

การทำงานของระบบประสาท

หลอดเลือดแข็งแรง

ต่อต้านอนุมูลอิสระ

สร้างเนื้อเยื่อคอลลาเจน

## สารอาหาร

วิตามินบี12

วิตามินบี1 , แมกนีเซียม

วิตามินบี6, วิตามินบี12

วิตามินซี

วิตามินซี, วิตามินอี, ซีลีเนียม

วิตามินซี



# การแสดงความกังวลเกี่ยวกับหน้าที่สารอาหาร

ข้อความกังวล	สารอาหาร
ดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส	วิตามินดี
<b>การแข็งตัวของเลือด</b>	<b>วิตามินเค, แคลเซียม</b>
ลดการสลายแคลเซียม	วิตามินเค
<b>ส่วนประกอบของกระดูกและฟัน</b>	<b>แคลเซียม, ฟอสฟอรัส, แมกนีเซียม</b>
ส่วนประกอบของฮีโมโกลบิน	เหล็ก
<b>ส่วนประกอบของฮอร์โมนไทรอยด์</b>	<b>ไอโอดีน</b>
สร้างฮีโมโกลบิน	ทองแดง



# การแสดงความกล้าว่าอ้างเกี่ยวกับหน้าที่สารอาหาร

## ข้อความกล้าว่าอ้าง

รักษาสมดุลของกรด ด่าง

**มีส่วนร่วมในการทำงานของเอนไซม์**

สร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน

**ช่วยการทำงานของเอนไซม์บางชนิด**

ร่วมกับอินซูลิน

## สารอาหาร

โพแทสเซียม, คลอไรด์

**แมงกานีส**

ฟลูออไรด์

**โมลิบดีนัม**

โครเมียม



# การแสดงข้อความกำกับการกล่าวอ้าง หน้าที่ของสารอาหาร

สำหรับอาหารที่มีการกล่าวอ้างหน้าที่ของสารอาหารจะต้อง  
แสดงข้อความ **“ควรกินอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่ใน  
สัดส่วนที่เหมาะสมเป็นประจำ”** กำกับการกล่าวอ้างหน้าที่ของ  
สารอาหารด้วยตัวอักษรที่เห็นได้ชัดเจน



# การแสดงข้อความที่เกี่ยวกับสุขภาพ

เช่น เพื่อสุขภาพ (**Healthy, healthful, healthiness, health**)  
หรือข้อความในลักษณะเดียวกันนี้ จะต้องอยู่ในข่าย

1. ไขมันต่ำ และ ไขมันอิ่มตัวต่ำ

2. ประกอบด้วย

- ❖ โซเดียม ไม่เกิน 360 มิลลิกรัม
- ❖ โคลเลสเตอรอล ไม่เกิน 60 มิลลิกรัม
- ❖ วิตามินเอ, วิตามินบี 1, วิตามินบี 2, โปรตีน, แคลเซียม, เหล็ก และใยอาหาร อย่างน้อยร้อยละ 10 ของ Thai RDI





# ประกาศฯ ฉบับที่ 305 (พ.ศ.2550) และ พ.ศ.2554 (ฉบับที่ 2) เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด

## วัตถุประสงค์

ให้ข้อมูลผู้บริโภค  
ผ่านฉลาก



ผู้บริโภคเลือกซื้อผลิตภัณฑ์  
ได้อย่างเหมาะสม



ป้องกันปัญหา  
ภาวะน้ำหนักเกิน



### มาตรการ

ขนมขบเคี้ยวน้ำร่อง 5 ชนิด

มันฝรั่งทอด/อบกรอบ



ข้าวโพดคั่วทอด/อบกรอบ



ข้าวเกรียบ/  
อาหารขบเคี้ยวชนิดพอง



ขนมปังกรอบ



เวเฟอร์สอดไส้



### 1. ฉลากโภชนาการแบบย่อ

ข้อมูลโภชนาการ	
ชนิดของผลิตภัณฑ์: .....	(.....)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ: .....	.....
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด .....	กิโลแคลอรี
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน*	
ไขมันทั้งหมด .....	..... %
โปรตีน .....	..... %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด .....	..... %
น้ำตาล .....	..... %
โซเดียม .....	..... %

\* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้รับประทานต่อวันสำหรับคนอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากรวมพลังงานทั้งหมด 2,000 กิโลแคลอรี

### 2. GDA (ฉลากหวาน มัน เค็ม)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....  
ควรแบ่งกิน ..... ครั้ง

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

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

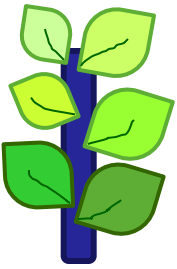
ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์

คำแนะนำในการบริโภค

“ บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ”



# ประเภทของขนมขบเคี้ยว



มันฝรั่งทอด/อบกรอบ



ข้าวโพดคั่วทอด/อบกรอบ



ข้าวเกรียบ/อาหารขบเคี้ยวชนิดฟอง



ขนมปังกรอบ



เวเฟอร์สอดไส้

# มาตรการ

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

## ชนิดของอาหาร



## ฉลากโภชนาการ

1. แสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ

❖ รูปแบบข้อ 1.2 บัญชีหมายเลข 1 ป.สร.182(พ.ศ.2541)

**ต้องแสดงปริมาณโคเลสเตอรอลเมื่อหนึ่งหน่วยบริโภคมีโคเลสเตอรอลตั้งแต่ 2 มก.ขึ้นไป**

2. แสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

❖ เมื่อมีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ การใช้คุณค่าส่งเสริมการขาย ระบุกลุ่มผู้บริโภค

❖ รูปแบบข้อ 1.1 บัญชีหมายเลข 1 ป.สร.182 (พ.ศ.2541)

แสดงสัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ GDA

## ฉลากหวาน มัน เติม

❖ รูปแบบตามบัญชีแนบท้าย ป.สร. เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (พ.ศ.2554)

การแสดงความ

บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

# รูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ

## กรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

## กรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ

### ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : .....(.....)  
 จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
 พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน \*

ไขมันทั้งหมด	..... ก.	.....%
ไขมันอิ่มตัว	..... ก.	.....%
โคเลสเตอรอล	..... มก.	.....%
โปรตีน	..... ก.	.....%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	..... ก.	.....%
ใยอาหาร	..... ก.	.....%
น้ำตาล	..... ก.	.....%
โซเดียม	..... มก.	.....%

### ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน \*

วิตามินเอ	.....%	วิตามินบี 1	.....%
วิตามินบี 2	.....%	แคลเซียม	.....%
เหล็ก	.....%		

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

### ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : .....(.....)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ..... : .....

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด ..... ก. .... %

โปรตีน ..... ก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก. .... %

น้ำตาล ..... ก.

โซเดียม ..... มก. .... %

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

# ฉลากโภชนาการแบบย่อ

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 หากอาหารดังกล่าวมีปริมาณโคเลสเตอรอล ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคตั้งแต่ 2 มิลลิกรัมขึ้นไป**



# การพัฒนาฉลากโภชนาการและสัญลักษณ์ทางโภชนาการ

ปี พ.ศ.2541 อย. กำหนดให้อาหารมีการแสดงฉลากโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค :			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน			
ไขมันทั้งหมด	ก.		%
ไขมันอิ่มตัว	ก.		%
โคเลสเตอรอล	มก.		%
โปรตีน	ก.		%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	ก.		%
ใยอาหาร	ก.		%
น้ำตาล	ก.		%
โซเดียม	มก.		%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
วิตามินเอ	%	วิตามินบี 1	%
วิตามินบี 2	%	แคลเซียม	%
เหล็ก	%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

▶ รูปแบบฉลาก  
โภชนาการมีขนาดเล็ก  
อ่านยาก

▶ ข้อมูลฉลาก  
โภชนาการเข้าใจยาก

▶ ผู้บริโภคไม่นำไปใช้  
ประโยชน์เท่าที่ควร

ผู้ประกอบการเริ่ม  
มีการแสดง  
สัญลักษณ์ทาง  
โภชนาการ  
รูปแบบต่าง ๆ



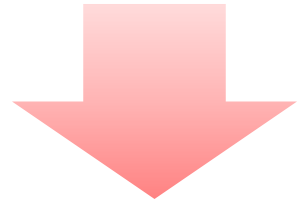
Front-of-Pack

# การพัฒนาฉลากโภชนาการและสัญลักษณ์ทางโภชนาการ

ผู้ประกอบการส่วนใหญ่แสดงสัญลักษณ์ทางโภชนาการรูปแบบ  
GDA (Guideline Daily Amounts)



รูปแบบที่หลากหลาย



???

ผู้บริโภคสับสน



# สัญลักษณ์แบบ GDA(ฉลากหวาน มัน เติม)



GDA (Guideline Daily Amounts) คือ การแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม บนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ โดยแสดงปริมาณสารอาหารต่อหน่วยบรรจุภัณฑ์ที่เข้าใจได้ง่าย เช่น ซอง ถุง กล่อง



# สาระสำคัญประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การแสดงฉลากของ อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (ฉบับที่ 2)

- ❖ ให้ผู้ผลิตหรือนำเข้าอาหารดังกล่าว อยู่ก่อนวันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศฉบับนี้ ภายในวันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2555 และให้ใช้ฉลากเดิมที่เหลืออยู่ต่อไปได้ ไม่เกินวันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ.2555
- ❖ ประกาศฉบับนี้ มีผลบังคับใช้ ตั้งแต่วันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ.2554 เป็นต้นไป

รูปแบบ GDA ตามบัญชีแนบท้าย  
ประกาศฯ ฉบับนี้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ...  
ควรแบ่งกิน ..... ครั้ง

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

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

# สัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ GDA

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค :			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด	กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน	กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน			
ไขมันทั้งหมด	ก.	%	
ไขมันอิ่มตัว	ก.	%	
โคเลสเตอรอล	มก.	%	
โปรตีน	ก.	%	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	ก.	%	
ใยอาหาร	ก.	%	
น้ำตาล	ก.	%	
โซเดียม	มก.	%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
วิตามินเอ	%	วิตามินบี 1	%
วิตามินบี 2	%	แคลเซียม	%
เหล็ก	%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

## สัญลักษณ์ทางโภชนาการอย่างง่าย

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ....  
 ทุกร่างแบ่งกิน ..... หนึ่ง

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

\* ติดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

แสดงไว้ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์

แสดงไว้บนบรรจุภัณฑ์

# สัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ GDA

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ....  
ตารางแบ่งกัน ..... ครั้ง

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

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

รูปแบบตาม GDA (Guideline Daily Amounts) ให้เป็นดังนี้

- 1 รูปทรงกระบอกหัวท้ายมนแนวตั้งเรียงติดกันจำนวน 4 แห่ง เพื่อแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ตามลำดับ
- 2 สีขอบของทรงกระบอกให้แสดงสีใดสีหนึ่ง ดังต่อไปนี้ คือ สีดำ หรือ สีน้ำเงินเข้ม หรือ สีขาว แล้วแต่กรณีและต้องตัดกับสีพื้นของฉลาก

3 สีพื้นภายในรูปทรงกระบอกต้องเป็น สีขาว เท่านั้น

4 เส้นขีดภายในรูปทรงกระบอกทุกเส้นให้เป็นเส้น สีดำ หรือ สีน้ำเงินเข้ม และต้องเป็น สีเดียวกับสีตัวอักษรที่แสดงภายในรูปทรงกระบอก

คุณค่าทางโภชนาการต่อ .....  
ควรแบ่งกิน ..... ครั้ง

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

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ .....  
ควรแบ่งกิน ..... ครั้ง

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

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ .....  
ควรแบ่งกิน ..... ครั้ง

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

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ .....  
ควรแบ่งกิน ..... ครั้ง

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

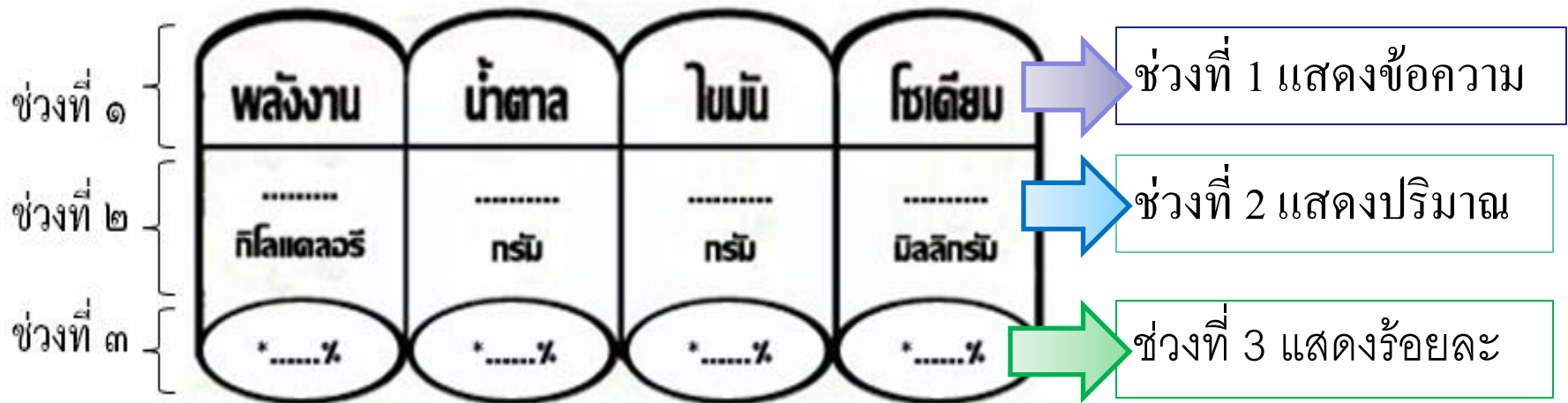
\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

# สัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ GDA

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ....  
ตารางแบ่งกิน ..... ครั้ง

หน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น กล่อง ซอง ห่อ

แสดงจำนวนครั้งที่แนะนำให้กิน



\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

# สัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ GDA

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ....  
ตารางแบ่งกิน ..... ครั้ง

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

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

พลังงานทั้งหมด  
ไม่ควรเกิน 2,000 กิโลแคลอรี/วัน

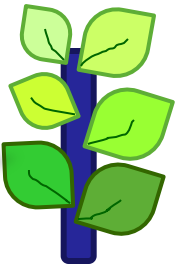
น้ำตาล(Total Sugar)  
ไม่ควรเกิน 65 กรัม/วัน  
-40 กรัม จาก ผัก(2 g) ผลไม้(30g)  
และนม (8g)  
-25 กรัม จาก Added Sugar

ไขมันทั้งหมด  
ไม่ควรเกิน 65 กรัม/วัน

โซเดียม ไม่ควรเกิน 2,400 มก./วัน



# ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



# การจัดทำสัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ GDA

## หลักการ

- นำค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการ ซึ่งเป็นค่าต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมาคำนวณให้เป็นค่าต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์
- นำค่าที่ได้ไปปัดเลขตามหลักเกณฑ์การปัดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการ
- นำค่าที่ได้จากการปัดไปแสดงในสัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ GDA
- ยกเว้นกรณีที่ค่าสารอาหารที่แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการ **เป็น 0** หรือ **น้อยกว่า 1** ให้ใช้ค่าที่ได้จากการวิเคราะห์จริงมาคำนวณ



# การจัดทำสัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ GDA

## หลักการ

(กรณีที่มีกรอบข้อมูลโภชนาการ)

- นำค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการ ซึ่งเป็นค่าต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมาคำนวณให้เป็นค่าต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/7 ของ (30 กรัม)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ : ประมาณ 7	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 9 ก.	14 %
ไขมันอิ่มตัว 2 ก.	10 %
คอเลสเตอรอล 0 มก.	0 %
โปรตีน 2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 18 ก.	6 %
ใยอาหาร 1 ก.	4 %
น้ำตาล 2 ก.	6 %
โซเดียม 140 มก.	6 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
วิตามินเอ 0 %	วิตามินบี 1 3 %
วิตามินบี 2 0 %	แคลเซียม 0 %
เหล็ก 2 %	
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

สารอาหาร	ค่าต่อหนึ่งหน่วยบริโภค 30 กรัม	ค่าต่อบรรจุภัณฑ์ (210 กรัม)
พลังงาน	160	1,120
น้ำตาล	2	14
ไขมัน	9	63
โซเดียม	140	980

# การจัดทำสัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ GDA

## หลักการ

(กรณีที่มีกรอบข้อมูลโภชนาการ)

- นำค่าที่ได้ไปปัดเลขตามหลักเกณฑ์การปัดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการ

ค่าพลังงานจากการคำนวณ เท่ากับ 1,120 กิโลแคลอรี  
เข้าเกณฑ์การปัดเลข  $\geq 50$  ให้แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 10  
ดังนั้น แสดงค่าพลังงานบนฉลาก เท่ากับ 1,120 กิโลแคลอรี

- นำค่าที่ได้จากการปัดไปแสดงในสัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ GDA

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ชง  
ควรแบ่งกิน ประมาณ 7 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120	14	63	980
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 56%	* 22%	* 97%	* 41%

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

# การจัดทำสัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ GDA

## หลักเกณฑ์การปิดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการ



พลังงานและสารอาหาร	หน่วย	ผลการวิเคราะห์	การแสดงค่าปริมาณสารอาหาร	การแสดงค่าปริมาณสารอาหารเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
พลังงาน	กิโลแคลอรี	< 5	แสดงค่าเป็น 0	ปิดเป็นจำนวนเต็มให้ใกล้เคียงมากที่สุด
		< 50	แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 5	
		≥ 50	แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 10	
น้ำตาล	กรัม	< 0.5	แสดงค่าเป็น 0	
		≤ 1	แสดงค่า “น้อยกว่า 1”	
		> 1	แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 1	
ไขมัน	กรัม	< 0.5	แสดงค่าเป็น 0	
		< 5	แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 0.5	
		≥ 5	แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 1	
โซเดียม	มิลลิกรัม	< 5	แสดงค่าเป็น 0	
		5-140	แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 5	
		> 140	แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 10	

# ตัวอย่างการคำนวณค่า พลังงานและสารอาหาร



# ตัวอย่างการคำนวณค่าพลังงานและสารอาหาร

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/7 ของ (30 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ : ประมาณ 7			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน			
ไขมันทั้งหมด	9 ก.		14 %
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.		10 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.		0 %
โปรตีน	2 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	18 ก.		6 %
ใยอาหาร	1 ก.		4 %
น้ำตาล	2 ก.		
โซเดียม	140 มก.		6 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	2 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %
เหล็ก	2 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

## กรอบข้อมูลโภชนาการ

จำนวนหน่วยบริโภคต่อบรรจุภัณฑ์  
เท่ากับ 7

ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคของ...

พลังงาน = 160 กิโลแคลอรี

น้ำตาล = 2 กรัม

ไขมัน = 9 กรัม

โซเดียม = 140 มิลลิกรัม

# ตัวอย่างการคำนวณค่าพลังงานและสารอาหาร

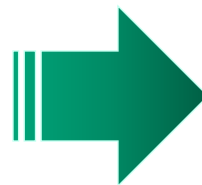
การแสดงค่าพลังงาน ไขมัน น้ำตาล และโซเดียม บนฉลาก GDA  
คำนวณได้จาก ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคคูณจำนวนหน่วยบริโภค

ค่าพลังงาน

เท่ากับ  $160 \times 7 = 1,120$  กิโลแคลอรี

ค่าน้ำตาล

เท่ากับ  $2 \times 7 = 14$  กรัม



คุณค่าทางโภชนาการต่อ ....  
ควรแบ่งกิน ..... ครั้ง

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

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

☀ ส่วนค่าไขมันและโซเดียม ใช้วิธีการคำนวณค่าเช่นเดียวกัน ☀

# ตัวอย่างการคำนวณค่าพลังงานและสารอาหาร

ร้อยละของค่าพลังงาน ไขมัน น้ำตาล และโซเดียม บนฉลาก GDA  
คำนวณเทียบจากร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวันของ

ค่าพลังงาน เท่ากับ 2,000 กิโลแคลอรี

ค่าน้ำตาล เท่ากับ 65 กรัม

ค่าไขมัน เท่ากับ 65 กรัม


ค่าโซเดียม เท่ากับ 2,400 มิลลิกรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ....  
ดวรบ่งกิน ..... ครั้ง

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

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

# ตัวอย่างการคำนวณค่าพลังงานและสารอาหาร

 ค่าพลังงานที่บริโภคได้สูงสุดต่อวัน เท่ากับ 2,000 กิโลแคลอรี คิดเป็น 100 %  
ถ้าค่าพลังงาน เท่ากับ 1,120 กิโลแคลอรี คิดเป็น 56 %

 ค่าน้ำตาลที่บริโภคได้สูงสุดต่อวัน เท่ากับ 65 กรัม คิดเป็น 100 %  
ถ้าค่าน้ำตาล เท่ากับ 7 กรัม คิดเป็น 11 %

☀️ ส่วนค่าไขมันและโซเดียม ใช้วิธีการคำนวณเทียบค่าร้อยละเช่นเดียวกัน ☀️



# ตัวอย่างการคำนวณค่าพลังงานและสารอาหาร

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/7 ซอง (30 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ : ประมาณ 7			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	9 ก.		14 %
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.		10 %
คอเลสเตอรอล	0 มก.		0 %
โปรตีน	2 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	18 ก.		6 %
ใยอาหาร	1 ก.		4 %
น้ำตาล	2 ก.		
โซเดียม	140 มก.		6 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	2 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %
เหล็ก	2 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด		น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว		น้อยกว่า	20 ก.
คอเลสเตอรอล		น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			300 ก.
ใยอาหาร			25 ก.
โซเดียม		น้อยกว่า	2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง  
ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง



พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
<b>1,120</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	<b>980</b>
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
<b>* 56%</b>	<b>* 22%</b>	<b>* 97%</b>	<b>* 41%</b>

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



# กรณีศึกษาการแสดงสัญลักษณ์ ทางโภชนาการแบบ GDA



# กรณีที่ 1

อาหารที่หนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์มี  
ปริมาณเท่ากับหนึ่งหน่วยบริโภค  
หรือน้อยกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค

กินได้ 1 ครั้ง





ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง ( 25 กรัม )

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 130 กิโลแคลอรี

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 7 ก. 11 %

โปรตีน 2 ก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 16 ก. 5 %

น้ำตาล 11 ก.

โซเดียม 25 มก. 1 %

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



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
130 กิโลแคลอรี	11 กรัม	7 กรัม	25 มิลลิกรัม
* 7 %	* 17 %	* 11 %	* 1 %

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

แสดงฉลาก GDA ดังนี้

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (30 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ ซอง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 60 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	0.5 ก.		1 %
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.		0 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.		0 %
โปรตีน	1 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	12 ก.		4 %
ใยอาหาร	น้อยกว่า 1 ก.		3 %
น้ำตาล	6 ก.		
โซเดียม	30 มก.		1 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	15 %
วิตามินบี 2	15 %	แคลเซียม	6 %
เหล็ก	15 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			



## แสดงฉลาก GDA ดังนี้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
<b>60</b>	<b>6</b>	<b>0.5</b>	<b>30</b>
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 3 %	* 9 %	* 1 %	* 1 %

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

## กรณีที่ 2

อาหารที่หนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์มี  
ปริมาณ*มากกว่า*หนึ่งหน่วยบริโภค

กินได้มากกว่า 1 ครั้ง



## กรณีที่ 2

### แสดงสัญลักษณ์ทาง โภชนาการแบบ GDA

คุณค่าทางโภชนาการต่อ .....  
ควรแบ่งกิน ..... ครั้ง

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

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

โดยใช้ค่าพลังงานและสารอาหารจากกรอบข้อมูลโภชนาการ  
คูณจำนวนหน่วยบริโภค และมีข้อความ “ควรแบ่งกิน...ครั้ง”





# ข้าวเกรียบ บรรจุในซองใหญ่



## แสดงฉลาก GDA ดังนี้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง  
ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120	14	63	980
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 56%	* 22%	* 97%	* 41%

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

### ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/7 ซอง (30 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อ : ประมาณ 7

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)

		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	9 ก.		14 %
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.		10 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.		0 %
โปรตีน	2 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	18 ก.		6 %
ใยอาหาร	1 ก.		4 %
น้ำตาล	2 ก.		
โซเดียม	140 มก.		6 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	2 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %
เหล็ก	2 %		

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

### ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 คุกกี้ (35 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อคุกกี้ : ประมาณ 3

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 180 กิโลแคลอรี

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 11 ก.	17 %
โปรตีน 2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 19 ก.	6 %
น้ำตาล น้อยกว่า 1 ก.	
โซเดียม 310 มก.	13 %

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

## มันฝรั่งแท่งทอดกรอบ บรรจุในคุกกี้



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คุกกี้  
ควรแบ่งกิน 3 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
<b>540</b> กิโลแคลอรี	<b>2</b> กรัม	<b>33</b> กรัม	<b>930</b> มิลลิกรัม
*27%	* 3%	*51%	*39%

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

แสดงฉลาก GDA ดังนี้

# ตัวอย่างการคำนวณค่าพลังงานและสารอาหาร

ตัวอย่างอาหาร: มันฝรั่งแท่งอบกรอบ บรรจุกล่องกระดาษ  
น้ำหนักสุทธิ : 36 กรัม

## โจทย์ข้อ 1

### กรอบข้อมูล โภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (36 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อ กล่อง : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 7 ก. 11 %

โปรตีน 4 ก.

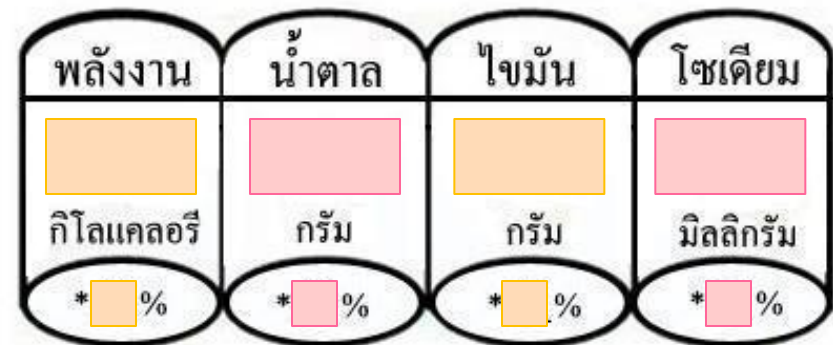
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 23 ก. 8 %

น้ำตาล 2 ก.

โซเดียม 260 มก. 11 %

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

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 กล่อง



\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

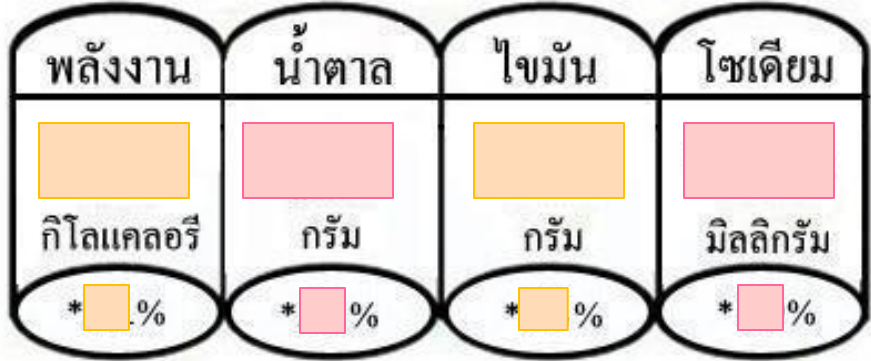
# ตัวอย่างการคำนวณค่าพลังงานและสารอาหาร

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/3 ชอง (27 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อชอง : ประมาณ 3			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 60 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	7 ก.		11 %
ไขมันอิ่มตัว	3 ก.		15 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.		0 %
โปรตีน	2 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	17 ก.		6 %
ใยอาหาร	น้อยกว่า 1 ก.		3 %
น้ำตาล	1 ก.		
โซเดียม	160 มก.		7 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	6 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %
เหล็ก	2 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

## โจทช์ข้อ 2

ตัวอย่างอาหาร: ข้าวเกรียบอบกรอบ  
 บรรจุซองอลูมิเนียมฟอยล์  
 น้ำหนักสุทธิ : 80 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ชอง  
 ควรแบ่งกิน 3 ครั้ง



\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



**THANK YOU**

**เด็กไทย...สุขภาพดี**