1.1 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

(1) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐานภาษาไทยและภาษาอังกฤษแยกกรอบ

ภาษาไทย	ช่วงที่	ภาษาอังกฤษ
ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค :……..(……..) จำนวนหน่วยบริโภคต่อ …… : ……	1	Nutrition Information Serving size : …….(……) Serving (s) per container : ……
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค **พลังงานทั้งหมด** … กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน …. กิโลแคลอรี)	2	Amount per serving **Total energy** ……. kcal (Energy from fat …… kcal)
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* **ไขมันทั้งหมด** ….. ก. …..% ไขมันอิ่มตัว ….. ก. …..% **โคเลสเตอรอล** ….. มก. …..% **โปรตีน** ….. ก. **คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด** ….. ก. …..% ใยอาหาร ….. ก. …..% น้ำตาล ….. ก. **โซเดียม** ….. มก. …..%	3	Percent Thai RDI * **Total fat** ….. g …..% Saturated fat ….. g …..% **Cholesterol** ….. mg …..% **Protein** ….. g **Total carbohydrate** ….. g …..% Dietary fiber ….. g …..% Sugars ….. g **Sodium** ….. mg …..%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน * **วิตามินเอ** …..% **วิตามินบี 1** …..% **วิตามินบี 2** …..% **แคลเซียม** …..% **เหล็ก** …..%	3	Percent Thai RDI * **Vitamin A** …..% **Vitamin B1** …..% **Vitamin B2** …..% **Calcium** …..% **Iron** …..%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	4	* 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 ควรได้รับสารอาหาร ต่าง 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.	5	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
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	6	Energy (kcal) per gram : Fat 9; Protein 4; Carbohydrate 4

(2) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐานภาษาไทยและภาษาอังกฤษแสดงในกรอบเดียวกัน

ช่วงที่

ข้อมูลโภชนาการ
(Nutrition Information)

1

หนึ่งหน่วยบริโภค :……..(……...)
(Serving size :……..(……))
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ …… : ……
(Serving(s) per container)

2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
(Amount per serving)
พลังงานทั้งหมด …… กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ….. กิโลแคลอรี)
(Total energy) (kcal) ((Energy from fat) (kcal))

3

			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)	…..%

3

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
(Percent Thai RDI)

วิตามินเอ (Vitamin A)	…..%	**วิตามินบี** 1 (Vitamin B1)	…..%
วิตามินบี 2 (Vitamin B2)	…..%	**แคลเซียม** (Calcium)	…..%
เหล็ก (Iron)	…..%		

4

* 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.)

5

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.)

ไขมันทังหมด (Total fat),	น้อยกว่า (less than)	65	ก. (g)
ไขมันอิมตัว (Saturated fat)	น้อยกว่า (less than)	20	ก. (g)
โคเลสเตอรอล (Cholesterol)	น้อยกว่า (less than)	300	มก. (mg)
คาร์โบไฮเดรตทังหมด (Total carbohydrate)		300	ก. (g)
ใยอาหาร (Dietary fiber)		25	ก. (g)
โซเดียม (Sodium)	น้อยกว่า (less than)	2,400	มก. (mg)

6

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4
(Energy (kcal) per gram : Fat 9; Protein 4; Carbohydrate 4)

ตัวอย่างที่ 3

(3) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐานภาษาไทยและภาษาอังกฤษแสดงในกรอบเดียวกัน

ช่วงที่

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information) — 1

หนึ่งหน่วยบริโภค : ……. (……..) (Serving size : ……. (……..))

จำนวนหน่วยบริโภคต่อ …….. (Serving(s) per container) : …….

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving) — 2

พลังงานทั้งหมด … กิโลแคลอรี (**Total energy** … kcal) ((พลังงานจากไขมัน …. กิโลแคลอรี)(Energy from fat ….kcal))

			ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*(Percent Thai RDI)	
ไขมันทั้งหมด (Total fat)	……..	ก. (g)	…..%	3
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) — 3

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.) — 4

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.) — 5

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) — 6

(4) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐานภาษาไทยและภาษาอังกฤษแสดงในกรอบเดียวกัน

ช่วงที่

ข้อมูลโภชนาการ
(Nutrition Information)

1

หนึ่งหน่วยบริโภค :……..(……..)
(Serving size : …… (…….))
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ …… : ……
(Serving(s) per container)

2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
(Amount per serving)
พลังงานทั้งหมด …… กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ….. กิโลแคลอรี)
(Total energy) (kcal) ((Energy from fat) (kcal))

3

			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)	…..%

3

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน * (Percent Thai RDI)

วิตามินเอ (Vitamin A)	…..%	**วิตามินบี** 1 (Vitamin B1)	…..%
วิตามินบี 2 (Vitamin B2)	…..%	**แคลเซียม** (Calcium)	…..%
เหล็ก (Iron)	…..%		

4

* 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.)

5

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)

6

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4
(Energy (kcal) per gram : Fat 9; Protein 4; Carbohydrate 4)

1.2 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ

(1) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อรูปแบบมาตรฐานภาษาไทยและภาษาอังกฤษแยกกรอบ

ภาษาไทย	ช่วงที่	ภาษาอังกฤษ
ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค :……..(……..) จำนวนหน่วยบริโภคต่อ …… : ……	1	Nutrition Information Serving size : …….(……) Serving (s) per container : ……
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค **พลังงานทั้งหมด** … กิโลแคลอรี	2	Amount per serving **Total energy** ……. kcal
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		Percent Thai RDI *
ไขมันทั้งหมด ….. ก. …..%		**Total fat** ….. g …..%
โปรตีน ….. ก.		**Protein** ….. g
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ….. ก. …..%	3	**Total carbohydrate** ….. g …..%
น้ำตาล ….. ก.		Sugars ….. g
โซเดียม ….. มก. …..%		**Sodium** ….. mg …..%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	4	* Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.

ตัวอย่างที่ 6

(2) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อรูปแบบมาตรฐานภาษาไทยและภาษาอังกฤษแสดงในกรอบเดียวกัน

ช่วงที่

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)				
หนึ่งหน่วยบริโภค : …….. (……..) (Serving size : …….. (……..))				1
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ …….. (Serving (s) per container) : ……..				
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving)				2
พลังงานทั้งหมด (Total energy) …….. กิโลแคลอรี (kcal)				
			ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*(Percent Thai RDI)	
ไขมันทั้งหมด (Total fat)	……..	ก. (g)	…….. %	
โปรตีน (Protein)	……..	ก. (g)		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate)	……..	ก. (g)	…….. %	3
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.)				4

(3) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อรูปแบบมาตรฐานภาษาไทยและภาษาอังกฤษแสดงในกรอบเดียวกัน

ช่วงที่

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)				
หนึ่งหน่วยบริโภค : …….. (……..) (Serving size : …….. (……..))				1
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ …….. (Serving (s) per container) : ……				
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving)				2
พลังงานทั้งหมด (Total energy) …….. กิโลแคลอรี (kcal)				
			ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* (Percent Thai RDI)	
ไขมันทั้งหมด (Total fat)	……..	ก. (g)	…….. %	
โปรตีน (Protein)	……..	ก. (g)		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate)	……..	ก. (g)	…….. %	3
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.)				4

ตัวอย่างที่ 8

(4) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อรูปแบบมาตรฐานภาษาไทยและภาษาอังกฤษในกรอบเดียวกัน

ช่วงที่

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)				
หนึ่งหน่วยบริโภค : …….. (……..) (Serving size : …….. (……..))				1
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ …….. : …….. (Serving (s) per container : ……..)				
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค (Amount per serving)				2
พลังงานทั้งหมด …….. กิโลแคลอรี (**Total energy** …… kcal)				
			ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*(Percent Thai RDI)	
ไขมันทั้งหมด (Total fat)	……..	ก. (g)	…….. %	
โปรตีน (Protein)	……..	ก. (g)		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate)	……..	ก. (g)	…….. %	3
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.)				4

(5) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อรูปแบบมาตรฐานภาษาไทยและภาษาอังกฤษในกรอบเดียวกัน

ข้อมูลโภชนาการ

(Nutrition Information)

หนึ่งหน่วยบริโภค : …….. (……..) 1

(Serving size : …….. (……..))

จำนวนหน่วยบริโภคต่อ …….. : ……..

(Serving (s) per container)

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค 2

(Amount per serving)

พลังงานทั้งหมด …….. กิโลแคลอรี

(Total energy) (kcal)

			ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน * (Percent Thai RDI)
ไขมันทั้งหมด (Total fat)	……..	ก. (g)	…….. %
โปรตีน (Protein)	……..	ก. (g)	3
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate)	……..	ก. (g)	…….. %
น้ำตาล (Sugars)	……..	ก. (g)	
โซเดียม (Sodium)	……..	มก. (mg)	…….. %

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี 4

(Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.)