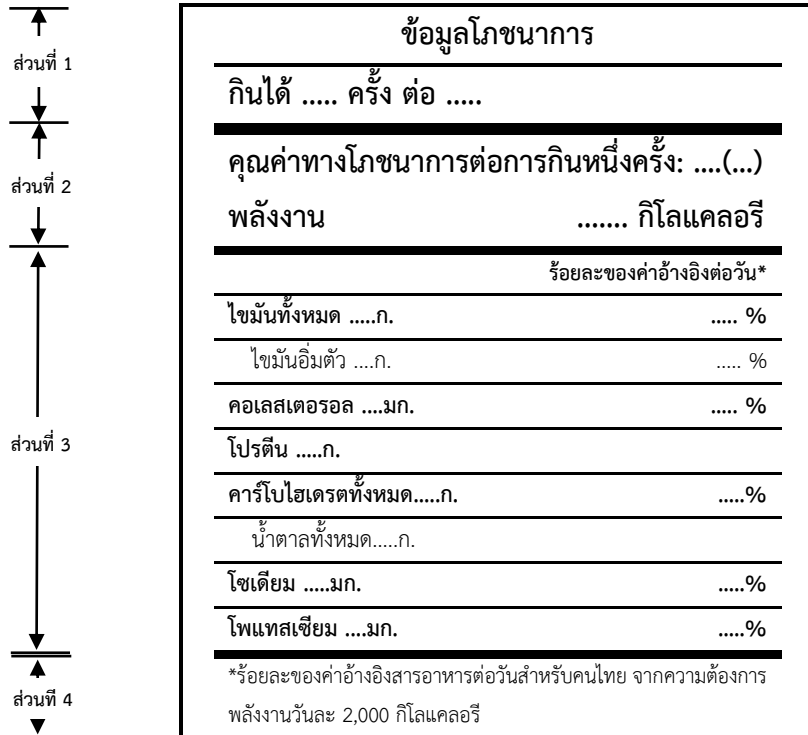


รูปแบบกรอบข้อมูลโภชนาการ ตามบัญชีหมายเลข ๑
ท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๔๔๕) พ.ศ. ๒๕๖๖
ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒
เรื่อง ฉลากโภชนาการ

รูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ ต้องมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ สำหรับรูปแบบที่นอกเหนือจากนี้ต้องได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

๑. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน



หมายเหตุ

๑. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
๒. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง:(....)”

๒. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบขวาง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด

ข้อมูลโภชนาการ	ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*
กินได้ ครั้ง ต่อ	ไขมันทั้งหมด ก. %
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: (....)	ไขมันอิ่มตัว ก. %
พลังงาน กิโลแคลอรี	คอเลสเตอรอล..... มก. %
	โปรตีน ก.
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก. %
	น้ำตาลทั้งหมด ก.
	โซเดียม มก. %
	โพแทสเซียม..... มก. %

*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

หมายเหตุ

๑. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
๒. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง:(....)”

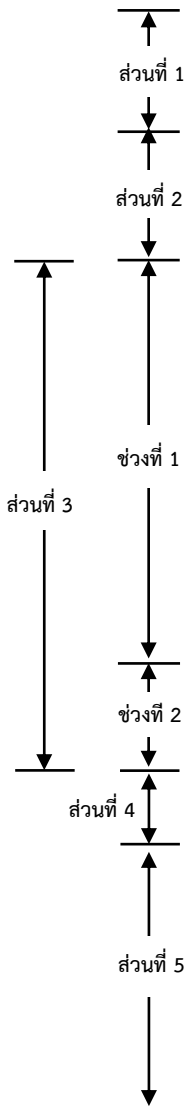
๓. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบข้อความต่อเนื่อง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่น้อยกว่า ๘๐ ตารางเซนติเมตร

ข้อมูลโภชนาการ: กินได้ ครั้ง ต่อ คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: (....)
พลังงาน กิโลแคลอรี; ไขมันทั้งหมด ก. (....%)*; ไขมันอิ่มตัว ก. (....%)*; คอเลสเตอรอล..... มก. (....%)*;
โปรตีน ก.; คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ... ก. (....%)*; น้ำตาลทั้งหมด ก.; โซเดียม มก. (....%)*; โพแทสเซียม..... มก. (....%)*
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

หมายเหตุ

๑. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
๒. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง:(....)”

๔. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน กรณีที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ และค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน



ข้อมูลโภชนาการ	
กินได้ ครั้ง ต่อ	
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง : (....)	
พลังงาน กิโลแคลอรี
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด..... ก. %
ไขมันอิ่มตัว ก. %
คอเลสเตอรอล..... มก. %
โปรตีน..... ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด..... ก. %
น้ำตาลทั้งหมด..... ก.	
โซเดียม..... มก. %
โพแทสเซียม..... มก. %
แสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ	
เป็นร้อยละของ Thai RDI ตามเงื่อนไขในข้อ 2.3	
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกันผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,000 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

หมายเหตุ

1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
2. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง:(....)”
3. ข้อมูลส่วนที่ ๓ ช่วงที่ ๒ ชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุเป็นร้อยละของ Thai RDIs และส่วนที่ ๕ ค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน สามารถเลือกแสดงส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทั้งสองส่วนก็ได้

๕. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบขวาง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด กรณีที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ และค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน

ข้อมูลโภชนาการ	ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคล
กินได้ ครั้ง ต่อ	ไขมันทั้งหมด ก. %	ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
	ไขมันอิ่มตัว ก. %	ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง:	คอเลสเตอรอล..... มก. %	ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า 65 ก.
..... (.....)	โปรตีน ก.	ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 ก.
พลังงาน กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก. %	คอเลสเตอรอล น้อยกว่า 300 มก.
	น้ำตาลทั้งหมด ก.	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 ก.
	โซเดียม มก. %	โซเดียม น้อยกว่า 2,000 มก.
* ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย	โพแทสเซียม..... มก. %	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ;
จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	แสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ	โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4
	เป็นร้อยละของ Thai RDI ตามเงื่อนไขข้อ 2.3	

หมายเหตุ

1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
2. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง:(....)”
3. ข้อมูลชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุเป็นร้อยละของ Thai RDIs และข้อมูลค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน สามารถเลือกแสดงส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทั้งสองส่วนก็ได้

6. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบข้อความต่อเนื่อง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่น้อยกว่า 80 ตารางเซนติเมตร กรณีที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ

ข้อมูลโภชนาการ: กินได้ ครั้ง ต่อ คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: (....)
 พลังงาน กิโลแคลอรี; ไขมันทั้งหมด ก. (....%)*; ไขมันอิ่มตัว ก. (....%)*; คอเลสเตอรอล..... มก. (....%)*;
 โปรตีน ก.; คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ... ก. (....%)*; น้ำตาลทั้งหมด ... ก.; โซเดียม มก. (....%)*; โพแทสเซียม..... มก. (....%)*
 แสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุเป็นร้อยละของ Thai RDI ตามเงื่อนไขข้อ 2.3 *ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวัน
 สำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

หมายเหตุ

1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
2. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง:(....)”

๗. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบควบคู่

ในกรณีที่ผลิตภัณฑ์นั้นอาจกินร่วมกันกับผลิตภัณฑ์ที่รวมอยู่ในภาชนะบรรจุเดียวกัน หรือผลิตภัณฑ์นั้นอาจต้องผสมกับส่วนประกอบอื่น และ/หรือนำไปผ่านกรรมวิธีตามที่ระบุไว้บนฉลาก ให้แสดงข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพตามที่จำหน่ายและในสภาพหลังเตรียมตามคำแนะนำบนฉลาก ตามรูปแบบกรอบข้อมูลโภชนาการแบบควบคู่นี้

หากต้องการแสดงเฉพาะกรอบข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพตามที่จำหน่ายให้แสดงตามข้อที่ ๑ ถึง ๖

ข้อมูลโภชนาการ				
กินได้ ครั้ง ต่อ				
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: (.....)				
	ผลิตภัณฑ์		ผลิตภัณฑ์หลังเตรียม	
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*				
ไขมันทั้งหมด ก.% ก.%
ไขมันอิ่มตัว ก.% ก.%
คอเลสเตอรอล มก.% มก.%
โปรตีน ก.	 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.% ก.%
น้ำตาลทั้งหมด ก.	 ก.	
โซเดียม มก.% มก.%
โพแทสเซียม มก.% มก.%
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี				

หมายเหตุ

๑. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
๒. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง:(....)”
๓. คำว่า “ผลิตภัณฑ์” และ “ผลิตภัณฑ์หลังเตรียม” สามารถระบุเป็นชื่อชนิดของอาหารตามข้อเท็จจริง เช่น “แป้งเค้กผสม” และ “เค้ก” ตามลำดับ เป็นต้น

๘. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน กรณีที่ต้องการแสดงภาษาต่างประเทศ ตัวอย่างเช่น ภาษาอังกฤษ

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)	
กินได้ ครั้ง ต่อ	
..... serving(s) per container	
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: (....)	
Amount per serving: (.....)	
พลังงาน กิโลแคลอรี
Energy kcal
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน* (%Thai RDI*)	
ไขมันทั้งหมด (Total fat) ก. (g) %
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) ก. (g) %
คอเลสเตอรอล (Cholesterol) มก. (mg) %
โปรตีน (Protein) ก. (g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate) ก. (g) %
น้ำตาลทั้งหมด (Total sugars) ก. (g)	
โซเดียม (Sodium) มก. (mg) %
โพแทสเซียม (Potassium) มก. (mg) %
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี (Percent Thai Reference Daily Intakes, based on a 2,000 kcal)	

หมายเหตุ

๑. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
๒. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม (Amount per ๑๐๐ g)” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร (Amount per ๑๐๐ ml)” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง:(....) (Amount per serving: (.....))”
๓. การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการเป็นภาษาต่างประเทศอื่นต้องมีคำหรือข้อความเป็นไปตามภาษาไทยที่กำหนด ทั้งนี้ อาจแสดงภายในกรอบข้อมูลโภชนาการเดียวกันกับภาษาไทย โดยตำแหน่งของคำหรือข้อความที่เป็นภาษาต่างประเทศอื่นนั้น ต้องกำกับคำหรือข้อความภาษาไทย หรืออาจแสดงแยกกรอบกันก็ได้ และสามารถใช้รูปแบบตามข้อ ๑ ถึง ๗ ได้