**รูปแบบกรอบข้อมูลโภชนาการ ตามบัญชีหมายเลข 1**

**ท้าย****ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 445) พ.ศ. 2566**

**ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522**

**เรื่อง ฉลากโภชนาการ**

รูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ ต้องมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ สำหรับรูปแบบที่นอกเหนือ  
จากนี้ต้องได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

**1. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน**

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

**ส่วนที่ 1**

**ส่วนที่ 2**

**ส่วนที่ 3**

**ส่วนที่ 4**

**หมายเหตุ**

1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “……......” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
2. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(….)”

**2. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบขวาง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ข้อมูลโภชนาการ** |  | **ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน\*** | |  |
|  | **กินได้ .... ครั้ง ต่อ ....** |  | **ไขมันทั้งหมด ….. ก.** | **….. %** |  |
|  | ไขมันอิ่มตัว ….. ก. | ….. % |  |
|  | **คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: …. (….)พลังงาน ....... กิโลแคลอรี** |  | **คอเลสเตอรอล….. มก.** | **….. %** |  |
|  | **โปรตีน ….. ก.** |  |  |
|  |  | **คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ….. ก.** | **….. %** |  |
|  |  | น้ำตาลทั้งหมด ….. ก. |  |  |
|  | \*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการ |  | **โซเดียม ….. มก.** | **….. %** |  |
|  | พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี |  | **โพแทสเซียม….. มก.** | **….. %** |  |

**หมายเหตุ**

1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “……......” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
2. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(….)”

**3. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบข้อความต่อเนื่อง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่น้อยกว่า 80 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**

1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “……......” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
2. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(.…)”

**4.** **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 | |  |

**ส่วนที่ 1**

**ส่วนที่ 2**

**ช่วงที่ 1**

**ส่วนที่ 3**

**ช่วงที่ 2**

**ส่วนที่ 4**

**ส่วนที่ 5**

**หมายเหตุ**

1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “……......” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
2. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(.…)”
3. ข้อมูลส่วนที่ 3 ช่วงที่ 2 ชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุเป็นร้อยละของ Thai RDIs และส่วนที่ 5 ค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน สามารถเลือกแสดงส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทั้งสองส่วนก็ได้

**5. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบขวาง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด กรณีที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ และค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ข้อมูลโภชนาการ** |  | **ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน\*** | |  | ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคล |  |
|  | **กินได้ .... ครั้ง ต่อ .....** |  | **ไขมันทั้งหมด ….. ก.** | **….. %** |  | ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี |  |
|  | ไขมันอิ่มตัว ….. ก. | ….. % |  | ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้ |  |
|  | **คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง:**  **....... (….…)**  **พลังงาน ....... กิโลแคลอรี** |  | **คอเลสเตอรอล….. มก.** | **….. %** |  | ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า 65 ก. |  |
|  | **โปรตีน ….. ก.** |  |  | ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 ก. |  |
|  |  | **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 ตามเงื่อนไขในข้อ 2.3 | |  |  |  |

**หมายเหตุ**

1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “……......” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
2. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 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 ตามเงื่อนไขในข้อ 2.3 \*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี |

**หมายเหตุ**

1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “……......” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
2. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(.…)”

**7. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบควบคู่**

ในกรณีที่ผลิตภัณฑ์นั้นอาจกินร่วมกันกับผลิตภัณฑ์ที่รวมอยู่ในภาชนะบรรจุเดียวกัน หรือผลิตภัณฑ์นั้นอาจต้องผสมกับส่วนประกอบอื่น และ/หรือนำไปผ่านกรรมวิธีตามที่ระบุไว้บนฉลาก ให้แสดงข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพตามที่จำหน่ายและในสภาพหลังเตรียมตามคำแนะนำบนฉลาก ตามรูปแบบกรอบข้อมูลโภชนาการแบบควบคู่นี้

หากต้องการแสดงเฉพาะกรอบข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพตามที่จำหน่ายให้แสดงตามข้อที่ 1 ถึง 6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 จากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี | | | |  |

**หมายเหตุ**

1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “……......” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
2. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(…)”
3. คำว่า “ผลิตภัณฑ์” และ “ผลิตภัณฑ์หลังเตรียม” สามารถระบุเป็นชื่อชนิดของอาหารตามข้อเท็จจริง เช่น “แป้งเค้กผสม” และ “เค้ก” ตามลำดับ เป็นต้น

**8. 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 จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (Percent Thai Reference Daily Intakes, based on a 2,000 kcal) | | |  |

**หมายเหตุ**

1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “……......” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
2. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม (Amount per 100 g)” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มิลลิลิตร (Amount per 100 ml)” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(….) (Amount per serving: ....... (…..))”
3. การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการเป็นภาษาต่างประเทศอื่นต้องมีคำหรือข้อความเป็นไปตามภาษาไทยที่กำหนด ทั้งนี้ อาจแสดงภายในกรอบข้อมูลโภชนาการเดียวกันกับภาษาไทย โดยตำแหน่งของคำหรือข้อความที่เป็นภาษาต่างประเทศอื่นนั้น ต้องกำกับคำหรือข้อความภาษาไทย หรืออาจแสดงแยกกรอบกันก็ได้ และสามารถใช้รูปแบบตามข้อ 1 ถึง 7 ได้

**\*\*\*รูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการอาจคลาดเคลื่อนเนื่องจากความแตกต่างของ version Microsoft Word ให้ดูรูปแบบจาก ไฟล์ pdf และประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 445) พ.ศ. 2566 ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 เรื่อง ฉลากโภชนาการ ที่เผยแพร่ในราชกิจจานุเบกษา**