

ตัวอย่างรูปแบบกรอบคุณค่าทางโภชนาการตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 445) พ.ศ. 2566
ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 เรื่อง ฉลากโภชนาการ

๑. กรอบคุณค่าทางโภชนาการแบบมาตรฐาน

- เครื่องดื่มมอลต์ผสมนม บรรจุขวดขนาด ๕๐๐ มิลลิลิตร

ข้อมูลโภชนาการ	
กินได้ 2 ครั้ง ต่อขวด	
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: 1/2 ขวด (250 มล.)	
พลังงาน	160 กิโลแคลอรี
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 9 ก.	14%
ไขมันอิ่มตัว 2.5 ก.	12%
คอเลสเตอรอล น้อยกว่า 5 มก.	1%
โปรตีน 2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 17 ก.	6%
น้ำตาลทั้งหมด 1 ก.	
โซเดียม 250 มก.	12%
โพแทสเซียม 115 มก.	3%
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

๒. การแสดงกรอบคุณค่าทางโภชนาการแบบมาตรฐานแบบขวาง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด

- เวเฟอร์กรอบรสช็อกโกแลต บรรจุกล่อง น้ำหนักสุทธิ ๙๐ กรัม

ข้อมูลโภชนาการ		ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	
กินได้ 3 ครั้ง ต่อกล่อง		ไขมันทั้งหมด 8 ก.	12%
		ไขมันอิ่มตัว 4 ก.	20%
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: 5 ชิ้น (30 ก.)		คอเลสเตอรอล 0 มก.	0%
พลังงาน	150 กิโลแคลอรี	โปรตีน 2 ก.	
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 18 ก.	6%
		น้ำตาลทั้งหมด 9 ก.	
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		โซเดียม 75 มก.	4%
		โพแทสเซียม 40 มก.	1%

๓. การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบข้อความต่อเนื่อง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่น้อยกว่า ๘๐ ตารางเซนติเมตร

- ซ็อกโกแลตแท่ง น้ำหนักสุทธิ ๒๕ กรัม

ข้อมูลโภชนาการ: คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: 1 ชิ้น (25 กรัม) พลังงาน 150 กิโลแคลอรี; ไขมันทั้งหมด 11 ก. (17%)*; ไขมันอิ่มตัว 4 ก. (20%)*; คอเลสเตอรอล 0 มก. (0%)*; โปรตีน 2 ก.; คาร์โบไฮเดรต ทั้งหมด 11 ก. (4%)*; น้ำตาลทั้งหมด 10 ก.; โซเดียม 25 มก. (1%)*; โปแทสเซียม 50 มก. (1%)* *ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

๔. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน กรณีที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ

- นมปรุงแต่งรสหวาน บรรจุขวด ปริมาตรสุทธิ ๔๐๐ มิลลิลิตร

แบบที่ ๑

ข้อมูลโภชนาการ			
กินได้ 2 ครั้ง ต่อขวด			
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง : 1 แก้ว (200 มล.)			
พลังงาน		190 กิโลแคลอรี	
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด 6 ก.		9%	
ไขมันอิ่มตัว 2 ก.		10%	
ไขมันทรานส์ 0.5 กรัม			
คอเลสเตอรอล 5 มก.		2%	
โปรตีน 6 ก.			
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 28 ก.		9%	
น้ำตาลทั้งหมด 23 ก.			
โซเดียม 100 มก.		5%	
โพแทสเซียม 55 มก.		2%	
วิตามินเอ	25%	แคลเซียม	30%
วิตามินบี 1	20%	ฟอสฟอรัส	25%
วิตามินดี	15%	สังกะสี	15%
ไบโอติน	15%	ซีลีเนียม	5%
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			

ข้อมูลโภชนาการ	
กินได้ 2 ครั้ง ต่อขวด	
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง : 1 แก้ว (200 มล.)	
พลังงาน	190 กิโลแคลอรี
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 6 ก.	9%
ไขมันอิ่มตัว 2 ก.	10%
ไขมันทรานส์ 0.5 กรัม	
คอเลสเตอรอล 5 มก.	2%
โปรตีน 6 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 28 ก.	9%
น้ำตาลทั้งหมด 23 ก.	
โซเดียม 100 มก.	5%
โพแทสเซียม 55 มก.	2%
วิตามินเอ 25%	วิตามินบี 1 20%
วิตามินดี 15%	ไบโอติน 15%
แคลเซียม 30%	ฟอสฟอรัส 25%
สังกะสี 15%	ซีลีเนียม 5%
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

๕. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบโภชนาการแบบควบคู่

- อาหารเข้าจากธัญพืช บรรจุกล่อง น้ำหนักสุทธิ ๒๗๕ กรัม และต้องรับประทานควบคู่กับนม

ข้อมูลโภชนาการ	
กินได้ประมาณ 9 ครั้ง ต่อกล่อง	
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: 1 ถ้วย (30 กรัม)	
	อาหารเข้า ทานพร้อมนมจืด 150 มล.
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	110 220
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	0.5 ก. 1% 4 ก. 6%
ไขมันอิ่มตัว	0 ก. 0% 2 ก. 10%
คอเลสเตอรอล	0 มก. 0% น้อยกว่า 5 มก. 1%
โปรตีน	2 ก. 5 ก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	24 ก. 8% 40 ก. 13%
น้ำตาลทั้งหมด	3 ก. 11 ก.
โซเดียม	140 มก. 7% 240 มก. 12%
โพแทสเซียม	90 มก. 3% 150 มก. 4%
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

๖. การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน กรณีที่ต้องการแสดงภาษาต่างประเทศ ตัวอย่างเช่น ภาษาอังกฤษ

- เครื่องดื่มแต่งกลิ่นสตอเบอรี่ บรรจุขวด ปริมาตรสุทธิ ๕๐๐ มิลลิลิตร
- แบบที่ ๑ แสดงข้อมูลภาษาไทยและภาษาอังกฤษในกรอบเดียวกัน

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)	
กินได้ 2 ครั้ง ต่อขวด	
2 servings per bottle	
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: 1/2 ขวด (250 มล.)	
Amount per serving: 1/2 bottle (250 ml)	
พลังงาน	160 กิโลแคลอรี
Energy	160 kcal
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน* (%Thai RDI*)	
ไขมันทั้งหมด (Total fat) 9 ก. (g)	14%
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) 2.5 ก. (g)	12%
คอเลสเตอรอล (Cholesterol) น้อยกว่า 5 มก. (less than 5 mg)	1%
โปรตีน (Protein) 2 ก. (g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate) 17 ก. (g)	6%
น้ำตาลทั้งหมด (Total sugars) 1 ก. (g)	
โซเดียม (Sodium) 250 มก. (mg)	12%
โพแทสเซียม (Potassium) 115 มก. (mg)	3%
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (Percent Thai Reference Daily Intakes, based on a 2,000 kcal)	

- แบบที่ ๒ แสดงข้อมูลภาษาไทยและภาษาอังกฤษแยกกรอบกัน

ข้อมูลโภชนาการ	
กินได้ 2 ครั้ง ต่อขวด	
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง:	
1/2 ขวด (250 มล.)	
พลังงาน	160 กิโลแคลอรี
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 9 ก.	14%
ไขมันอิ่มตัว 2.5 ก.	12%
คอเลสเตอรอล น้อยกว่า 5 มก.	1%
โปรตีน 2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 17 ก.	6%
น้ำตาลทั้งหมด 1 ก.	
โซเดียม 250 มก.	12%
โพแทสเซียม 115 มก.	3%
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

Nutrition Information	
2 servings per bottle	
Amount per serving: 1/2 bottle (250 ml)	
Energy	160 kcal
%Thai RDI*	
Total fat 9 g	14%
Saturated fat 2.5 g	12%
Cholesterol less than 5 mg	1%
Protein 2 g	
Total carbohydrate 17 g	6%
Total sugars 1 g	
Sodium 250 mg	12%
Potassium 115 mg	3%
Percent Thai Reference Daily Intakes, based on a 2,000 kcal	

๗. การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการของอาหารที่ไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้ หรือกรณีอาหารอื่นในลักษณะวัตถุดิบ ซึ่งต้องแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม

- ชุดผักรวมซาบู่ บรรจุถุง น้ำหนัก ๑๕๐ กรัม

ข้อมูลโภชนาการ	
คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม	
พลังงาน	160 กิโลแคลอรี
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 9 ก.	14%
ไขมันอิ่มตัว 2.5 ก.	12%
คอเลสเตอรอล น้อยกว่า 5 มก.	1%
โปรตีน 2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 17 ก.	6%
น้ำตาลทั้งหมด 1 ก.	
โซเดียม 250 มก.	12%
โพแทสเซียม 115 มก.	3%

*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

๘. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบขวาง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด กรณีที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ และค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน

- ลูกกัญญาสด บรรจุกล่อง ขนาด ๑๐๐ กรัม

ข้อมูลโภชนาการ		ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*		ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคล ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้
กินได้ประมาณ 3 ครั้ง ต่อกล่อง		ไขมันทั้งหมด 8 ก.	12%	
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: 5 ชิ้น (30 ก.)	พลังงาน 150 กิโลแคลอรี	ไขมันอิ่มตัว 4 ก.	20%	ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 ก.
		คอเลสเตอรอล 0 มก.	0%	คอเลสเตอรอล น้อยกว่า 300 มก.
		โปรตีน 2 ก.		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 ก.
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 18 ก.	6%	โซเดียม น้อยกว่า 2,000 มก.
		น้ำตาลทั้งหมด 9 ก.		พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ;
		โซเดียม 75 มก.	4%	โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4
		โพแทสเซียม 40 มก.	1%	

*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

๙. กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบขวาง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด กรณีที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ

- ลูกก๊วยเสด บรรจุกล่อง ขนาด ๑๐๐ กรัม

ข้อมูลโภชนาการ		ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	
กินได้ประมาณ 3 ครั้ง ต่อกล่อง		ไขมันทั้งหมด 8 ก.	12%
		ไขมันอิ่มตัว 4 ก.	20%
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: 5 ชิ้น (30 ก.)		คอเลสเตอรอล 0 มก.	0%
พลังงาน 150 กิโลแคลอรี		โปรตีน 2 ก.	
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 18 ก.	6%
		น้ำตาลทั้งหมด 9 ก.	
		โซเดียม 75 มก.	4%
		โพแทสเซียม 40 มก.	1%
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		วิตามินเอ 25%	แคลเซียม 30%
		สังกะสี 15%	ฟอสฟอรัส 5%

๑๐. การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน กรณีที่ต้องการแสดงค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน

- นมพาสเจอร์ไรส์ ปราศจากน้ำตาลแลคโตส รสจืด บรรจุขวด ปริมาตร ๔๐๐ มิลลิลิตร

ข้อมูลโภชนาการ	
กินได้ 2 ครั้ง ต่อขวด	
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง : 1 แก้ว (200 มล.)	
พลังงาน 190 กิโลแคลอรี	
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 6 ก.	9%
ไขมันอิ่มตัว 2 ก.	10%
คอเลสเตอรอล 5 มก.	2%
โปรตีน 6 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 28 ก.	9%
น้ำตาลทั้งหมด 23 ก.	
โซเดียม 100 มก.	5%
โพแทสเซียม 55 มก.	2%
*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	

๑๑. การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน กรณีที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ และค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน

- นมพาสเจอร์ไรส์ ปราศจากน้ำตาลแลคโตส รสจืด บรรจุขวด ปริมาตร ๔๐๐ มิลลิลิตร

ข้อมูลโภชนาการ			
กินได้ 2 ครั้ง ต่อขวด			
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง : 1 แก้ว (200 มล.)			
พลังงาน		190 กิโลแคลอรี	
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด 6 ก.		9%	
ไขมันอิ่มตัว 2 ก.		10%	
คอเลสเตอรอล 5 มก.		2%	
โปรตีน 6 ก.			
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 28 ก.		9%	
น้ำตาลทั้งหมด 23 ก.			
โซเดียม 100 มก.		5%	
โพแทสเซียม 55 มก.		2%	
วิตามินเอ	25%	แคลเซียม	30%
วิตามินบี 1	20%	ฟอสฟอรัส	25%
วิตามินดี	15%	สังกะสี	15%
ไบโอติน	15%	ซีลีเนียม	5%
*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			

๑๒. กรอบข้อมูลโภชนาการ กรณีอาหารในภาชนะบรรจุที่สามารถกินได้หมดใน ๑ ครั้ง และไม่แสดงข้อมูลจำนวนครั้งที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ

- มันฝรั่งทอดกรอบ ๑ ห่อ ขนาด ๓๕ กรัม

ข้อมูลโภชนาการ	
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง : 1 ห่อ (35 กรัม)	
พลังงาน	160 กิโลแคลอรี
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด 9 ก.	14%
ไขมันอิ่มตัว 2.5 ก.	12%
คอเลสเตอรอล น้อยกว่า 5 มก.	1%
โปรตีน 2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 17 ก.	6%
น้ำตาลทั้งหมด 1 ก.	
โซเดียม 250 มก.	12%
โพแทสเซียม 115 มก.	3%
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	