



ฉลากโภชนาการ

FOOD LABEL



อ.รัชดาวัลย์ จิตรพรกุลวดีน วจท.ม.(โภชนศาสตร์)

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายหลักการอ่านฉลากโภชนาการได้
2. สามารถเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมกับความต้องการ และภาวะโภชนาการของตนเองได้



เนื้อหาประจำบท

1. นิยามของฉลากอาหาร และวัตถุประสงค์การแสดง
2. นิยามของฉลากโภชนาการ การแสดงฉลาก ประโยชน์ รูปแบบ และวิธีการอ่านฉลากโภชนาการ
3. ฉลากโภชนาการแบบ GDA
4. ฉลากไฟจราจร

ฉลากอาหาร

นิยาม

“รูป รอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย หรือข้อความใด ๆ ที่แสดงไว้ที่อาหาร ภาชนะบรรจุอาหารหรือหีบห่อของภาชนะบรรจุอาหาร”

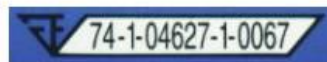
พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522

ฉลากอาหาร (ต่อ)

- ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 194 พ.ศ. 2543 เรื่อง ฉลากอาหารได้กำหนดให้
“อาหารทุกชนิดที่ผู้ผลิตไม่ได้เป็นผู้ขายอาหารนั้นให้กับผู้บริโภค โดยตรงต้องแสดงฉลากบนภาชนะบรรจุ โดยกำหนดให้แสดงข้อมูลที่สามารถแบ่งกลุ่มตามวัตถุประสงค์การแสดง”
- ระบุข้อความเป็นภาษาไทย หรือภาษาต่างประเทศ

วัตถุประสงค์การแสดง

- **ข้อมูลความปลอดภัย** ประกอบด้วย วันที่ผลิต/หมดอายุ วิธีการเก็บรักษา วิธีปรุง และคำเตือนต่าง ๆ
- **ข้อมูลความคุ้มค่า** ประกอบด้วย ชื่อ/ประเภทของอาหาร ส่วนประกอบซึ่งเรียงลำดับตามปริมาณที่ใช้จากมากไปน้อย และปริมาณอาหาร (น้ำหนักหรือปริมาตร) ในภาชนะบรรจุ
- **ข้อมูลเพื่อการโฆษณา** ได้แก่ รูปภาพและข้อความกล่าวอ้างต่าง ๆ
- **ข้อมูลเพื่อแสดงความเชื่อมั่น** ได้แก่ ยี่ห้ออาหาร ชื่อและที่อยู่ของผู้ผลิต ผู้จำหน่ายหรือผู้นำเข้า เครื่องหมาย ออย. และตราสัญลักษณ์ต่าง ๆ



การแสดงฉลากโภชนาการ

คือ การแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้น ๆ บนฉลากในรูปของชนิด และปริมาณของสารอาหาร ในรูปของ

"กรอบข้อมูลโภชนาการ" ซึ่งระบุ

- ชนิดสารอาหาร
- ปริมาณสารอาหาร

ตามรูปแบบเงื่อนไขที่กำหนด โดยอาจมี

ข้อความกล่าวอ้าง เช่น แคลเซียมสูง เสริมไอโอดีน



ทำไมจึงต้องมีการแสดงฉลากโภชนาการ

ขาด เช่น ขาดโปรตีน โรคขาดไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

เกิน เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคโคเลสเตอรอลสูงในเลือด โรคความดันโลหิตสูง

ดังนั้น การเลือกบริโภคให้ถูกต้องเหมาะสมกับภาวะโภชนาการของแต่ละคน จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการดูแลสุขภาพ

ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการช่วยให้ผู้บริโภค

1. เลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเองได้ เช่น หากต้องการดื่มน้ำหนักควรผลิตภัณฑ์ที่มีพลังงาน น้ำตาล ไขมัน น้อย
2. ช่วยให้ผู้บริโภคหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการ หรือต้องการจำกัด การบริโภค
3. ผู้บริโภคสามารถเปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกยี่ห้อที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้

หัวใจของการแสดงฉลากโภชนาการ

- **การกล่าวอ้างต้องเป็นความจริง**

เช่น บอกว่า มีวิตามินเอ ต้องมีจริง

- **ไม่ทำให้เข้าใจผิด**

การให้ข้อมูลทั่วไปบนฉลากว่า "แคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน" นั้น ผู้บริโภคเห็นแล้วก็จะเข้าใจว่าอาหารที่ระบุข้อความนี้มีแคลเซียมอยู่มาก ดังนั้น จะระบุข้อความให้ความรู้เกี่ยวกับหน้าที่ของแคลเซียมเช่นนี้ได้ก็ต่อเมื่ออาหารนั้น "มี" แคลเซียมอย่างน้อย 10% ของ Thai RDI เท่านั้น

- ข้อมูลนั้นให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องแก่ผู้บริโภค

แต่ถ้ามีจริงแต่น้อยเกินไปก็จะกล่าวว่า "มี" ไม่ได้ เพราะน้อยเกินกว่าที่จะเป็นประโยชน์ทางโภชนาการต่อร่างกาย ดังนั้น จะกล่าวว่า

"มี" ได้ก็ต้องมีอย่างน้อย 10% ของ Thai RDI * ขึ้นไป

"สูง" ก็ต้องมีถึง 20 %

Thai Recommended Daily Intakes

ชนิดของอาหาร	ปริมาณที่แนะนำ	% แคลอรี จากอาหารทั้งหมด
พลังงานรวม		100%
ไขมันรวมทั้งหมด	ไม่เกิน 65 กรัม	ไม่เกิน 30%
ไขมันอิ่มตัว	ไม่เกิน 20 กรัม	ไม่เกิน 10%
โคเลสเตอรอลรวม	ไม่เกิน 300 มก.	
โปรตีน	50 กรัม	10%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 กรัม	60%
น้ำตาล		
โซเดียม (นับเฉพาะตัวโซเดียม)	ไม่เกิน 2,400 มก.	
ใยอาหาร (fiber)	25 กรัม	
วิตามินเอ	800 ไมโครกรัม	
วิตามินบี 1	1.5 มก.	
วิตามินบี 2	1.7	
แคลเซียม	800 มก.	
เหล็ก	15 มก.	

อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

- อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ
- อาหารที่มีการใช้คุณค่าทางโภชนาการส่งเสริมการขาย
- อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย
- อาหารอื่น ๆ ตามที่ อย. กำหนด



กรอบข้อมูลโภชนาการ

2 รูปแบบ

- **ฉลากโภชนาการแบบเต็ม**

เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญ 15 รายการ

- **ฉลากโภชนาการแบบย่อ**

ใช้ในกรณีที่มีสารอาหารตั้งแต่ 8 รายการ มีปริมาณน้อยมากจนถือว่าเป็นศูนย์

การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ

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	

การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

ส่วนที่ 1



ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :

ส่วนที่ 2



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

ส่วนที่ 3



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

**ชนิด ปริมาณสารอาหาร
ที่สำคัญ 15 รายการ**


วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ

1. **ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค** เป็นปริมาณการกินต่อครั้งที่แนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน
2. **จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ** เป็นจำนวนที่บอกว่าถ้ากินครั้งละหนึ่งหน่วยบริโภคจะแบ่งกินได้กี่ครั้ง
3. **คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค** กินปริมาณที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภคว่าแล้วจะได้พลังงานเท่าใด สารอาหารอะไรบ้าง ปริมาณเท่าใด
4. **ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กินต่อวัน** การเปรียบเทียบสารอาหารที่ได้จากการกินที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภคเทียบกับสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน
5. ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ความหมายของหนึ่งหน่วยบริโภคในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ

<p>- เครื่องดื่มอัดลมบรรจุกระป๋องตรา Sun</p> 	<p>แสดงหนึ่งหน่วยบริโภคเท่ากับ 1 กระป๋อง (325 มิลลิลิตร) หมายถึง เครื่องดื่มอัดลมนี่กินได้หมดใน 1 ครั้ง</p>
<p>- น้ำผลไม้ตราสดชื่น</p> 	<p>แสดงหนึ่งหน่วยบริโภคเท่ากับ 1/2 ขวด (250 มิลลิลิตร) หมายถึง น้ำผลไม้ขวดนี้กินครั้งละ 1/2 ขวด</p>
<p>- นมจืดตราดาว</p> 	<p>แสดงหนึ่งหน่วยบริโภคเท่ากับ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) หมายถึง นมจืดขวดนี้กินครั้งละ 1 แก้ว</p>

จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

<p>- นมพร้อมดื่ม ขนาดบรรจุกล่องละ 250 มิลลิลิตร</p> 	<p>หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร)</p> <p>จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1</p> <p>หมายถึงใน 1 กล่องกิน 1 ครั้ง</p>
<p>- นมพร้อมดื่มขนาดบรรจุขวดละ 1 ลิตร (1,000 มิลลิลิตร)</p> 	<p>หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)</p> <p>จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5</p> <p>หมายถึงใน 1 ขวดแบ่งกินได้ 5 ครั้ง</p> 



นมดี ต้องกินของโพ

ข้อมูลโภชนาการ
 หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กลอง (250 มล.)
 จำนวนหน่วยบริโภคต่อกลอง : 1
 คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
 พลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 90 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
ไขมันทั้งหมด	10 ก.	15 %
ไขมันอิ่มตัว	4.5 ก.	23 %
โคเลสเตอรอล	30 มก.	10 %
โปรตีน	8 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	14 ก.	5 %
ใยอาหาร	0 ก.	0 %
น้ำตาล	8 ก.	
โซเดียม	110 มก.	5 %

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามิน เอ	30 %	วิตามิน บี 1	6 %
วิตามิน บี 2	35 %	แคลเซียม	40 %
เหล็ก	0 %		

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 ก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

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

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ชวด (200 มิลลิลิตร)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อชวด : 2

ส่วนที่

คุณค่าโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 170 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 60 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 7 ก.	11%
ไขมันอิ่มตัว 6 ก.	30%
โคเลสเตอรอล 10 มก.	3%
โปรตีน 5 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 22 ก.	7%
ใยอาหาร 0 ก.	0%
น้ำตาล 18 ก.	
โซเดียม 75 มก.	3%
โพแทสเซียม 340 มก.	10%

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

วิตามินเอ 10%	วิตามินบี 1 15%
วิตามินบี 2 20%	แคลเซียม 20%
เหล็ก 4%	วิตามินบี 12 25%
ฟอสฟอรัส 20%	กรดแพนโทอิก 10%
ลิซีน 10%	ไนอะซิน 10%
วิตามินบี 6 10%	ไอโอดีน 10%
วิตามินดี 10%	วิตามินอี 10%
วิตามินเค 10%	

ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทย
อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ
2000 กิโลแคลอรี



ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (200 มล.) Serving size : 1 Box (200 ml.) จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1 Servings per container : 1	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 110 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี) Amount per serving Total energy 110 kcal (Energy from fat 0 kcal)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน* (Percent Thai RDI)	
ไขมันทั้งหมด (Total fat) 0 ก.(g)	0%
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) 0 ก.(g)	0%
โคเลสเตอรอล (Cholesterol) 0 มก.(mg)	0%
โปรตีน (Protein) 0 ก.(g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 28 ก.(g)	9%
(Total carbohydrate)	
ใยอาหาร (Dietary fiber) 0 ก.(g)	0%
น้ำตาล (Sugars) 25 ก.(g)	
โซเดียม (Sodium) 65 มก.(mg)	3%

ฉลากโภชนาการแบบ GDA

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts) หรือฉลาก
หวานมันเค็ม ที่แสดงหน้าบรรจุภัณฑ์เพื่อให้ผู้บริโภคเห็นได้ชัดเจนและ
อ่านง่าย

โดยแสดงปริมาณสารอาหาร ได้แก่

พลังงาน(กิโลแคลอรี)

น้ำตาล(กรัม)

ไขมัน(กรัม)

โซเดียม(กรัม)

ฉลาดโภชนาการแบบ GDA



- กลุ่มขนมขบเคี้ยว
- กลุ่มช็อกโกแลต
- กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ
- กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป
- กลุ่มอาหารมือหลักแช่เย็น
แช่แข็ง



ออกประกาศ เพิ่มชนิดอาหารที่ต้องแสดง ฉลากโภชนาการและฉลาก GDA

ฉลาก GDA หรือ ฉลาก หวาน มัน เค็ม



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งกิน 3 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
480 กิโลแคลอรี	30 กรัม	21 กรัม	330 มิลลิกรัม
*24%	*46%	*32%	*14%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ถ้ากินหมดของ
ได้พลังงาน 480 กิโลแคลอรี
หรือแบ่งกิน 3 คน / 3 ครั้ง
ได้คน/ครึ่งละ 160 กิโลแคลอรี
เป็นต้น

กลุ่มอาหารที่ถูกบังคับใช้



มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 18 ตุลาคม 2559 เป็นต้นไป

วิธีการอ่านฉลาก GDA

1. ดูว่าหากรับประทานทั้งหมดคุณนี้จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในปริมาณเท่าไร
2. ดูว่าฉลากหวาน มัน เติม ระบุไว้ว่า คุณนี้ควรแบ่งกินกี่ครั้ง
3. จำกัดการบริโภคพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในแต่ละวันไม่ควรเกิน 100% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
4. หากต้องการทราบคุณค่าทางโภชนาการโดยละเอียด สามารถพลิกดูกรอบข้อมูลโภชนาการที่ด้านหลังบรรจุภัณฑ์

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ

กรณีอาหารบริโภคได้ 1 ครั้ง

ตัวเลขแถวบน
แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน
และโซเดียมต่อ 1 บรรจุภัณฑ์
(1 ถูง 1 ซอง 1 กถ่อง)

ตัวเลขแถวล่าง
แสดงค่าร้อยละปริมาณพลังงานและ
สารอาหารของ 1 บรรจุภัณฑ์
เปรียบเทียบบร้อยละของปริมาณสูงสุด
ที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ

แสดงคุณค่าทาง
โภชนาการ
ต่อบรรจุภัณฑ์
เช่น 1 ถูง 1 ซอง 1 กถ่อง

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

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



กรณีอาหารบริโภคได้มากกว่า 1 ครั้ง

ตัวเลขแถวบน
แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน
และโซเดียมต่อ 1 บรรจุภัณฑ์
(1 ถุง 1 ซอง 1 กล่อง)

ตัวเลขแถวล่าง
แสดงค่าร้อยละปริมาณพลังงานและ
สารอาหารของ 1 บรรจุภัณฑ์
เปรียบเทียบกับร้อยละของปริมาณสูงสุด
ที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ
ควรแบ่งกิน ครั้ง

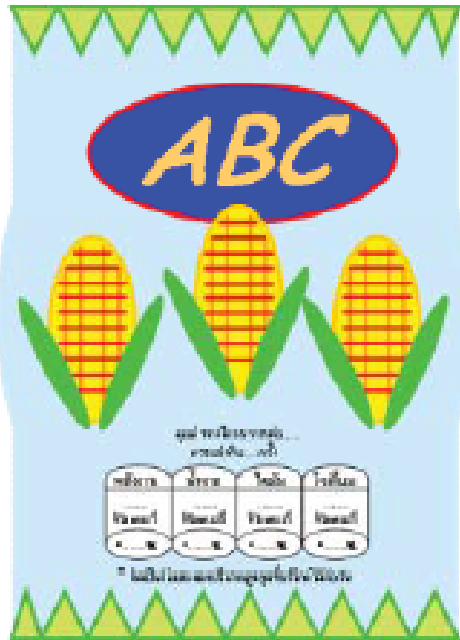
แสดงคุณค่าทาง
โภชนาการ
ต่อบรรจุภัณฑ์
เช่น 1 ถุง 1 ซอง 1 กล่อง

1 บรรจุภัณฑ์
(ถุง ซอง กล่อง)
สามารถแบ่งกินได้กี่ครั้ง

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

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ถ้วย
ควรแบ่งกิน 3 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
360 กิโลแคลอรี	30 กรัม	9 กรัม	1200 มิลลิกรัม
* 18%	* 46%	* 14%	* 50%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ส่วนที่ 1

บอกให้ทราบ
ถึงคุณค่า
ทางอาหารต่อ
หน่วยบริโภค

ส่วนที่ 2

บอกให้ทราบ
ถึงปริมาณ
ที่เหมาะสม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ชอง
ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120 กิโลแคลอรี	7 กรัม	63 กรัม	980 มิลลิกรัม
*6%	*11%	*97%	*41%

คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุด
ที่บริโภคได้ต่อวัน

ส่วนที่ 3

บอกให้ทราบ
ว่าเมื่อทานทั้งหมด
จะให้พลังงาน
เท่าไร

ส่วนที่ 4

บอกถึงปริมาณ
หวาน มัน เค็ม เป็น
ร้อยละเท่าไร
ต่อปริมาณที่แนะนำ
ต่อวัน

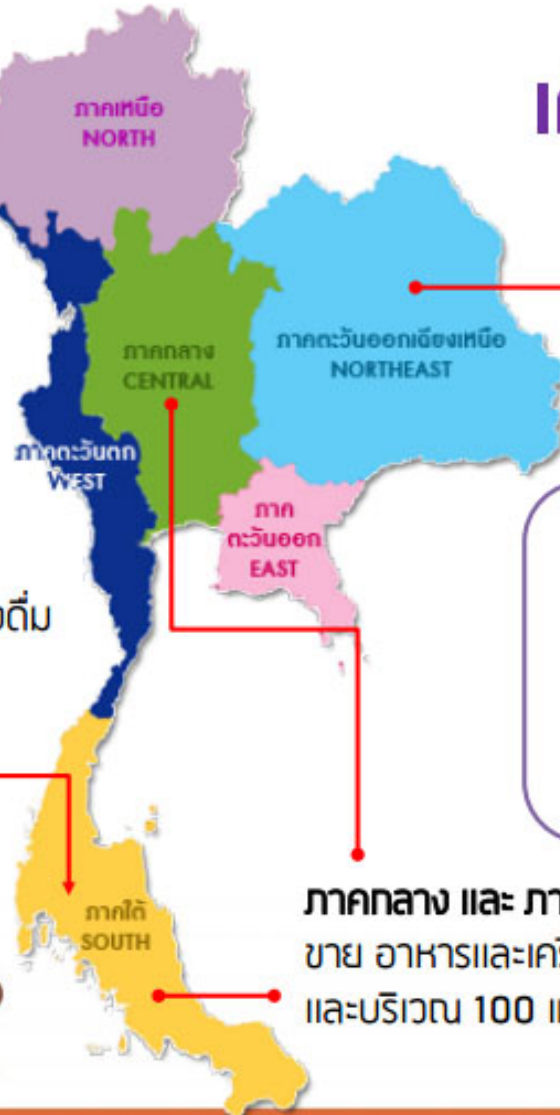
ฉลากไฟจราจร

เด็กกินอะไรที่โรงเรียน



โรงเรียนปลอดน้ำอัดลม
แต่ ยังขายน้ำอัดลม
8.5%

ภาคใต้ ขายอาหารและเครื่องดื่ม
ที่ร้านอาหารในโรงเรียน
และหน้าประตูโรงเรียน
มากที่สุด



ภาคอีสาน
ขายอาหารและเครื่องดื่มในสหกรณ์ / ชุม
หรือตู้ขายอาหาร มากที่สุด



บริเวณ 100 เมตรรอบโรงเรียน ขายอาหารและ
เครื่องดื่ม มากกว่าในโรงเรียน 3.5 เท่าตัว

ภาคกลาง และ ภาคใต้
ขาย อาหารและเครื่องดื่ม ในร้านอาหาร
และบริเวณ 100 เมตร รอบโรงเรียน มากที่สุด

ที่มา : โครงการสำรวจสิ่งแวดล้อมด้านอาหารในโรงเรียน รอบรั้วโรงเรียน และศึกษาพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. พ.ศ. 2556-2557



เสร็จงาน 350 กิโลเมตร	ป่าทึบ 6 กม	โอบรับ 2 กม	โอบรับ 400 กิโลเมตร

ฉลากหวาน มัน เค็ม

หรือ ฉลาก GDA (Guideline Daily Amount)



- บริโภค แค่วันปลอดภัย
- อ่าน เข้าใจยาก / อ่านแล้วไม่เข้าใจ
- สัดส่วนทางโภชนาการ สื่อสารไม่เข้าใจ /
- ไม่บอก ระดับที่ควรบริโภคต่อวัน
- ไม่เอื้อต่อการพัฒนาผลผลิตอาหารให้ปลอดภัย



ฉลากแบบโหนด เข้าใจง่าย

ฉลากไฟจราจร

Traffic Light Labelling System



- สัญลักษณ์สี สื่อสารได้ทุกวัย
- อ่าน เข้าใจง่าย ทำให้เลือกได้ถูกต้อง
- บอกสัดส่วนทางโภชนาการต่อซอง
- บอกระดับที่ควรบริโภคต่อวันชัดเจน
- เอื้อต่อการพัฒนาผลผลิตอาหารให้ปลอดภัย



เกณฑ์พลังงานและสารอาหาร ของอาหารระหว่างมือ ต่อ 1 มือหลัก

สารอาหาร	😊 ไม่เกิน	😐 ระหว่าง	😞 มากกว่า
บนฉลากโภชนาการ	ไม่เกิน	ระหว่าง	มากกว่า
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	100	>100 - 200	200
น้ำตาล (กรัม)	6	>6 - 12	12
ไขมัน (กรัม)	3	>3 - 6	6
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	6	>1 - 2	2
โซเดียม (มิลลิกรัม)	100	>100 - 200	200

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ประไพศรี ศิริจักรวาล

ฉลากไฟจราจร คืออะไร



ฉลากโภชนาการ สีสัญญาณไฟจราจร คืออะไร ?

พลังงาน 350 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 6 กรัม	ไขมัน 2 กรัม	ไขมัน อิ่มตัว 400 มิลลิกรัม
😞	😐	😊	😞

- มีปริมาณสารอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด *
* หากบริโภคเกิน 1 ครั้ง จะได้สารอาหารสูงปานกลาง (สีเหลือง) 😊
- มีปริมาณสารอาหารสูงปานกลาง *
* หากบริโภคเกิน 1 ครั้ง จะได้สารอาหารสูงเกินมาตรฐาน (สีแดง) 😐
- มีปริมาณสารอาหารสูงเกิน 2 เท่าของเกณฑ์ที่กำหนด *
* หากมีการบริโภค ให้พยายามลดการได้รับสารอาหารนั้นๆ ในอาหารมื้อหลักต่อไป 😞

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ประไพศรี ศิริจักรวาล

พลังงาน 350 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 6 กรัม	ไขมัน 2 กรัม	ไขมัน อิ่มตัว 400 มิลลิกรัม
😞	😐	😊	😞



ขนมนี้ ส่ออะไร

ไฟแดง = ปริมาณสารอาหารสูงเกินเกณฑ์ ควรหลีกเลี่ยงบริโภค

ไฟเหลือง = ปริมาณสารอาหารสูงปานกลาง ควรควบคุม บริโภคไม่เกิน 1 ชอง ต่อวัน

ไฟเขียว = ปริมาณสารอาหารที่เหมาะสม แต่ไม่ควรบริโภคเกิน 2 ชอง ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน 160 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 1 กรัม	โซเดียม 7 กรัม	ไขมัน 350 มิลลิกรัม

ไม่ควรทานอาหารว่างเกิน 2 ครั้ง/วัน



พลังงาน 350 กิโลแคลอรี 	น้ำตาล 6 กรัม 	โซเดียม 2 กรัม 	ไขมัน 400 มิลลิกรัม
----------------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------------

เอกสารอ้างอิง

1. พชร แก้วกล้า. (ม.ป.ป.). มารูจักฉลากอาหาร “ไฟจราจร”. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก <https://www.consumerthai.org/campaign/menutrafficlightlabelling/3950-trafficlightlabelling.html>. ดัชนีหาเมื่อวันที่ 18 เมษายน 2563
2. พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522.
3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 เรื่องฉลากโภชนาการ.
4. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 194) พ.ศ.2543 เรื่องฉลากอาหาร.
5. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 219) พ.ศ.2544 เรื่องฉลากโภชนาการ (ฉบับที่ 2).
6. สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. (2554). คู่มือรณรงค์ให้ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ.
7. สมาคมนักกำหนดอาหาร. (2555). จากพื้นฐานทางโภชนาการ สู่ฉลากหวานมันเค็ม. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
8. ทศยา กองจันติก. (2546) ฉลากโภชนาการให้อะไรกับผู้บริโภค. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา [ออนไลน์] เข้าได้จาก www.fda.moph.go.th/project/foodsafety/label46.doc ดัชนีหาเมื่อวันที่ 31 มกราคม 2557

THANK YOU

