

ฉลาด โภชนาการ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ
ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	กรัม
%	%		

ผศ. กมลทิพย์ กรรไพเราะ

ฉลากอาหาร

คือ รูป รอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย หรือข้อความใดๆ ที่แสดงไว้ที่อาหาร ภาชนะบรรจุอาหารหรือหีบห่อของภาชนะบรรจุอาหาร (พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522)

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 367) พ.ศ. 2557,
(ฉบับที่ 383) พ.ศ.2560

เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารในภาชนะบรรจุ



กำหนดให้อาหารทุกชนิดที่ผู้ผลิตไม่ได้เป็นผู้ขายอาหารนั้นให้กับผู้บริโภค โดยตรงต้องแสดงฉลากบนภาชนะบรรจุ



อาหารที่ได้รับการยกเว้น

- อาหารหาบเร่ แผงลอย
- อาหารสด
- อาหารในภาชนะบรรจุที่จำหน่ายในร้านอาหาร รร. รพ. และอาหาร Delivery

การแสดงฉลากที่จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค

วิธีรับประทาน

ชื่ออาหาร

แสดงไว้ตำแหน่งที่เห็นได้ชัดเจน

- หมดอายุ/ควรบริโภคก่อน แสดงวัน เดือนและปี/เดือนและปี ตามลำดับ การแสดงเดือนอาจเป็นตัวเลข

ปริมาณสุทธิ

(ระบบเมตริก)

น้ำหนักสุทธิ (กรัม, กิโลกรัม)
ปริมาตรสุทธิ (มิลลิลิตร, ลิตร)

แต่งกลิ่น(รส)

ข้อแนะนำในการเก็บรักษา

เลขสารบบอาหาร



ด้วยตัวเลข 13 หลัก

ฉลาก

การแสดงชื่อเฉพาะ/
INS และหน้าที่ของ
วัตถุเจือปนอาหาร

วิธีการใช้และข้อความที่จำเป็นสำหรับอาหารที่จะใช้กับทารกและเด็กอ่อน

คำเตือน

ชื่อและที่ตั้ง

- ผู้ผลิต/ผลิตโดย... หรือ
- ผู้แบ่งบรรจุ/แบ่งบรรจุโดย... หรือ
- ผู้นำเข้า/นำเข้าโดย... พร้อมชื่อและประเทศผู้ผลิต

ส่วนประกอบที่สำคัญ

เป็นร้อยละของน้ำหนัก
โดยประมาณเรียงจากมากไป
น้อย

ข้อมูลสารก่อภูมิแพ้
หรือสารที่ก่อภาวะภูมิไว
เกิน

การกล่าวอ้าง



ชื่อยี่ห้อ/ตราสินค้า

ชื่ออาหาร

รสเอ็กซ์ตร้าบาร์บีคิว
Extra Barbecue Flavor

ปริมาณสุทธิ
หน่วยเป็น กรัม หรือ กิโลกรัม

น้ำหนักสุทธิ 75 กรัม

พลังงาน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม
380	22	33	300
%DV*	%DV*	%DV*	%DV*
76%	44%	66%	60%

ฉลากหวาน มัน เค็ม



ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือ
ผู้นำเข้า
โดยมีคำว่า "ผลิตโดย" หรือ
"ผลิต/แบ่งบรรจุโดย"

ฉลากโภชนาการ

พลังงาน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โซเดียม
380	22	33	300
%DV*	%DV*	%DV*	%DV*
76%	44%	66%	60%

ส่วนประกอบ
แจ้งเฉพาะส่วนที่สำคัญเป็น
ร้อยละของน้ำหนักเนื่องจาก
ปริมาณมากไปทานน้อย

ส่วนประกอบโดยประมาณ : แป้ง 67% น้ำมันพืช 32%
เกลือ 1% ไข่ขาว 1%

วัน เดือน ปีที่ผลิต/หมดอายุ
หรือควรบริโภคก่อนโดยมีคำ
ว่า "หมดอายุ" หรือ "ควร
บริโภคก่อน" กำกับ

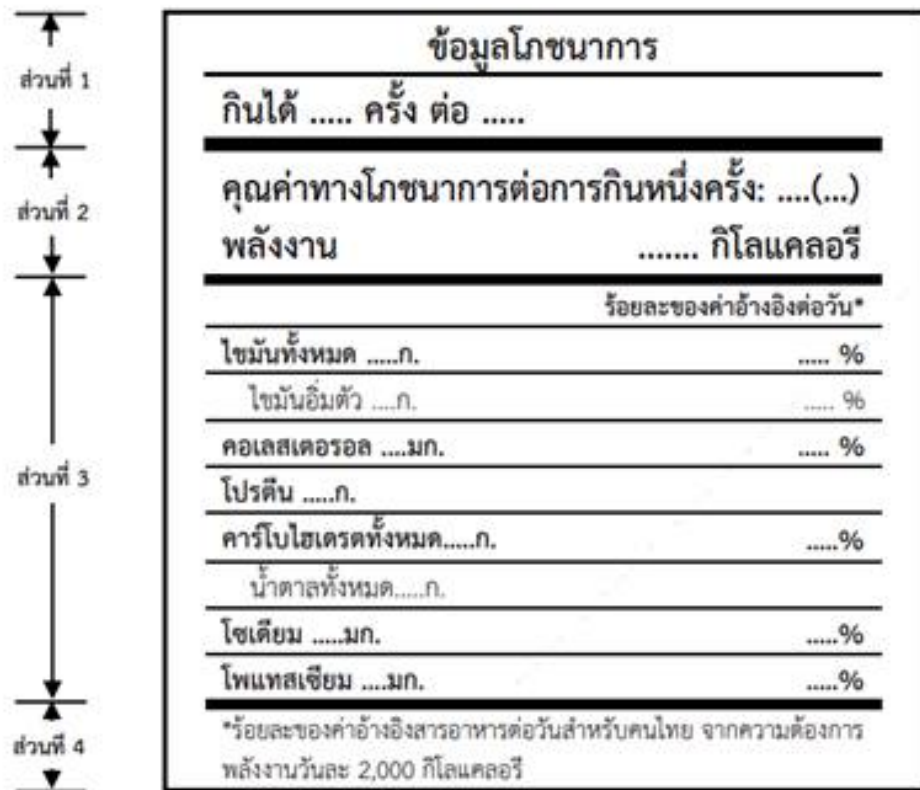


เลขสารบบอาหาร
หรือ เลข อย.

ผลิตวันที่ 12/214 10:49 120615 410
81-2-00338-2-0147

PEP'SICO
บริษัท เปปส์ซิโก (ไทย) จำกัด
อาคาร 622 อากาศอำนวย เชียงใหม่
โทร 053 211 161
PEP'SICO (THAI) CO., LTD.
10110
Frito-Lay and Lay's are the registered
trademarks of PepsiCo Inc.
Purchase, New York,
USA 01010

๑.๑ การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน



- ฉลากโภชนาการแบบย่อรูปแบบมาตรฐาน เรียกว่า “ฉลากโภชนาการแบบมาตรฐาน”
- จำนวนหน่วยบริโภค อธิบายให้ง่ายขึ้น เป็น กินได้ ... ครั้ง ต่อ ... ถุง/กล่อง ฯลฯ
- ส่วนที่ 1 และ 2 ขนาดตัวอักษรใหญ่ขึ้น ตัวหนา ความสูง >1.5 มม.เพื่อความชัดเจน
- หมวดไขมัน เพิ่มรายละเอียดของ ไขมันอิ่มตัว
- จากคำว่าน้ำตาลใช้คำว่า น้ำตาลทั้งหมด
- เพิ่มการแสดงปริมาณโพแทสเซียม จากที่เคยแสดงโซเดียมเพียงอย่างเดียว

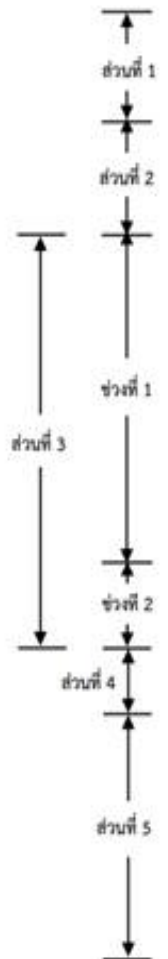
๑.๒ การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบขวาง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด

ข้อมูลโภชนาการ	ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*
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	

๑.๓ การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบข้อความต่อเนื่อง 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

๑.๔ 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 ตามเงื่อนไขข้อ 2.3	
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกันในผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 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	

• ฉลากโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน เรียกเป็น “ฉลากโภชนาการแบบมาตรฐานที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ และค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน”

๑.๕ 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.
พลังงาน กิโลแคลอรี	โปรตีน ก.	ไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 ก.
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก. %	คอเลสเตอรอล น้อยกว่า 300 มก.
	น้ำตาลทั้งหมด ก.	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 ก.
	โซเดียม มก. %	โซเดียม น้อยกว่า 2,000 มก.
	โพแทสเซียม..... มก. %	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4
* ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี เป็นร้อยละของ Thai RDI ตามเงื่อนไขข้อ 2.3		

- หมายเหตุ ๑. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
๒. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง:(....)”
๓. ข้อมูลชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุเป็นร้อยละของ Thai RDIs และข้อมูลค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน สามารถเลือกแสดงส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทั้งสองส่วนก็ได้

๑.๖ กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบข้อความต่อเนื่อง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่น้อยกว่า ๘๐ 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 *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:(....)”

๑.๗ การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบควบคู่

ในกรณีที่ผลิตภัณฑ์นั้นอาจกินรวมกันกับผลิตภัณฑ์ที่รวมอยู่ในภาชนะบรรจุเดียวกัน หรือผลิตภัณฑ์นั้นอาจต้องผสมกับส่วนประกอบอื่น และ/หรือนำไปผ่านกรรมวิธีตามที่ระบุไว้บนฉลาก ให้แสดงข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพตามที่จำหน่ายและในสภาพหลังเตรียมตามคำแนะนำบนฉลาก ตามรูปแบบกรอบข้อมูลโภชนาการแบบควบคู่นี้

หากต้องการแสดงเฉพาะกรอบข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพตามที่จำหน่ายให้แสดงตามรูปแบบที่กำหนดในข้อ ๑.๑-๑.๖

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			

- อันนี้แบบใหม่ ข้อมูลโภชนาการแบบควบคู่ในกรณีเป็นผลิตภัณฑ์ที่ต้องมีการปรุงประกอบ

๑.๘ การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน กรณีที่ต้องการแสดงภาษาต่างประเทศ ตัวอย่างเช่นภาษาอังกฤษ

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 ๑.** ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ
- ๒.** กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงผลจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ 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 ๑.๑ ถึง ๑.๗ ได้

กรณีที่ต้องการแสดงปริมาณประเภทสารอาหาร นอกเหนือที่
บังคับไว้ ในส่วนที่ 3 สามารถทำได้ตามรายการนี้

ส่วนที่ 3 ช่วงที่ 1	ไขมันทั้งหมด* ไขมันอิ่มตัว* ไขมันทรานส์ ไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว ไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง
------------------------	--

	คอเลสเตอรอล* โปรตีน* คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด* น้ำตาลทั้งหมด* น้ำตาลแอลกอฮอล์ ** คาร์โบไฮเดรตชนิดอื่น ใยอาหาร ** ใยอาหารที่ละลายน้ำได้ ใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ โซเดียม* โพแทสเซียม*
ส่วนที่ 3 ช่วงที่ 2	วิตามินและแร่ธาตุที่มีอยู่ในบัญชีหมายเลข ๓ ให้แสดงปริมาณเป็นร้อยละของ Thai RDIs โดยเรียงตามกลุ่มวิตามินและกลุ่มแร่ธาตุ ตามลำดับร้อยละของ Thai RDIs จากมากไปน้อย

หมายเหตุ *เป็นสารอาหารที่บังคับให้แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน

** ให้แสดงปริมาณในกรอบข้อมูลโภชนาการ กรณีคำนวณค่าพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต
ทั้งหมดตามข้อ ๒.๔ ๒) ๒.๖)

รายละเอียดการคำนวณค่าพลังงาน ที่แสดงรายละเอียดไว้ชัดเจน

๒) การคำนวณค่าพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด สามารถคำนวณได้ดังต่อไปนี้

๒.๑) จำนวนจากคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดโดยผลต่าง (Total carbohydrate by difference)

$$\begin{aligned} \text{ค่าพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด} &= [100 - (\text{โปรตีน (กรัม)} + \text{ไขมัน (กรัม)} + \text{น้ำ (กรัม)} \\ &\quad + \text{เถ้า (กรัม)} + \text{แอลกอฮอล์ (กรัม) ในอาหาร ๑๐๐ กรัม})] \\ &\quad \times ๔ \text{ กิโลแคลอรีต่อกรัม} \end{aligned}$$

๒.๒) จำนวนโดยใช้ค่าการแปลงหน่วยตามที่กำหนด กรณีมีการวิเคราะห์ปริมาณใยอาหารและ
น้ำตาลแอลกอฮอล์

$$\begin{aligned} \text{ค่าพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด} &= [\text{คาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ (กรัม)} \\ &\quad \times ๔ \text{ กิโลแคลอรีต่อกรัม}] + [(\text{ใยอาหาร (กรัม)} \\ &\quad \times ๒ \text{ กิโลแคลอรีต่อกรัม})] + [(\text{น้ำตาลแอลกอฮอล์ (กรัม)} \\ &\quad \times \text{ค่าการแปลงหน่วยของน้ำตาลแอลกอฮอล์แต่ละชนิด} \\ &\quad (\text{กิโลแคลอรีต่อกรัม}))] \end{aligned}$$

รายละเอียดการคำนวณค่าพลังงาน ที่แสดงรายละเอียดไว้ชัดเจน

๒.๔ ค่าการแปลงหน่วย (conversion factors) และการคำนวณค่าพลังงาน

๑) ค่าการแปลงหน่วยสำหรับการคำนวณค่าพลังงาน

โปรตีน	๔ กิโลแคลอรี/กรัม
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	๔ กิโลแคลอรี/กรัม
ไขมัน	๙ กิโลแคลอรี/กรัม
ใยอาหาร	๒ กิโลแคลอรี/กรัม
เอธิลแอลกอฮอล์ (เอธานอล)	๗ กิโลแคลอรี/กรัม
กรดอินทรีย์	๓ กิโลแคลอรี/กรัม
น้ำตาลแอลกอฮอล์	
ไอโซมอลท์ แลคทิทอล	๒ กิโลแคลอรี/กรัม
ไซลิทอล	๒.๔ กิโลแคลอรี/กรัม
มอลทิทอล	๒.๑ กิโลแคลอรี/กรัม
ซอร์บิทอล	๒.๖ กิโลแคลอรี/กรัม
แมนนิทอล	๑.๖ กิโลแคลอรี/กรัม
โพลีกลูซิทอล	๓.๐ กิโลแคลอรี/กรัม
อิริทริทอล	๐ กิโลแคลอรี/กรัม

อาหารอะไรบ้าง ที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

ข้อ ๓ ให้อาหารดังต่อไปนี้ เป็นอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

(๑) อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ

(๒) อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางสุขภาพ

(๓) อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย

(๔) อาหารอื่นตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด

- กำหนดครอบคลุมมากขึ้น ไปถึงอาหารที่มีการกล่าวอ้างทางสุขภาพ จากซึ่งฉบับก่อน ไม่ได้กำหนดการกล่าวอ้างทางสุขภาพไว้

คำจำกัดความอาหารแต่ละประเภท

“อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ” หมายความว่า อาหารที่มีการแสดงข้อความ รูป รูปภาพ รอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย เครื่องหมายการค้า หรือข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชนิดหรือปริมาณสารอาหาร หรือปริมาณสารอาหารโดยเปรียบเทียบทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งนี้ ไม่รวมถึงอาหารที่มีประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้ระบุชนิดและปริมาณสารอาหารไว้เป็นการเฉพาะ

“อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางสุขภาพ” หมายความว่า อาหารที่มีการแสดงข้อความ รูป รูปภาพ รอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย เครื่องหมายการค้า หรือข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารหรือส่วนประกอบของอาหารที่มีผลต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม

“อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย” หมายความว่า อาหารที่มีการแสดงข้อความ รูป รูปภาพ รอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย เครื่องหมายการค้า หรือข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณประโยชน์หรือหน้าที่ของผลิตภัณฑ์ ส่วนประกอบของอาหารหรือสารอาหารอย่างหนึ่งอย่างใดของผลิตภัณฑ์ที่มีต่อร่างกายหรือสุขภาพ มาใช้เพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการขาย

วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภค แบ่งเป็น 14 กลุ่ม คงไว้อย่างเดิม และอ้างอิง มกอช และ US

๓. ตารางปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ แบ่งเป็น ๑๔ กลุ่ม ตามลักษณะของผลิตภัณฑ์อาหาร หรือลักษณะการบริโภคของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ๆ โดยอ้างอิงจากข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย ปี พ.ศ.๒๕๕๙ ของสำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.) และข้อกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของสหรัฐอเมริกา ได้แก่

- ๑) กลุ่มผลิตภัณฑ์นมและผลิตภัณฑ์ที่ใช้แทนนม (Dairy products and substitutes)
- ๒) กลุ่มเครื่องดื่ม (Beverages)
- ๓) กลุ่มอาหารขบเคี้ยว (Snack foods)
- ๔) กลุ่มขนมหวาน (Desserts)
- ๕) กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูปและผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมปรุง (Semi- processed food products and ready-to-cook food products)
- ๖) กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ นึ่ง ทอด (Baked, steamed and fried products)
- ๗) กลุ่มธัญพืช ถั่ว เมล็ด และผลิตภัณฑ์ (Cereals, legumes, seeds and products)
- ๘) กลุ่มอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภค (Ready-to- eat food products)
- ๙) กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา สัตว์น้ำอื่น ๆ ไข่ และผลิตภัณฑ์ (Meat, fish, others aquatic animals, eggs and products)
- ๑๐) กลุ่มผัก (Vegetables)
- ๑๑) กลุ่มผลไม้ (Fruits)
- ๑๒) กลุ่มซอส เครื่องปรุงรส ผลิตภัณฑ์สำหรับทา และผลิตภัณฑ์ในทำนองเดียวกัน (Sauces, condiments, spread products and other products)
- ๑๓) กลุ่มไขมัน น้ำมัน และผลิตภัณฑ์ (Fats, oils and products)
- ๑๔) กลุ่มอื่น ๆ (Miscellaneous)

หลักเกณฑ์การกล่าวอ้างทางโภชนาการบนฉลาก

- แบ่งเป็น
- 1. การกล่าวอ้างทางโภชนาการ
- 1.1 การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร
- 1.2 การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหารโดยเปรียบเทียบ
- 2. เงื่อนไขในการกล่าวอ้างทางโภชนาการ
- ข้อ 2.2 ให้รายละเอียดของการแสดงข้อความ “เพื่อสุขภาพ”

ข้อ 2.2 ให้รายละเอียดของการแสดงข้อความ “เพื่อสุขภาพ”

๒.๓ อาหารที่แสดงข้อความ “เพื่อสุขภาพ” (healthy, healthful, healthiness, health, healthfully, healthfulness, healthily) หรือข้อความในลักษณะเดียวกัน ต้องเป็นไปตามเงื่อนไขดังนี้

๑) เป็นอาหารที่มี “ไขมันต่ำ (low fat)” และ “ไขมันอิ่มตัวต่ำ (low saturated fat)” ตามเกณฑ์ในตารางที่ ๑ หรือตารางที่ ๒ แล้วแต่กรณี

๒) มีปริมาณสารอาหารดังต่อไปนี้ ต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลากและต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลากและต่อ ๒ เท่าของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงเฉพาะอาหารที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไม่เกิน ๓๐ กรัม หรือ ไม่เกิน ๒ ช้อนโต๊ะ สำหรับกรณีที่ ๑ หรือต่อปริมาณ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร สำหรับกรณีที่ ๒

โซเดียม	ไม่เกิน ๓๐๐ มิลลิกรัม และ
คอเลสเตอรอล	ไม่เกิน ๖๐ มิลลิกรัม และ
น้ำตาลทั้งหมด	ไม่เกิน ๑๓ กรัม และ
โปรตีน	ไม่น้อยกว่า ๕ กรัม และ

สารอาหารดังต่อไปนี้ อย่างน้อย ๑ รายการ:

ใยอาหาร อย่างน้อยร้อยละ ๑๐ ของ Thai RDI

วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม และเหล็ก อย่างน้อยร้อยละ ๑๕ ของ

Thai RDI

หมายเหตุ สำหรับผักสดหรือผลไม้สด ให้ยกเว้นข้อกำหนดปริมาณโปรตีน ใยอาหาร วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม และเหล็ก

รูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ

กรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :
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	
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	

กรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ

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	

2

สัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบ GDA

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค :			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ			
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			
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			

สัญลักษณ์ทางโภชนาการอย่างง่าย

คุณค่าทางโภชนาการต่อ
 ๑๐๐ กรัม ๑ ครั้ง



* ติดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

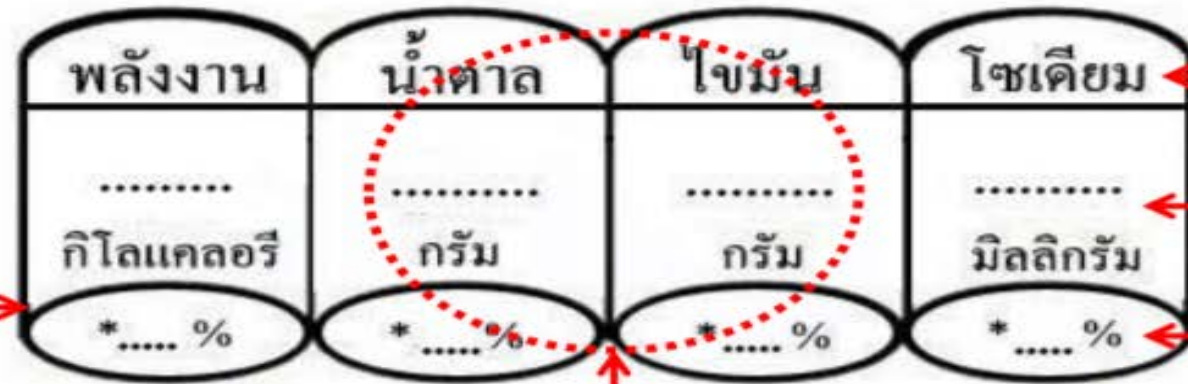
- แสดงไว้ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์
- แสดงปริมาณสารอาหารต่อหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ชอง ถูง กล่อง

แสดงไว้บนบรรจุภัณฑ์ด้านหลัง

เงื่อนไขและรูปแบบของฉลากโภชนาการแบบ GDA

1 รูปทรงกระบอกหัวท้ายมนแนวตั้งเรียงติดกันจำนวน 4 แท่ง เพื่อแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ตามลำดับ เท่านั้น

2 สีขอบของทรงกระบอกให้แสดงสีใดสีหนึ่ง คือ สีดำ หรือสีน้ำเงินเข้ม หรือสีขาว และต้องตัดกับสีพื้นของฉลาก



* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

4 เส้นขีดภายในรูปทรงกระบอกทุกเส้นให้เป็นเส้นสีดำหรือสีน้ำเงินเข้ม ต้องเป็นสีเดียวกับสีตัวอักษร ที่แสดงภายในรูปทรงกระบอก

5 แสดงต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์

5 จำนวนครั้งที่แนะนำให้กินต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์

3 สีพื้นภายในรูปทรงกระบอกต้องเป็นสีขาวเท่านั้น

ร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คือ ปริมาณของสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคสูงสุดในหนึ่งวัน โดยอ้างอิงมาจากสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) ตามบัญชีแนบท้ายหมายเลข 3 ของ ปสธ. ฉบับที่ 182 ดังนี้

พลังงานทั้งหมด

ไม่ควรเกิน 2,000 กิโลแคลอรี/วัน

Ref. : Thai RDI

ไขมันทั้งหมด (Total fat)

ไม่ควรเกิน 65 กรัม/วัน

Ref. : Thai RDI

โซเดียม

ไม่ควรเกิน ~~2,400~~ มิลลิกรัม/วัน

Ref. : Thai RDI

น้ำตาลทั้งหมด (Total sugar)

ไม่ควรเกิน 65 กรัม/วัน

[40 กรัม : Natural sugar &

25 กรัม : Added Sugar]

2,000 มิลลิกรัม/วัน

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 392 (พ.ศ. 2561)

ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522

เรื่อง ฉลากโภชนาการ (ฉบับที่ 3)

NEW

ตัวอย่างการคำนวณค่าพลังงานและสารอาหาร

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/7 ของ (30 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 7			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	9 ก.		14 %
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.		10 %
โคเลสเตอรอล	0 มก.		0 %
โปรตีน	2 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	18 ก.		6 %
ใยอาหาร	1 ก.		4 %
น้ำตาล	2 ก.		
โซเดียม	140 มก.		6 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	2 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %
เหล็ก	2 %		
* 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 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ถุง
ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120 กิโลแคลอรี	14 กรัม	63 กรัม	980 มิลลิกรัม
* 56 %	* 22 %	* 97 %	* 41 %

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



อ่านฉลากโภชนาการ อย่างไรให้ถูกต้อง

ฉลากโภชนาการ เป็นฉลากที่แสดงข้อมูลโภชนาการ โดยมีรายละเอียดของชนิด ปริมาณสารอาหาร พลังงานที่อยู่ในผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มชนิดนั้น ๆ ฉลากโภชนาการมี 2 แบบ

1 ฉลากโภชนาการแสดงข้อมูลสารอาหารและพลังงาน ต่อ 1 หน่วยบริโภค

วิธีการอ่าน

ดูคำแนะนำการแบ่งกิน ว่าควรแบ่งกินกี่ครั้ง ต่อ 1 บรรจุภัณฑ์

ดูปริมาณ ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค เช่น 1 ซอง หรือจำนวนกรัม

ดูคุณค่าทางโภชนาการ ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ได้แก่ ปริมาณพลังงาน สารอาหารและร้อยละของสารอาหารที่ควรได้รับต่อวัน

ร้อยละของสารอาหารช่วยบอกว่า เป็นผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสุขภาพของเราหรือไม่

1. สารอาหารที่ต้องการน้อย หรือต้องจำกัดไม่ให้ได้รับมากเกินไป เช่น โซเดียมอิ่มตัว ไขมันทรานส์ โคลเลสเตอรอล และโซเดียม ไม่ควรมีเกินร้อยละ 5
2. สารอาหารที่ต้องการมาก และมีประโยชน์ เช่น โยเกิร์ต วิตามิน แคลเซียม และเหล็ก ควรมีมากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 20

กรอบข้อมูลโภชนาการแบบเป็นรูปแบบมาตรฐาน

ข้อมูลโภชนาการ		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน*	
ส่วนที่ 1	พืชน้ำตาล/ไขมัน: (.....) (.....)		
ส่วนที่ 2	จำนวนหน่วยบริโภค		
ส่วนที่ 3	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
ส่วนที่ 4	พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี		
ส่วนที่ 5	ไขมันทั้งหมด ก.	ไขมันอิ่มตัว ก.	ไขมันทรานส์ * ก.
ส่วนที่ 6	ไขมันไม่อิ่มตัว ก.	คอเลสเตอรอล มก.	
ส่วนที่ 7	โปรตีน ก.	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	
ส่วนที่ 8	ใยอาหาร ก.	น้ำตาล ก.	
ส่วนที่ 9	โซเดียม มก.		
ส่วนที่ 10	ไขมันอิ่มตัว	ไขมันอิ่มตัว 1 แหล่ง	
ส่วนที่ 11	ไขมันไม่อิ่มตัว	ไขมันไม่อิ่มตัว 2 แหล่ง	
ส่วนที่ 12	คอเลสเตอรอล		
ส่วนที่ 13	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		
ส่วนที่ 14	ใยอาหาร		
ส่วนที่ 15	โซเดียม		

* ไขมันอิ่มตัว ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้รับประทานต่อวันสำหรับคนโตอายุตั้งแต่ 4 ปีขึ้นไป (AI) (DRI) โดยที่สุขภาพควรจะได้รับพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ความต้องการพลังงานของเพศชายและสตรีผู้ใหญ่ คือ 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน สำหรับเด็กและวัยรุ่น ควรดูในสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า	300 ก.
ใยอาหาร	น้อยกว่า	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,000 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ส่วนที่ 5: ไขมัน = 9 โปรตีน = 4 คาร์โบไฮเดรต = 4

อ่านฉลากโภชนาการ อย่างไรให้ถูกต้อง

2 ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts: GDA)
หรือฉลากหวาน มัน เค็ม

วิธีการอ่าน

คำแนะนำการแบ่งกิน
ว่าแบ่งกินกี่ครั้ง
ต่อ 1 บรรจุภัณฑ์

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน ครั้ง

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

แสดงปริมาณพลังงาน น้ำตาล
ไขมัน และโซเดียมที่จะได้รับ
ต่อ 1 บรรจุภัณฑ์

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ดูพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมใน 1 บรรจุภัณฑ์ คิดเป็นร้อยละเท่าใด
ของปริมาณที่ควรได้รับ เช่น ปริมาณโซเดียมในขนมขบเคี้ยว
ไม่ควรเกิน 200 มิลลิกรัมต่อขนม 1 ซอง (30 กรัม)
(ไม่เกินร้อยละ 10 ของปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับต่อวัน)