

ภาคผนวก

1. เกณฑ์วัดความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการของโรแทเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
 ถ้าได้คะแนนต่ำกว่า 50% มีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการในเกณฑ์ต่ำ
 ถ้าได้คะแนนต่ำกว่า 50% - 75% มีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการในเกณฑ์ปานกลาง
 ถ้าได้คะแนนต่ำกว่า 760% ขึ้นไป มีความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการในเกณฑ์สูง

2. การให้คะแนนคำถามวัดเจตคติทางบวก มีดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	5 คะแนน
เห็นด้วย	ให้คะแนน	4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนน	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	1 คะแนน

3. การให้คะแนนคำถามวัดเจตคติทางลบจะแบ่งเป็นดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	ให้คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน	5 คะแนน

4. การแปลความหมายจากคะแนนของการวัดเจตคติทางบวก ได้แบ่งเกณฑ์ไว้ดังนี้

คะแนนระหว่าง	4.50 – 5.00	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
คะแนนระหว่าง	3.50 – 4.49	หมายถึง	เห็นด้วย
คะแนนระหว่าง	2.50 – 3.49	หมายถึง	ไม่แน่ใจ
คะแนนระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย
คะแนนระหว่าง	1.00 – 1.49	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

5. การแปลความหมายจากคะแนนของการวัดเจตคติทางลบ ได้แบ่งเกณฑ์ไว้ดังนี้

คะแนนระหว่าง	4.50 – 5.00	หมายถึง	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
คะแนนระหว่าง	3.50 – 4.49	หมายถึง	ไม่เห็นด้วย
คะแนนระหว่าง	2.50 – 3.49	หมายถึง	ไม่แน่ใจ
คะแนนระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	เห็นด้วย
คะแนนระหว่าง	1.00 – 1.49	หมายถึง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

6. สูตรการหาค่า KR_{20} มีดังนี้

$$KR_{20} = r_u = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum pq}{S_x^2} \right]$$

เมื่อค่า	r_u	คือ	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
	n	คือ	จำนวนข้อในแบบสอบถาม
	p	คือ	สัดส่วนของผู้ตอบถูกในแต่ละข้อ
	q	คือ	สัดส่วนของผู้ตอบผิดในแต่ละข้อ
	S_x^2	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด
	\bar{X}	คือ	ค่าเฉลี่ยของคะแนนทั้งหมด

(บุญส่ง นิลแก้ว, 2541)

6. ประวัติของฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือสิ่งที่ช่วยผู้บริโภคค้นหาข้อมูลมาใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้อและเลือกบริโภคอาหารให้ได้ปริมาณตามความต้องการของร่างกาย หรือตามการแนะนำ ของกระทรวงสาธารณสุข ข้อมูลที่แสดงบนฉลากจึงจำเป็นจะต้องเป็นข้อมูลที่ครบถ้วน ถูกต้อง ชัดเจน เข้าใจง่าย อ่านแล้วสามารถเปรียบเทียบกับข้อแนะนำในการบริโภคได้

ประเทศสหรัฐอเมริกา ดำเนินการเกี่ยวกับเรื่องฉลากอาหารและฉลากโภชนาการมาเป็นเวลา 87 ปี โดยเริ่มตั้งแต่ปี ค.ศ. 1906 รัฐบาลได้ออกกฎหมาย 2 ฉบับ ซึ่งให้อำนาจกับ USDA และ Bureau of Chemistry ควบคุมดูแลความปลอดภัยและคุณภาพของอาหาร และได้มีการแก้ไขปรับปรุงกฎหมายมาเรื่อยๆ จนกระทั่งปี ค.ศ. 1969 ได้มีการประชุมเกี่ยวกับเรื่องอาหารโภชนาการและสุขภาพ และแจ้งในที่ประชุมว่าอาหารที่มีจำหน่ายในประเทศสหรัฐอเมริกามีข้อบกพร่องหลายอย่าง จึงได้เสนอแนะให้รัฐบาล จัดระบบที่สามารถบอกถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารต่างๆ ได้ และในปี ค.ศ. 1973 ได้ออกข้อกำหนดให้มีฉลากโภชนาการอาหารที่เติมสารอาหารลงไป หรืออาหารที่มีการอัดอ้วนถึงคุณค่าทางโภชนาการหรือคุณประโยชน์ของอาหารที่บริโภคประจำวัน ส่วนอาหารอื่นๆ นั้นจะมีฉลากโภชนาการหรือไม่ก็ได้ตามความสมัครใจ ในปี ค.ศ. 1989 ได้มีการตีพิมพ์เอกสารเรื่อง Diet and Health : Implication for Reducing Chronic Disease Risk ที่ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนและเป็นที่ยอมรับว่า อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดโรคเรื้อรังหลายอย่างเช่น โรคหัวใจ และ โรคมะเร็ง (ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ , 2538)

และในเวลาต่อมา FDA และ USDA หน่วยงาน Food and Nutrition Board ของ National Academy of Sciences ได้สนับสนุนให้มีการจัดตั้งคณะกรรมการขึ้นหนึ่งชุด พิจารณาปรับปรุงฉลากโภชนาการ เพื่อที่จะทำให้ผู้บริโภคได้ใช้ฉลากโภชนาการเป็นเครื่องช่วยในการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ FDA จึงได้ตั้งกฎเกณฑ์เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ ประกาศให้ประชาชนทราบล่วงหน้า และสอบถามความคิดเห็นของประชาชน 4 ครั้ง ทั่วประเทศ ในปี ค.ศ. 1990 FDA เสนอให้มีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ แก้ไขข้อบังคับของฉลากโภชนาการ ในอาหารส่วนใหญ่ จัดทำมาตรฐานของขนาดรับประทาน (serving sizes) และวางกฎเกณฑ์การอวดอ้างทางสุขภาพ (health claims) ให้เป็นแนวทางเดียวกัน และได้ออกกฎหมายที่เรียกว่า Nutrition Labelling and Education Act (NLEA) และต่อจากนั้นก็ได้มีการปรับปรุงแก้ไขกฎหมายมาเรื่อยๆ จนถึงปัจจุบันนี้ ประเทศสหรัฐอเมริกามีการคิดทำฉลากโภชนาการอย่างจริงจังเมื่อประมาณปี ค.ศ. 1973 ซึ่งใช้ระยะเวลา 20 ปีเศษ ที่ทำให้อาหารเกือบทุกชนิดมีฉลากโภชนาการที่ค่อนข้างจะสมบูรณ์อย่างที่เราเห็นในปัจจุบัน (ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาติ , 2538)

ฉลากโภชนาการในประเทศไทย ได้เริ่มมาจากการคุ้มครองผู้บริโภคและรัฐบาลได้ให้ความสนใจเรื่องนี้ จึงได้มีการติดต่อกับสหพันธ์องค์การผู้บริโภคระหว่างประเทศ (International Organization of Consumers Unions มีชื่อย่อว่า IOCU) เมื่อ ปี พ.ศ. 2512 โดยกลุ่มสตรีของสภาสตรีแห่งชาติในพระบรมราชินูปถัมภ์ ก่อตั้งสมาคมผู้บริโภคขึ้นในประเทศไทย ได้พัฒนามาเรื่อยๆ จนคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภคเห็นว่า ควรจะขยายงานและขอบเขตอำนาจหน้าที่ให้กว้างออกไป จึงมีการตราพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค ประกาศบังคับใช้ในปี พ.ศ.2522 ให้อำนาจรัฐมนตรีเป็นผู้กำหนดประเภทและชนิดของอาหารที่ผลิตขึ้นเพื่อจำหน่าย นำเข้ามาเพื่อจำหน่าย หรือจำหน่าย จะต้องฉลาก เงื่อนไข วิธีการแสดงฉลาก หลักเกณฑ์และวิธีการโฆษณาในฉลากจะต้องเป็นไปตามกฎหมาย เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับแต่อาหารที่มีคุณภาพที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (สุพรรณิ ศรีปัญญากร, 2540) การเลือกกินอาหารให้ถูกต้องมีความสำคัญโดยตรงเพราะเป็นการช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้หลายอย่าง ในการบริโภคอาหารทั่วไปจึงควรเลือกบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามคำแนะนำตามหลักเกณฑ์ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้แนะนำไว้ ดังนี้

1. กินอาหารหลากหลายและให้ครบทั้ง 5 หมู่ และหมั่นตรวจเช็คน้ำหนักตนเอง
2. กินอาหารประเภทแป้งสลับกับข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักของคนไทยเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักผลไม้ให้มากและเป็นประจำ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ที่ไม่มีมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งสม่ำเสมอ
5. ดื่มนมให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย
6. ควรกินอาหารที่มีไขมันบ้างเล็กน้อย
7. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด
8. เลือกกินแต่อาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
9. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ผู้บริโภคไม่สามารถบริโภคอาหารที่ทำเองได้ทุกๆ มื้อ บางครั้งมีความจำเป็นต้องซื้ออาหารสำเร็จรูปมาบริโภค จึงจำเป็นต้องเลือกซื้อและเลือกบริโภคอาหารสำเร็จรูป ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้ได้อาหารที่มีคุณภาพและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย การอ่านฉลากโภชนาการเพื่อให้ทราบข้อมูลปริมาณสารอาหารที่เขียนไว้บนฉลากจึงเป็นสิ่งที่ผู้บริโภคทุกคนควรปฏิบัติ (หทัย กองจันทิก, 2542)

การประชุมนานาชาติเกี่ยวกับเรื่องฉลากโภชนาการ

การประชุมสมัชชาระหว่างประเทศว่าด้วยเรื่องโภชนาการ (International Conference Nutrition หรือ ICN) ที่จัดขึ้นเมื่อเดือนธันวาคม 2535 ได้มีประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกเข้าร่วมประชุม และร่วมกันจัดทำปฏิญญาโลกว่าด้วยเรื่องโภชนาการ และแผนปฏิบัติการด้านโภชนาการโลก (World Declaration and Plan of Action for Nutrition) หนึ่งในแผนการของโครงการมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศที่ Food and Agriculture Organization หรือเรียกย่อๆว่า FAO กับ World Health Organization หรือเรียกย่อๆว่า WHO และ Codex Alimentarius หรือเรียกกันย่อๆว่า Codex ได้จัดทำคือ กำหนดให้มีการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลาก เรียกว่าฉลากโภชนาการ (Nutrition Labeling) และกำหนดเกณฑ์การปฏิบัติสำหรับประเทศต่างๆ นำไปใช้พิจารณาเป็นเกณฑ์ในการจัดทำข้อกำหนดหรือเกณฑ์การแสดงฉลากโภชนาการ ของประเทศนั้นๆ

หลักเกณฑ์ที่ Codex กำหนด คือ

1. ให้แต่ละประเทศ กำหนดเกณฑ์บังคับเกี่ยวกับฉลากโภชนาการให้เหมาะสมปัญหา และภาวะโภชนาการของประเทศนั้นๆ
2. อาหารที่มีการกล่าวอ้างคุณค่าทางโภชนาการ หรือคุณประโยชน์ เช่น อ้างว่ามีโปรตีนสูง หรือมีวิตามินเอสูง อาหารเหล่านี้จะต้องแสดงฉลากโภชนาการประกอบการกล่าวอ้าง
3. อนุญาตให้ระบุสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและจำเป็นที่จะต้องได้รับในปริมาณที่กำหนดให้ในแต่ละวัน และต้องเป็นสารอาหารที่นักโภชนาการทั่วโลกยอมรับแล้วเท่านั้น ลงบนฉลากโภชนาการ ให้แต่ละประเทศนำเกณฑ์นี้ไปใช้เป็นแนวทางในการจัดทำข้อกำหนดที่จะใช้ในประเศของตน แต่ละประเทศสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับประชาชนของประเทศนั้นๆ (หัทยา กองจันทิก, 2542)

ฉลากโภชนาการในประเทศไทย

หลังการเข้าร่วมประชุมสมัชชาระหว่างประเทศที่ว่าด้วยเรื่องโภชนาการ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ก็ได้ทำการศึกษาข้อมูลต่างๆ และจัดทำเกณฑ์มาตรฐานในการแสดงฉลากโภชนาการขึ้นในปีเดียวกัน และได้จัดทำเป็นประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182 พ.ศ.2541 ว่าด้วยเรื่องฉลากโภชนาการ ซึ่งได้ยึดแนวทางข้อกำหนดที่ Codex กำหนดไว้เป็นเกณฑ์ เพื่อให้ได้มาตรฐานสอดคล้องกับมาตรฐานสากล การดำเนินการของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาที่ผ่านมา เนื่องจากในปัจจุบันผู้ประกอบการทางด้านอาหารให้ความสำคัญในด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารน้อยมาก แต่จะใช้การโฆษณาเป็นจุดขายสินค้า ผลิตภัณฑ์หลายชนิด ไม่ได้มีคุณค่าทางโภชนาการหรือประโยชน์ตามที่กล่าวอ้าง ข้อมูลการโฆษณาที่เกินความเป็นจริง

ทำให้ผู้บริโภคสับสน และเป็นการเอาเปรียบผู้ประกอบการด้วยกัน กระทรวงสาธารณสุขจึงได้มีประกาศฉบับที่ 182 พ.ศ.2541 ออกมาควบคุมผู้ผลิตอาหารให้ปฏิบัติตาม เพื่อเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคและช่วยให้เกิดความยุติธรรมแก่ผู้ผลิตอาหารทุกคน

(<http://www.tda.moph.go.th/tda-net/html/product/food/label.html>)

ข้อปฏิบัติในการแสดงฉลากโภชนาการ

ข้อปฏิบัติในการแสดงข้อความต่างๆลงบนฉลากโภชนาการมีดังนี้

1. ข้อมูลที่ใช้กล่าวอ้างบนฉลากโภชนาการจะต้องเป็นความจริง เช่น ถ้ากล่าวอ้างว่าผลิตภัณฑ์นั้นมีธาตุเหล็ก ก็ต้องมีธาตุเหล็กในผลิตภัณฑ์นั้นจริง

2. ถ้าสารอาหารที่กล่าวอ้างว่ามีในผลิตภัณฑ์นั้นๆ มีปริมาณน้อยเกินกว่าที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้ จะกล่าวอ้างว่ามีสารอาหารนั้นไม่ได้ ถ้ามี 10% ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน (Thai RDI) ขึ้นไป ถือว่ามีสารอาหารนั้นเป็นปริมาณที่ต่ำ และถ้ามี 20 % ของ Thai RDI ขึ้นไป ถือว่ามีสารอาหารนั้นในปริมาณที่สูง

3. ข้อมูลที่แสดงบนฉลากโภชนาการจะต้องไม่ทำให้ผู้บริโภคเกิดความเข้าใจผิด เช่น การระบุข้อความ “แคลเซียมเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน” เมื่อผู้บริโภคอ่านแล้วทำให้เข้าใจว่า ผลิตภัณฑ์ที่ระบุข้อความนี้มีธาตุแคลเซียมในปริมาณสูง ดังนั้นในการระบุหน้าที่ของเกลือแร่ต่างๆที่เป็นความรู้ จะระบุได้ก็ต่อเมื่อผลิตภัณฑ์นั้นจะต้องมีเกลือแร่นั้นจริงๆ ในปริมาณอย่างน้อย 10% ของ Thai RDI

4. ข้อมูลที่ใช้กล่าวอ้างจะต้องไม่เป็นเครื่องมือที่จะทำให้เกิดความได้เปรียบทางการค้าที่ไม่ยุติธรรม เช่น ถ้าน้ำมันพืชตราหนึ่งระบุว่า “ปราศจากโคเลสเตอรอล” จะทำให้ผู้บริโภคจะเข้าใจว่า น้ำมันพืชตราอื่นที่ไม่ได้ระบุข้อความนี้ มีโคเลสเตอรอล ซึ่งไม่เป็นความจริง เพราะพืชทุกชนิดไม่มีโคเลสเตอรอล ดังนั้นจึงไม่อนุญาตให้ใช้ข้อความที่มีคำว่า “ปราศจาก ” หรือ “ต่ำ ” ในผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะเช่นนั้นอยู่แล้ว เพราะไม่ยุติธรรมสำหรับผู้ผลิตที่ไม่ระบุข้อความนั้นๆ

5. ในการกล่าวอ้างเกี่ยวกับสารอาหาร จะต้องมีการแสดงข้อมูลทางโภชนาการของสารอาหารนั้นประกอบด้วยการแสดงหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เช่น ถ้ากล่าวอ้างว่ามีวิตามินเอบนฉลาก ก็จะต้องแสดงข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณโคเลสเตอรอล และระดับไขมัน ในผลิตภัณฑ์นั้น แสดงไว้ในกรอบข้อมูลโภชนาการตามแบบที่ได้กำหนดไว้ด้วยตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182 พ.ศ. 2541 ว่าด้วยเรื่องฉลากโภชนาการ ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ.2541 ได้กำหนดให้อาหารที่มีการกล่าวอ้างจะต้องแสดงฉลากโภชนาการ และต้องปฏิบัติตามแนวทางที่ Codex ได้กำหนดไว้ ส่วนอาหารทั่วไปอื่นๆจะแสดงฉลากโภชนาการก็ได้ แล้วแต่ความสมัครใจ ถ้าต้องการ

ที่จะแสดงฉลากโภชนาการ จะต้องแสดงตามรูปแบบและเงื่อนไขที่กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดไว้ (หัตถยา กองจันทิก, 2542)

อาหารที่จัดว่ามีการกล่าวอ้างตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้ได้แก่

1. ผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการกล่าวอ้างคุณค่าทางโภชนาการ เช่น อาหารที่กล่าวอ้างว่ามีไอโอดีนสูง หรือผลิตภัณฑ์ที่อ้างว่าเสริมวิตามินต่างๆ หรือระบุคุณประโยชน์ เช่น แคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน รวมไปถึงผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการแสดงข้อมูลของชนิดและปริมาณสารอาหารในผลิตภัณฑ์ เช่น อาหารที่มีการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ จัดเป็นอาหารที่กล่าวอ้างตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุขดังกล่าว

2. อาหารที่มีการใช้คุณค่าทางโภชนาการมาโฆษณาเป็นการส่งเสริมการขาย ซึ่งเป็นคุณค่าทางโภชนาการและอาหารจริงๆ เช่น ระบุว่า เป็นอาหารบำรุงร่างกาย อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารที่ทำให้สดใสแข็งแรง และระบุคุณค่าในลักษณะของการป้องกันหรือการรักษาโรค เช่น ใช้ลดความอ้วน ใช้ป้องกันโรคมะเร็ง ซึ่งข้อความโฆษณาเหล่านี้จะไม่อนุญาตให้แสดงบนฉลากโภชนาการ

3. อาหารที่มีการระบุกลุ่มผู้บริโภคเพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการขาย เช่น ระบุว่าเหมาะสำหรับผู้บริหาร เหมาะสำหรับเด็ก หรือเหมาะสำหรับกลุ่มบุคคลต่างๆ การกล่าวอ้างนี้ ไม่ได้แสดงผลการตรวจสอบว่าเหมาะสมตามที่กล่าวอ้างจริง เพราะไม่มีการกำหนดค่าของความต้องการทางโภชนาการที่ชัดเจน การระบุเช่นนี้ จะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่า อาหารประเภทนี้เป็นอาหารเฉพาะที่มีคุณค่าทางโภชนาการเป็นพิเศษ อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคเหล่านี้จึงต้องแสดงข้อมูลโภชนาการเพื่อให้ผู้บริโภคได้อ่านทำความเข้าใจก่อนตัดสินใจซื้อ เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับตนเอง

นอกจากนี้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ยังมีประกาศกำหนดให้อาหารที่ทำให้ผู้บริโภคจำนวนมากเกิดความเข้าใจผิดในด้านคุณค่าทางโภชนาการ หรือคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากอาหาร จะต้องแสดงฉลากโภชนาการด้วย (นฤมล โกมลเสวิน, 2540)

(ตำนาน)

ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
เรื่องชี้แจงเกี่ยวกับประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ฉลากโภชนาการ

การแสดงฉลากโภชนาการ คือ การแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้น ๆ บนฉลากในรูปของชนิด และปริมาณของสารอาหาร โดยอยู่ภายในกรอบที่มีรูปแบบเดียวกัน ซึ่งเรียกว่า กรอบข้อมูลโภชนาการ นอกจากนี้ยังรวมถึงการใช้ข้อความกล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น โปรตีนสูง เสริมวิตามินซี เป็นต้น

สำหรับหลักการในการแสดงฉลากโภชนาการนั้น โครงการมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศของ FAO/WHO (Codex Alimentarius) หรือเรียกย่อ ๆ ว่า Codex ได้กำหนดแนวทางไว้สำหรับให้ประเทศต่าง ๆ ใช้ในการพิจารณากำหนดข้อบังคับการแสดงฉลากโภชนาการ หลักการสำคัญก็คือ ให้พิจารณากำหนดให้เหมาะสมกับสภาพปัญหา และสภาวะทางโภชนาการของแต่ละประเทศ และอาหารใดที่มีการกล่าวอ้างคุณค่า คุณประโยชน์ ก็จะต้องมีการแสดงฉลากโภชนาการประกอบข้อมกล่าวอ้างด้วย

ปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสนใจต่ออาหารสำเร็จรูปมากขึ้นกว่าเดิม เนื่องจากมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลา และสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป นอกจากนี้ ผู้บริโภคจำนวนมากยังเพิ่มความใส่ใจและสนใจที่จะดูแลสุขภาพของตนเองและเลือกบริโภคให้เหมาะสมยิ่งขึ้นด้วย อย่างไรก็ตามโรคขาดสารอาหารที่ยังคงเป็นปัญหาสาธารณสุข ได้แก่ โรคขาดโปรตีน และพลังงาน โรคขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก นอกจากนี้ยังพบว่ามีภาวะขาดวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และแร่ธาตุแคลเซียม เป็นต้น ส่วนการได้รับสารอาหารเกินได้กลายเป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนไทย โดยเฉพาะในเขตเมืองประกอบกับในปัจจุบันมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น และมีการกินคือยุดีกว่าสมัยก่อนอีกด้วย ส่งผลให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด โรคโคเลสเตอรอลสูงในเลือด โรคความดันโลหิตสูงเพิ่มมากขึ้น การเลือกบริโภคให้ตรงตามภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง อย่างไรก็ตามอาหารสำเร็จรูปที่มีแพร่หลายอยู่ในท้องตลาดนั้น ผู้ประกอบการยังให้ความสำคัญในด้านคุณค่าทางโภชนาการของตัวอาหารน้อยมาก ในขณะที่เดียวกันก็มีการโฆษณาที่ใช้โภชนาการเป็นจุดขาย โดยมีการใช้ข้อมกล่าวอ้างต่าง ๆ เช่น “ไขมันต่ำ” “ปราศจากโคเลสเตอรอล” “โปรตีนสูง” หรือ “เสริมสุขภาพ” ทั้งที่หลายผลิตภัณฑ์อาจไม่มีคุณค่าตามที่อ้างจริง ดังนั้นเพื่อให้การแสดงข้อมกล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น “ไขมันต่ำ” “เสริมวิตามิน” หรืออื่น ๆ เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานเดียวกันและมีความหมาย

เดียวกัน ไม่สับสน และเพื่อให้ผลิตภัณฑ์อาหารที่มีข้อกล่าวอ้างดังกล่าว และข้อกล่าวอ้างด้านคุณประโยชน์ เช่น “บำรุงร่างกาย” หรือผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการระบุว่าเหมาะกับผู้บริโภคบางกลุ่ม ต้องแสดงคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งชนิดและปริมาณของสารอาหารที่มีความสำคัญสำหรับคนไทยประกอบข้อกล่าวอ้างด้วยให้ชัดเจน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อและเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการ หรือภาวะทางโภชนาการของตนได้ หรือเปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 182 (พ.ศ.2541) เรื่อง ฉลากโภชนาการ ลงวันที่ 20 มีนาคม 2541 ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องการแสดงฉลากโภชนาการ

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541 เรื่องฉลากโภชนาการ ได้แก่

1. อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ (เช่น แคลเซียมสูง) ซึ่งรวมถึงอาหารที่มีการแสดงข้อมูลชนิดและปริมาณสารอาหารด้วย เช่น อาหารที่มีการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ
2. อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย (เป็นคุณค่าทางอาหาร / โภชนาการ เช่น บำรุงสมอง เพื่อสุขภาพ สดใส แข็งแรง บำรุงร่างกาย อนึ่งการระบุคุณค่าในลักษณะของป้องกันหรือรักษาโรค เช่น ลดความอ้วน ป้องกันมะเร็ง จะไม่ได้รับอนุญาตให้แสดงบนฉลากอาหารอยู่แล้ว)
3. อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย เช่น สำหรับผู้บริหาร สำหรับเด็ก หรือสำหรับกลุ่มบุคคลต่าง ๆ โดยทั่วไปในลักษณะเดียวกัน โดยที่มีโซ่กลุ่มผู้ป่วยและไม่มีกระบวนการตรวจสอบทราบถึงความเหมาะสมเฉพาะที่อ้าง เนื่องจากอาจไม่มีการกำหนดค่าความต้องการทางโภชนาการเฉพาะไว้แน่ชัด หรือสาเหตุอื่น ๆ การระบุกลุ่มนี้ทำให้ผู้บริโภคเข้าใจว่าอาหารนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการพิเศษเฉพาะ
4. อาหารที่สำนักงานฯ อาจประกาศกำหนดให้ต้องแสดงฉลากโภชนาการ เนื่องจากพิจารณาแล้วว่าเป็นอาหารที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในด้านคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการอย่างแพร่หลาย

สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่ถูกบังคับให้แสดงฉลากโภชนาการตามประกาศฯ ฉบับนี้ ก็สามารถจะแสดงฉลากโภชนาการได้หากมีความประสงค์

ข้อมูลสารอาหารที่แสดงบนฉลาก

- ข้อมูลสารอาหารที่แสดงบนฉลาก แบ่งเป็น ข้อมูลที่บังคับ และข้อมูลที่ไม่บังคับ
- ข้อมูลที่บังคับ คือ ข้อมูลสารอาหารที่มีความสำคัญหลักสำหรับคนไทย ได้แก่
- พลังงานทั้งหมด พลังงานจากไขมัน
 - สารอาหารที่ให้พลังงาน (ได้แก่ ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดซึ่งประกอบด้วย โยอาหารและน้ำตาล)
 - วิตามิน แคลอรี (โดยเฉพาะที่สำคัญสำหรับภาวะโภชนาการของคนไทยปัจจุบันคือ วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียมเหล็ก)
 - สารอาหารที่ต้องระวังไม่ให้กินมากเกินไป ได้แก่ โคลเลสเตอรอล และโซเดียม

สำหรับรูปแบบในการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการนั้น มีหลายรูปแบบ โดยปกติแล้วจะต้องแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม แต่จะเลือกใช้กรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อได้ หากอาหารนั้นมีสารอาหารบังคับตามแบบเต็มจำนวน 8 รายการขึ้นไปจาก 15 รายการ อยู่ในปริมาณน้อยมาก กรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อจะบังคับให้แสดงสารอาหารเพียง 6 รายการ

สารอาหารบังคับในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม มี 15 ตัว ได้แก่	สารอาหารบังคับในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ มี 6 ตัว ได้แก่
พลังงานทั้งหมด พลังงานจากไขมัน	พลังงานทั้งหมด
ไขมันทั้งหมด	ไขมันทั้งหมด
ไขมันอิ่มตัว	
โคลเลสเตอรอล	
โปรตีน	โปรตีน
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด
โยอาหาร	
น้ำตาล	น้ำตาล
โซเดียม	โซเดียม
วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2	
แคลเซียมเหล็ก	

อย่างไรก็ตามหากเลือกแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อซึ่งบังคับแสดงสารอาหารเพียง 6 รายการแล้ว แต่ถ้าสารอาหารที่บังคับที่เหลืออีก 9 รายการตามแบบเต็มแต่ไม่ได้บังคับตามแบบย่อ (ซึ่งได้แก่ พลังงานจากไขมัน ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล โยอาหาร วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม เหล็ก) ชนิดหนึ่งชนิดใดก็ตามที่มีปริมาณที่มีนัยสำคัญก็ต้องแสดงไว้เพิ่มจาก 6 รายการเดิมในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อด้วย

สำหรับข้อมูลที่ไม่บังคับ เช่น วิตามินเกลือแร่อื่น ๆ ก็สามารถใส่เพิ่มเติมในกรอบข้อมูลโภชนาการได้ แต่ต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์และเรียงลำดับตามที่กำหนด

การกล่าวอ้างทางโภชนาการ

การกล่าวอ้างทางโภชนาการ (Nutrition Claim) เช่น ปราศจากไขมัน เสริมวิตามินเอ หรือ แคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน และการกล่าวอ้างอื่น ๆ จะกระทำได้อีกต่อเมื่อเป็นไปตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขที่กำหนดในประกาศฯ ฉบับนี้เท่านั้น ซึ่งหลักในการพิจารณาประกอบเงื่อนไขเหล่านี้ก็คือ ข้อมูลนั้นต้องเป็นจริง ให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องแก่ผู้บริโภคและการกล่าวอ้างจะต้องไม่เป็นเครื่องมือที่ก่อให้เกิดความได้เปรียบเสียเปรียบทางการค้าอย่างไม่ยุติธรรม ดังนั้นจึงมีการกำหนดไว้ชัดเจนว่าไม่อนุญาตการกล่าวอ้าง “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” หากอาหารนั้นหรืออาหารชนิดนั้นโดยธรรมชาติทั่วไปเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้วโดยมิได้มีการใช้กระบวนการผลิตพิเศษ มีกระบวนการปรับโดยเฉพาะ หรือมีการปรับสูตรเพื่อให้อาหารนั้นมีปริมาณสารอาหารที่จะกล่าวอ้างลดลงจนเป็นไปตามเงื่อนไขเนื่องจากจะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่าอาหารจากผู้ผลิตนั้นแต่เพียงผู้เดียวที่มีคุณสมบัตินี้ ตัวอย่างเช่น ไม่อนุญาตให้นำบริโภคแสดงข้อความ “ปราศจากพลังงาน” หรือ “ไขมันต่ำ” แม้ว่าจะเป็นความจริงก็ตาม เนื่องจากผู้บริโภคทั่วไปจากผู้ผลิตทุกรายก็มีคุณสมบัตินี้ด้วย ในทางตรงข้ามหากเนยจากผู้ผลิตรายหนึ่งมีการใช้เทคโนโลยีดึงเอาโคเลสเตอรอลออกจนเป็นไปตามเงื่อนไขแล้ว เนยจากผู้ผลิตรายนั้นก็สามารถกล่าวอ้างว่า “ปราศจากโคเลสเตอรอล” หรือ “โคเลสเตอรอลต่ำ” ได้

นอกจากนั้น การกล่าวอ้างที่เกี่ยวกับปริมาณ เช่น “มีแคลเซียม” ก็มีการกำหนดระดับขั้นต่ำที่จะกล่าวได้ว่า “มี” ได้ไว้ด้วย เนื่องจากแม้ว่าจะเป็นความจริงว่ามีสารอาหาร แต่การมีในปริมาณที่น้อยมากนั้น ไม่มีผลทางโภชนาการต่อผู้บริโภค ประกาศฯ ฉบับนี้จึงไม่อนุญาตให้กล่าวอ้างบนฉลาก

กำหนดเวลาการบังคับใช้

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541 เรื่องฉลากโภชนาการ ได้ประกาศลงในราชกิจจานุเบกษาฉบับทั่วไป เล่ม 115 ตอนที่ 47 ง. ลงวันที่ 11 มิถุนายน พ.ศ.2541 โดยมีรายละเอียดรูปแบบการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ เกณฑ์การแสดงข้อกล่าวอ้าง ตลอดจนข้อมูลที่จำเป็นในการคำนวณค่าต่าง ๆ รวมทั้งสิ้น 47 หน้า ดังนั้นผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าเพื่อจำหน่ายซึ่งอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการตามประกาศฯ ฉบับนี้ จะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามกฎหมายตามกำหนดเวลาบังคับใช้ของประกาศฯ ดังนี้คือ

■ เมื่อประกาศฯ มีผลบังคับใช้คือ พันกำหนดหนึ่งร้อยแปดสิบวันนับแต่วันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป (ตั้งแต่วันที่ 8 ธันวาคม 2541)

- อาหารที่ผลิต หรือนำเข้าที่ต้องยื่นขออนุญาตอยู่แล้ว เช่น อาหารควบคุมเฉพาะอาหาร กำหนดคุณภาพมาตรฐาน อาหารกำหนดฉลากต่าง ๆ ที่เข้าข่ายตามประกาศฯ จะต้องแสดงฉลากโภชนาการตามเกณฑ์ในประกาศนี้ด้วย

- อาหารที่ผลิตหรือนำเข้าซึ่งเดิมไม่ต้องยื่นขออนุญาตใช้ฉลาก เช่น อาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันที หรืออาหารทั่วไป หากเข้าข่ายตามประกาศฯ ฉบับนี้ก็ต้องแสดงฉลากโภชนาการตามเกณฑ์ในประกาศฯ และต้องยื่นขออนุญาตใช้ฉลากตามแบบ ฉ.2 ด้วย

■ อาหารที่ผลิตหรือนำเข้าที่ได้รับอนุญาตไปแล้วก่อนวันที่ 8 ธันวาคม 2541 ที่เข้าข่ายตามประกาศฯ ก็จะต้องแสดงฉลากโภชนาการตามเกณฑ์ในประกาศนี้ โดยต้องยื่นคำขอแก้ไขเปลี่ยนแปลงฉลากอาหารภายในหนึ่งร้อยแปดสิบวันนับแต่วันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ (ไม่เกินวันที่ 5 มิถุนายน 2542) ดังนี้

- อาหารที่ได้รับใบสำคัญการขึ้นทะเบียนตำรับอาหารยื่นคำขอแก้ไขตามแบบ อ.19
- อาหารที่ได้รับใบสำคัญการใช้ฉลากอาหารแล้ว ยื่นคำขอแก้ไขตามแบบ ฉ.3
- อาหารอื่น ๆ ที่จำหน่ายอยู่แล้วซึ่งเดิมไม่ต้องยื่นขออนุญาตใช้ฉลาก เช่น อาหารสำเร็จรูป พร้อมบริโภคทันทีซึ่งได้ยื่นจดทะเบียนไว้แล้ว หากเข้าข่ายตามประกาศฯ ก็จะต้องแสดงฉลากโภชนาการตามเกณฑ์ในประกาศนี้ให้ถูกต้อง และต้องยื่นขออนุญาตใช้ฉลากตามแบบ ฉ.2

■ อย่างไรก็ตาม ถ้าปรากฏว่าฉลากเดิมที่ได้จัดทำไว้ใช้ก่อนวันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับเหลืออยู่ และไม่ถูกต้องตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้ จะอนุญาตให้ใช้ฉลากเดิมไปพลางก่อนได้จนกว่าจะหมด แต่ต้องไม่เกินหนึ่งปีนับแต่วันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ คือ ไม่เกินวันที่ 7 ธันวาคม 2542 ดังนั้นฉลากอาหารที่แสดงฉลากโภชนาการจะต้องมีความถูกต้องครบถ้วนทุกรายตั้งแต่วันที่ 8 ธันวาคม 2542 เป็นต้นไป

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน และขอให้ผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องปฏิบัติตามประกาศดังกล่าวโดยเคร่งครัด และหากมีข้อสงสัยประการใด โปรดติดต่อสอบถามได้ที่กองควบคุมอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข โทร.5907175 ในเวลาราชการ อนึ่งผู้สนใจสามารถสำเนาประกาศฉบับนี้ได้จาก Internet ที่ www.fda.moph.go.th ซึ่งเป็น web-site ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

ประกาศ ณ วันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ.2541

(ลงชื่อ)

มงคล ณ สงขลา

(นายมงคล ณ สงขลา)

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

รับรองสำเนาถูกต้อง

หทัยา กองจันทิก

(นางหทัยา กองจันทิก)

นักวิชาการอาหารและยา 7ว.

(สำเนา)

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

(ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541

เรื่อง ฉลากโภชนาการ

โดยที่เป็นการสมควรกำหนดให้มีการแสดงฉลากโภชนาการ เพื่อให้ข้อมูลและความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแก่ประชาชน อันเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคทางด้านอาหารและโภชนาการ

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 5 และมาตรา 6(10) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.2522 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ให้อาหารดังต่อไปนี้เป็นอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

- 1.1 อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ
- 1.2 อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย
- 1.3 อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย
- 1.4 อาหารอื่นตามที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศกำหนด

โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการอาหาร

ข้อ 2 ในประกาศนี้

“อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ” หมายถึง อาหารที่แสดงข้อมูลทางโภชนาการบนฉลากเกี่ยวกับชนิดหรือปริมาณสารอาหาร ปริมาณสารอาหารโดยเปรียบเทียบ หรือหน้าที่ของสารอาหาร แต่ทั้งนี้ไม่รวมถึงอาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการเพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องนั้น ๆ

“อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย” หมายถึง อาหารที่มีการนำข้อมูลเกี่ยวกับคุณประโยชน์หรือหน้าที่ของตัวผลิตภัณฑ์ ส่วนประกอบ หรือสารอาหารอย่างหนึ่งอย่างใดของผลิตภัณฑ์ที่มีต่อร่างกายหรือสุขภาพ มาใช้เพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการขาย

“อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย” หมายถึง อาหารที่มุ่งจะใช้กับกลุ่มผู้บริโภคเฉพาะกลุ่ม เช่น กลุ่มวัยเรียน กลุ่มผู้บริหาร กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น แต่ทั้งนี้ไม่รวมถึงอาหารที่มีการระบุกลุ่มผู้บริโภคเพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องนั้น ๆ

“สารอาหาร” หมายถึง สารอาหารที่กำหนดไว้ในบัญชีหมายเลข 3 แนบท้ายประกาศฉบับนี้ และให้หมายความรวมถึงพลังงานที่ได้จากสารอาหารด้วย

ข้อ 3 การแสดงฉลากอาหารตามข้อ 1 ต้องปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ว่าด้วยเรื่องฉลาก และต้องแสดงฉลากโภชนาการ โดยปฏิบัติตามประกาศฉบับนี้ด้วย

ข้อ 4 การแสดงฉลากโภชนาการจะต้องแสดงข้อความเป็นภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ โดยจะต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขตามบัญชีแนบท้ายประกาศฉบับนี้ ดังนี้

4.1 บัญชีหมายเลข 1 : รูปแบบและเงื่อนไขของการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ

4.2 บัญชีหมายเลข 2 : วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคกับ

จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

4.3 บัญชีหมายเลข 3 : สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่หกปีขึ้นไป

4.4 บัญชีหมายเลข 4 : หลักเกณฑ์ในการกล่าวอ้างทางโภชนาการบนฉลากอาหาร

ข้อ 5 ประกาศฉบับนี้ไม่ใช้บังคับกับ

5.1 นมคัดแปลงสำหรับทารกและนมคัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก อาหารทารกและอาหารสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก อาหารเสริมสำหรับทารกและเด็กเล็กและอาหารอื่น ซึ่งได้มีประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดในส่วนที่เกี่ยวกับการแสดงสารอาหารบนฉลากไว้แล้วโดยเฉพาะ

5.2 อาหารที่มีได้จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค หรืออาหารที่มีได้ผลิตหรือนำส่งเข้ามาเพื่อจำหน่ายในประเทศ

5.3 อาหารที่บรรจุในภาชนะบรรจุย่อย ซึ่งมุ่งหมายจะจำหน่ายรวมกันในภาชนะบรรจุใหญ่

ข้อ 6 ประกาศฉบับนี้

6.1 ให้ใช้บังคับเมื่อพ้นกำหนดหนึ่งร้อยแปดสิบวันนับแต่วันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป

6.2 ให้ผู้ผลิต ผู้นำเข้า ซึ่งอาหารที่ได้รับใบสำคัญการขึ้นทะเบียนตำรับอาหารอาหารที่ได้รับอนุญาตให้ใช้ฉลากอาหาร อาหารที่ได้รับแจ้งรายละเอียด หรืออาหารที่จะต้องแสดงฉลากโภชนาการตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้ ยื่นคำขอแก้ไขเปลี่ยนแปลง หรือยื่นขออนุญาตใช้ฉลากอาหารตามประกาศฉบับนี้ แล้วแต่กรณี ให้ถูกต้องภายในหนึ่งร้อยแปดสิบวันนับ

แต่วันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ และเมื่อได้ยื่นคำขอดังกล่าวแล้วให้คงใช้ฉลากนั้นไปพลางก่อนได้ จนกว่าจะได้รับอนุญาตหรือถึงวันที่ผู้อนุญาตได้แจ้งให้ทราบถึงการไม่อนุญาตให้ใช้ฉลากนั้นต่อไป

ในการอนุญาตให้ใช้ฉลากใหม่ตามวรรคหนึ่ง ถ้าปรากฏว่าฉลากเดิมที่ได้จัดทำไว้ใช้ก่อนวันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับเหลืออยู่ และไม่ถูกต้องตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้ ผู้อนุญาตจะอนุญาตให้ใช้ฉลากเดิมไปพลางก่อนจนกว่าจะหมดก็ได้ แต่ต้องไม่เกินหนึ่งปีนับแต่วันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ

ประกาศ ณ วันที่ 20 มีนาคม พ.ศ.2541

(ลงชื่อ)

รักเกียรติ สุขธนะ

(นายรักเกียรติ สุขธนะ)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

(คัดจากราชกิจจานุเบกษาฉบับทั่วไป เล่ม 115 ตอนที่ 47 ง. ลงวันที่ 11 มิถุนายน พ.ศ.2541)

รับรองสำเนาถูกต้อง

หัตยา กองจันทิก

(นางหัตยา กองจันทิก)

นักวิชาการอาหารและยา 7ว.

รูปแบบและเงื่อนไขของการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ

1. รูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ ต้องมีลักษณะอย่างหนึ่งอย่างใดดังต่อไปนี้ สำหรับรูปแบบที่นอกเหนือจากนี้ต้องได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

1.1 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

(1) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน

		ข้อมูลโภชนาการ	
ส่วนที่ 1	}	หนึ่งหน่วยบริโภค :	(.....)
		จำนวนหน่วยบริโภคต่อ
ส่วนที่ 2	}	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
ช่วงที่ 1		พลังงานทั้งหมด.....กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน.....กิโลแคลอรี)	
	}	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
		ไขมันทั้งหมด%
		ไขมันอิ่มตัว%
		โคเลสเตอรอล%
ช่วงที่ 2		โปรตีน%
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด%
		ใยอาหาร%
		น้ำตาล%
	โซเดียม%	
	}	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ช่วงที่ 3		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		

- หมายเหตุ 1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ
2. ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่ มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

(2) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเติมรูปแบบขวาง สำหรับผลิตภัณฑ์ที่แนวตั้งจำกัตั้งแต่ 250 ตารางเซนติเมตร ขึ้นไป

ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่ แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคน ไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการ
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ..... :	ไขมันทั้งหมดก. ไขมันอิ่มตัวก.%%	พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
พลังงานทั้งหมด.....กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน...กิโลแคลอรี)	โคเลสเตอรอลมก. โปรตีนก. คาร์โบไฮเดรตทั้งหมดก. ใยอาหารก. น้ำตาลก. โซเดียมมก.%%%%%%	ความต้องการพลังงานของแต่ละ บุคคลต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับ สารอาหารต่าง 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
			ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
	วิตามินเอ% แคลเซียม%	วิตามินบี 1% เหล็ก%	วิตามินบี 2% วิตามินบี 4

หมายเหตุ 1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ

2. ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนด ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาษาบรรจุ และให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

(3) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบของข้าพเจ้า สำหรับผลิตภัณฑ์ที่แนบมาซึ่งจำกัดและมีพื้นที่น้อยกว่า 250 ตารางเซนติเมตร

ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ..... :	ไขมันทั้งหมดก. ไขมันอิ่มตัวก.%%
พลังงานทั้งหมด.....กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน...กิโลแคลอรี)	โคเลสเตอรอลมก. โปรตีนก. คาร์โบไฮเดรตทั้งหมดก.%%%
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่ แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับ คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการ การพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	ใยอาหารก. น้ำตาลก. โซเดียมมก.%%%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
	วิตามินบี 1% วิตามินบี 2%	
	แคลเซียม% เหล็ก%	

- หมายเหตุ 1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ
2. ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงผลปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

(4) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบข้อความต่อเนื่อง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่น้อยกว่า 80 ตารางเซนติเมตร

ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : (.....); จำนวนหน่วยบริโภคต่อ : คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค : พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี; พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี; ไขมันทั้งหมด ก. (.....%)*; ไขมันอิ่มตัว ก. (.....%)*; โคลเลสเตอรอล มก. (.....%)*; โปรตีนก.; คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก. (.....%)*;ใยอาหารก. (.....%)*; น้ำตาลก.; โซเดียม มก. (.....%)*; วิตามินเอ (.....%)*; วิตามินบี 1 (.....%)*; วิตามินบี (.....%)*; แคลเซียม (.....%)*; เหล็ก (.....%)* *ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

- หมายเหตุ
1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ
 2. ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงผลปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

1.2 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ

ให้เลือกแสดงได้เมื่อสารอาหารที่กำหนดในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มส่วนที่ 2 จำนวนตั้งแต่ 8 รายการขึ้นไป จาก 15 รายการ มีปริมาณที่น้อยมากไม่มีความสำคัญจนถือว่าเป็นศูนย์ตามหลักเกณฑ์ในข้อ 2.5 ของบัญชีนี้ ทั้งนี้ หากปริมาณสารอาหารใดที่กำหนดให้แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม แต่ไม่กำหนดให้แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ มีค่าที่มียุทธศาสตร์ก็ต้องแสดงไว้ในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อด้วย

(1) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อรูปแบบมาตรฐาน

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : (.....)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี	
	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
ไขมันทั้งหมดก.%
โปรตีนก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมดก.%
น้ำตาลก.	
โซเดียมมก.%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

หมายเหตุ 1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ

2. ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่ มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงผลปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

(2) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อรูปแบบขวาง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด

ข้อมูลโภชนาการ	คุณค่าทางโภชนาการต่อ หนึ่งหน่วยบริโภค	ร้อยละของปริมาณ ที่แนะนำต่อวัน
*		
หนึ่งหน่วยบริโภค : (.....)	ไขมันทั้งหมดก.	%
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ :	โปรตีนก.	
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมดก.	%
พลังงานทั้งหมดกิโลแคลอรี	น้ำตาลก.	
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำ	โซเดียมมก.	%
นำไปบริโภคต่อวัน สำหรับคนไทย		
อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดย		
คิดจากความต้องการพลังงานวันละ		
2,000 กิโลแคลอรี		

หมายเหตุ 1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ

2. ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงผลปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

(3) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อรูปแบบข้อความต่อเนื่อง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่น้อยกว่า 80 ตารางเซนติเมตร

ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : (.....); จำนวนหน่วยบริโภคต่อ : คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค : พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี; ไขมันทั้งหมด ก. (...%)*; โปรตีนก.; คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก. (...%)*; น้ำตาลก.; โซเดียม มก. (...%)* *ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี

- หมายเหตุ 1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ
2. ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่ มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

1.3 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบควบคู่

ใช้แสดงเมื่อผลิตภัณฑ์นั้นอาจต้องผสมกับส่วนประกอบอื่น และ/หรือนำไปผ่านกรรมวิธีตามทีระบุไว้บนฉลาก ให้แสดงข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพตามที่จำหน่ายและในสภาพหลังเตรียมตามคำแนะนำบนฉลากดังนี้

ข้อมูลทางโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : (.....)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ..... :		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	ผลิตภัณฑ์	ผลิตภัณฑ์ หลังเตรียม
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี
(พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)
คุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมดก.%%
ไขมันอิ่มตัวก.%%
โคเลสเตอรอลมก.%%
โปรตีนก.%%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมดก.%%
ใยอาหารก.%%
น้ำตาลก.%%
โซเดียมมก.%%
วิตามินเอ%%
วิตามินบี 1%%
วิตามินบี 2%%
แคลเซียม%%
เหล็ก%%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับผู้ใหญ่ (Thai RDA) โดยคิดจากความต้องพลังงานวันละ 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.

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

- หมายเหตุ
1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ
 2. ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่ มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้น การแสดงปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง ข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทน ข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”
 3. คำว่า “ผลิตภัณฑ์” และ “ผลิตภัณฑ์หลังเตรียม” ให้ระบุเป็นชื่อชนิดของอาหาร ตามข้อเท็จจริง เช่น “แป้งเค้กผสม” และ “เค้ก” ตามลำดับ เป็นต้น

2. เงื่อนไขการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ

2.1 ต้องแสดงตามรูปแบบที่กำหนด การแสดงสีของพื้นกรอบข้อมูลให้ใช้สีเดียวกัน และสีของข้อความในกรอบข้อมูลต้องใช้สีที่ตัดกันกับสีของพื้นกรอบ ซึ่งทำให้ข้อความที่ระบุอ่านได้ชัดเจน ตัวอักษรต้องใช้สีเดียวกัน และต้องมีขนาดสัมพันธ์กับพื้นที่ของกรอบ

2.2 ต้องแสดงข้อมูลพลังงานหรือสารอาหารทุกรายการตามที่กำหนดให้แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการแต่ละแบบ แม้ว่าพลังงานหรือสารอาหารนั้น ๆ จะมีปริมาณที่น้อยมาก ไม่มีความสำคัญจนถือว่าเป็นศูนย์ตามหลักเกณฑ์ในเงื่อนไขการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการข้อ 2.5

2.3 การแสดงข้อมูลสารอาหารอื่นนอกเหนือจากที่กำหนดให้โดยที่สารอาหารนั้นมีอยู่ในบัญชีหมายเลข 3 แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้ ต้องแสดงสารอาหารนั้นในกรอบข้อมูลโภชนาการส่วนที่ 2 ช่วงที่ 1 ถึง 3 และจะต้องแสดงตามลำดับก่อนหลังดังต่อไปนี้ สำหรับสารอาหารที่ไม่มีอยู่ในบัญชีหมายเลข 3 ดังกล่าว ให้แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารนั้นนอกกรอบข้อมูลโภชนาการเท่านั้น

ส่วนที่ 2	ช่วงที่ 1	พลังงานทั้งหมด * พลังงานจากไขมัน * พลังงานจากไขมันอิ่มตัว
	ช่วงที่ 2	ไขมันทั้งหมด * ไขมันอิ่มตัว * ไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว ไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง โคเลสเตอรอล * โปรตีน * คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด * ใยอาหาร * ใยอาหารที่ละลายน้ำได้ ใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ น้ำตาล * น้ำตาลแอลกอฮอล์ คาร์โบไฮเดรตส่วนอื่น โซเดียม * โพแทสเซียม

ช่วงที่ 3	วิตามินเอ * วิตามินบี 1 * วิตามินบี 2 * แคลเซียม * เหล็ก * วิตามินและแร่ธาตุอื่นที่มีอยู่ในบัญชีสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) ให้แสดงปริมาณเป็น ร้อยละของ Thai RDI โดยเรียงตามลำดับปริมาณจากมากไปหาน้อย
-----------	---

หมายเหตุ * เป็นข้อมูลโภชนาการที่บังคับให้แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

2.4 หากผลิตภัณฑ์มีการเติมสารอาหารลงในอาหาร หรือมีการกล่าวอ้างถึงสารอาหารใด
 บนฉลาก โดยสารอาหารนั้นมีได้บังคับให้แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการ ต้องแสดงสารอาหารนั้น
 ตามเงื่อนไขการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการข้อ 2.3 ด้วย

2.5 หัตถ์เกณฑ์การปิดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการ

พลังงานและสารอาหาร	หน่วย	ผลการวิเคราะห์	การแสดงค่าปริมาณสารอาหาร*	ผลการคำนวณเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน**	การแสดงค่าปริมาณสารอาหารเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน**	ปริมาณที่น้อยมาก ไม่มีความสำคัญ จนถึงว่าเป็นศูนย์
พลังงาน, พลังงานจากไขมัน	กิโลแคลอรี	<5	แสดงค่าเป็น 0	ค่าที่ได้ทุกกระดิม	นับเป็นจำนวนเต็ม ให้ใกล้เคียง มากที่สุด	<5 กิโลแคลอรี
		□ 50	แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 5			
		>50	แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 10			
ไขมันทั้งหมด, ไขมันอิ่มตัว	กรัม	<5	แสดงค่าเป็น 0	ค่าที่ได้ทุกกระดิม	นับเป็นจำนวนเต็ม ให้ใกล้เคียง มากที่สุด	<0.5 กรัม
		<50	แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 0.5			
		≥50	แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 1			
โคเลสเตอรอล	มิลลิกรัม	<2	แสดงค่าเป็น 0	ค่าที่ได้ทุกกระดิม	นับเป็นจำนวนเต็ม ให้ใกล้เคียง มากที่สุด	<2 มิลลิกรัม
		2-5	แสดงค่า "น้อยกว่า 5"			
		>5	แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 5			
โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ทั้งหมด, ใยอาหาร, น้ำตาล	กรัม	<0.5	แสดงค่าเป็น 0	ค่าที่ได้ทุกกระดิม	นับเป็นจำนวนเต็ม ให้ใกล้เคียง มากที่สุด	<1 กรัม (เฉพาะน้ำตาล < 0.5 กรัม)
		□ 1	แสดงค่า "น้อยกว่า 1"			
		>1	แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 1			

พลังงานและสารอาหาร	หน่วย	ผลการวิเคราะห์	การแสดงค่าปริมาณสารอาหาร*	ผลการคำนวณเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน**	การแสดงค่าปริมาณสารอาหารเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน**	ปริมาณที่น้อยมาก "ไม่มีค่าสำคัญ" จนถือว่าเป็นศูนย์
โซเดียม	มิลลิกรัม	<5 5-140 >140	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 5 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 10 (ไม่ต้องแสดง)	<2 <input type="checkbox"/> 10 > 10-50 > 50	แสดงค่าเป็น 0 หรือ "น้อยกว่า 2" แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 2 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 5 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 10	< 5 มิลลิกรัม <ร้อยละ 2 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
วิตามิน, เกลือแร่ (ยกเว้น โซเดียม)						

หมายเหตุ * แสดงต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก ถ้าไม่มีกรกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้แล้ว ให้แสดงต่อ 100 ก. หรือต่อ 100 มล.

** ปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึง สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intakes- Thai RDI)

">" หมายถึง "มากกว่า" "<" หมายถึง "น้อยกว่าหรือเท่ากับ" "" หมายถึง "มากกว่าหรือเท่ากับ"

เอกสารอ้างอิง

1. Codex Alimentarius . 1993 . Codex Guidelines on Nutrition Labelling CAC/GL 2-1985 (Rev. 1-1993)
2. U.S. Food and Drug Administration . 1995 . Code of Federal Regulations 21 CFR part 101 : Food Labelling.

วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคกับจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

1. หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณอาหารที่คนไทยปกติทั่วไปรับประทานได้หมดใน 1 ครั้ง ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุในฉลากโภชนาการเป็นปริมาณอาหารที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภครับประทานผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ในแต่ละครั้ง หรือเรียกว่า “กินครั้งละ” นั่นเอง

ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคนี้กำหนดได้จากปริมาณ “หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง” ซึ่งเป็นค่าปริมาณอาหาร โดยน้ำหนักหรือปริมาตรของการรับประทานแต่ละครั้งที่ประมวลได้จากการสำรวจพฤติกรรมกรบริโภคและข้อมูลจากผู้ผลิตเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคดีังกล่าวอาจไม่เท่ากับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงก็ได้ แต่จะต้องเป็นค่าที่ใกล้เคียงตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด

2. จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ หมายถึง จำนวนครั้งของการบริโภคอาหารนั้นที่มีอยู่ในหนึ่งหน่วยภาชนะบรรจุ

3. ตารางปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการแสดง “หนึ่งหน่วยบริโภค” ในฉลากโภชนาการ จึงกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ โดยจัดเป็น 7 กลุ่มตามลักษณะของผลิตภัณฑ์หรือลักษณะการบริโภคผลิตภัณฑ์ ได้แก่

- 3.1 กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์ (Dairy products)
- 3.2 กลุ่มเครื่องดื่ม (พร้อมดื่ม) (Beverages)
- 3.3 กลุ่มอาหารขบเคี้ยวและขนมหวาน (Snack food and desserts)
- 3.4 กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป (Semi-processed foods)
- 3.5 กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ (Bakery products)
- 3.6 กลุ่มธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and grain products)
- 3.7 กลุ่มอื่น ๆ (Miscellaneous)

3.1 กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์ (Dairy products)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	นมและผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม	200 มล.
2.	นมข้นไม่หวาน (นมข้นจืด) (condensed, evaporated, undiluted)	15 มล.
3.	นมข้นหวาน (sweetened, condensed)	20 ก.
4.	โยเกิร์ตชนิดครึ่งแข็งครึ่งเหลว	150 ก.
5.	โยเกิร์ตชนิดพร้อมดื่ม	150 มล.
6.	โยเกิร์ตแช่แข็ง	80 ก.
7.	ครีมและครีมเทียม (เหลว)	15 มล.
8.	ครีมและครีมเทียม (ผง)	3 ก.
9.	ครีมเปรี้ยว	30 ก.
10.	ครีมพร้อมมันเนย (half & half)	30 มล.
11.	ครีมชีสและชีสสเปรด	30 ก.
12.	เนยแข็งชนิดคอตเตจ	110 ก.
13.	เนยแข็งชนิดกรีกคอตตาและคอตเตจชนิดแห้ง	55 ก.
14.	เนยแข็งชนิดพาร์มีซาน โรมานโน	5 ก.
15.	เนยแข็งชนิดอื่น	30 ก.

3.2 กลุ่มเครื่องดื่ม (พร้อมดื่ม) (Beverages)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	น้ำผลไม้	} 200 มล.
2.	เครื่องดื่มจากพืช ผัก และธัญพืช รวมทั้งนมถั่วเหลือง	
3.	เครื่องดื่มที่มีหรือไม่มีกาซผสมอยู่ (รวมทั้งน้ำบริโภคและน้ำแร่)	
4.	ชา กาแฟ และเครื่องดื่มอื่น ๆ	

3.3 กลุ่มอาหารขบเคี้ยวและขนมหวาน (Snack food and desserts)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	ข้าวเกรียบ ข้าวโพดคั่ว มันฝรั่งทอด ขนมกรอบ กลัวยฉาบ และ extruded snack ต่าง ๆ	30 ก.
2.	ถั่วและนัต (เช่น ถั่วอบเกลือ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ อบเกลือ)	30 ก.
3.	ชีสโกแลตและขนมโกโก้	40 ก.
4.	คัสตาร์ด พุดดิ้ง	140 ก.
5.	ขนมหวานไทย เช่น สังขยา วุ้น ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด	80 มล.
6.	วุ้นสำเร็จรูปและขนมเยลลี่	20 ก.
7.	ไอศกรีมนม ไอศกรีมตัดแปลง ไอศกรีมผสม รวมทั้ง ส่วนเคลือบและกรวย	80 ก.
8.	ไอศกรีมหวานเย็น น้ำผลไม้แช่แข็ง	80 ก.
9.	ไอศกรีมชั้นเคย์	80 ก.
10.	ลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ อมยิ้ม มาร์ชเมลโลว์	6 ก.
11.	หมากฝรั่ง	3 ก.
12.	ขนมที่ทำจากธัญพืช ถั่ว นัต และน้ำตาลเป็นหลัก (Grain-based bars) ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้หรือเคลือบ เช่น Granola bars, rice cereal bars กระจาสารท ถั่วตัด ข้าวพอง ข้าวแตน นางเล็ด	40 ก.

3.4 กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป (Semi-processed food)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	บะหมี่ เส้นหมี่ วุ้นเส้น ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บน้ำร้อน	50 ก.
2.	ข้าวต้ม โจ๊ก	50 ก.

3.5 กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ (Bakery products)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	ขนมปัง (Bread)	50 ก.
2.	บราวนี่	30 ก.
3.	คุกกี้	30 ก.
4.	เค้ก - ชนิดหนัก เช่น ชีสเค้ก เค้กผลไม้ ซึ่งมีส่วนผสมของ ผลไม้สด ตั้งแต่ 35% ขึ้นไป - คัพเค้ก เอแคลร์ คริมพัฟ ชิฟฟอน สปันจ์เค้กที่มีหรือ ไม่มีไอซิ่ง หรือไส้	80 ก. 55 ก.
5.	เค้กกาแฟ โดนัต และมัฟฟิน	55 ก.
6.	ขนมปังกรอบ แครกเกอร์ เวเฟอร์ บิสกิต	30 ก.
7.	แครกเกอร์ที่เป็นกรวยไอศกรีม	15 ก.
8.	แพนเค้ก	110 ก.
9.	วอฟเฟิล	85 ก.
10.	พาน เพสตรี ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้	55 ก.

3.6 กลุ่มธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and grain products)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	อาหารเช้าจากธัญพืช (Breakfast cereal) (พร้อมบริโภค) - ที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 20 กรัมต่อ 1 ถ้วย - ที่มีน้ำหนักระหว่าง 20 กรัมถึงน้อยกว่า 43 กรัมต่อ 1 ถ้วย - ที่มีน้ำหนักตั้งแต่ 43 กรัมขึ้นไปต่อ 1 ถ้วย	15 ก. 30 ก. 55 ก.
2.	รำข้าว (Bran) หรือจมูกข้าวสาลี (Wheat germ)	15 ก.
3.	แป้งสาลี แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งท้าวยายม่อม และ Cornmeal	30 ก.
4.	แป้งข้าวโพด แป้งมันสำปะหลัง แป้งมันฝรั่ง	10 ก.
5.	พาสต้า (มะกะโรนี สปาเกตตี และอื่น ๆ)	55 ก.(ดิบ) 140 ก.(ต้มสุก)
6.	ข้าวเจ้า ข้าวบาร์เลย์	25 ก.(ทอดกรอบ) 50 ก.(ดิบ) 130 ก.(สุก)

3.7 กลุ่มอื่น ๆ (Miscellaneous)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	อาหารที่บรรจุกระป๋อง ขวดแก้วที่ปิดสนิท ของออลูมิเนียม ฟอยล์ retort pouch - เนื้อสัตว์ ปลา หอย ในน้ำ น้ำมัน น้ำเกลือ (ไม่รวม ของเหลว - เนื้อสัตว์ ปลา หอย ในซอส เช่น ซาร์ดีน ในซอส มะเขือเทศ - เนื้อสัตว์ ปลา หอย ทอดแล้วบรรจุแบบแห้ง เช่น ปลาเกล็ดขาวทอดกรอบ - เนื้อสัตว์ ปลา หอย ทอดแล้วบรรจุกับของเหลว เช่น หอยลายผัดพริก ปลาตุ๋นสามรส - ปลาแอนโชวี - ผัก (ไม่รวมของเหลว) เช่น ถั้วฝักยาวในน้ำเกลือ ข้าวโพดอ่อนในน้ำเกลือ - ผักหรือถั้วในซอส - ผลไม้ (รวมของเหลว) - ซุปพร้อมบริโภคและแกงต่าง ๆ - ซุปสกัด - น้ำกะทิพร้อมบริโภค	55 ก. 85 ก. 25 ก. 85 ก. 15 ก. 130 ก. 130 ก. 140 ก. 200 ก. 40 มล. 80 มล.
2.	เบคอน	15 ก.
3.	ไส้กรอกที่มีอัตราส่วนความชื้น : โปรตีน น้อยกว่า 2 : 1 เช่น กุนเชียง เปปเปอโรนี รวมทั้งเนื้อสวรรค์ หมูสวรรค์	40 ก.
4.	ไส้กรอกชนิดอื่น ๆ และหมูยอ	55 ก.
5.	เนื้อสัตว์แห้ง เช่น หมูหยอง เนื้อทูบ	20 ก.
6.	เนื้อสัตว์คอง รมควัน	55 ก.
7.	ผักแช่แข็งหรือคอง (ไม่รวมของเหลว)	20 ก.
8.	ผลไม้แช่แข็งหรือคอง (ไม่รวมของเหลว)	30 ก.
9.	ผลไม้แห้งและผลไม้กวน	30 ก.
10.	เนย มาการีน น้ำมัน และไขมันบริโภค	1 ชต.
11.	มายองเนส แซนดวิชสเปรด สังขยาทาจนมปัง เนยถั่ว น้ำพริกเผา	15 ก.
12.	น้ำสลัดชนิดต่าง ๆ	30 ก.
13.	ซอสสำหรับจิ้ม เช่น ซอสมัสตาร์ด	1 ชต.

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
14.	ซอสที่ใช้กับอาหารเฉพาะอย่าง (entrée sauce) - ซอสสปาเกตตี - ซอสพิซซา - น้ำจิ้มสุกี้ - น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มสะเต๊ะ หน้าตั้ง น้ำปลาหวาน	125 ก. 30 ก. 30 ก. 50 ก.
15.	เครื่องปรุงรส - น้ำส้มสายชู น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร - ซอสมะเขือเทศ ซิอิ้ว ซอสพริก ซอสมะละกอ ซอสเป็ง ซิอิ้วหวาน เต้าเจี้ยว - ซอสเปรี้ยว - น้ำพริกคลุกข้าว เช่น น้ำพริกตาแดง น้ำพริกสวรรค์	1 ชต. 1 ชต. 1 ชช. 1 ชต.
16.	น้ำผึ้ง แยม เยลลี่	1 ชต.
17.	น้ำเชื่อม เช่น เมเปิล ไชร์ปและผลิตภัณฑ์ราดหน้า ขนมต่าง ๆ	30 มล.
18.	น้ำตาล	4 ก.
19.	เกลือ (รวมทั้งวัตถุทดแทนเกลือ เกลือปรุงรส)	1 ก.

4. วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

4.1 วิธีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค

(1) ใช้หน่วยวัดทั่วไป ได้แก่ ถ้วย แก้ว ชต. (ช้อนโต๊ะ) ชช. (ช้อนชา) ตามความเหมาะสมของอาหารแล้วกำกับด้วยน้ำหนักหรือปริมาตรในระบบเมตริกไว้ในวงเล็บด้วย เช่น “หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ขวด (250 มล.)” เว้นแต่ถ้าไม่สามารถใช้หน่วย ถ้วย แก้ว ชต. ชช. จึงจะใช้หน่วยแผ่น ถาด ขวด ชิ้น ผล ลูก หัว หรืออื่น ๆ แล้วแต่กรณี หรือเศษส่วนแทนได้ เช่น ขนมปังชนิดแผ่นใช้ “หนึ่งหน่วยบริโภค : 2 แผ่น (46 กรัม)” อย่างไรก็ตามถ้าไม่สามารถระบุตามปริมาณดังกล่าวข้างต้นคหรือผลิตภัณฑ์ที่โดยธรรมชาติมีขนาดแตกต่างกัน เช่น ปลาทั้งตัว ให้แจ้งน้ำหนักโดยการประมาณขนาดของผลิตภัณฑ์ให้ใกล้เคียงกับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงที่สุด เช่น “หนึ่งหน่วยบริโภค : ประมาณ ½ ตัว (80 กรัม รวมซอส)”

(2) ถ้าอาหารในภาชนะบรรจุนั้นสามารถบริโภคได้หมดใน 1 ครั้ง ให้ใช้ปริมาณทั้งหมด เช่น “หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ถ้วย (200 กรัม)”

(3) อาหารที่เป็นหน่วยใหญ่และจะต้องแบ่งรับประทานเป็นชิ้น ๆ (เช่น เด็ก พิซซา นมเปรี้ยวขนาด 1,000 มล.) ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคให้ระบุเป็นเศษส่วนของอาหาร โดยใช้ค่าเศษส่วนที่มีน้ำหนักหรือปริมาตรใกล้เคียงกับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงที่สุด เศษส่วนที่อนุญาตให้ใช้ คือ $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{3}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{5}$ $\frac{1}{6}$ $\frac{1}{8}$ ตัวอย่างเช่น เด็ก “หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/8 อัน (60 กรัม)”

(4) อาหารที่แยกเป็นชิ้นแต่บรรจุรวมกันในภาชนะบรรจุใหญ่ เช่น ขนมปังแผ่นหรือลูกอม โดยแต่ละชิ้นจะมีภาชนะบรรจุแยกจากกันหรือไม่ก็ตาม ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากของภาชนะบรรจุใหญ่ให้กำหนดดังนี้

- ถ้าผลิตภัณฑ์ 1 ชิ้น มีน้ำหนักน้อยกว่า 50% ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ระบุจำนวนหน่วยที่รวมแล้วได้น้ำหนักใกล้เคียงกับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงที่สุด

- ถ้าผลิตภัณฑ์ 1 ชิ้น มีน้ำหนักมากกว่า 50 % แต่น้อยกว่า 200 % ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงแต่สามารถรับประทานได้ใน 1 ครั้ง ให้ถือว่า 1 ชิ้นเป็น 1 หน่วยบริโภคได้

- ถ้าผลิตภัณฑ์ 1 ชิ้น มีน้ำหนักเท่ากับหรือมากกว่า 200 % ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงแต่สามารถรับประทานได้ใน 1 ครั้ง ให้ถือว่า 1 ชิ้นเป็น 1 หน่วยบริโภค หากไม่สามารถรับประทานหมดใน 1 ครั้งให้ใช้เกณฑ์ตามข้อ 4.1(3) แทน

(5) อาหารที่มีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกัน เช่น แป้ง น้ำตาล หน่วยวัดที่ใช้ต้องเหมาะสมเพื่อให้ปริมาณที่วัดได้ใกล้เคียงกับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงมากที่สุด เช่น หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของน้ำตาลเป็น 4 กรัม ควรวัดด้วยช้อนชาเพื่อให้ได้น้ำหนักใกล้เคียงกับ 4 กรัมมากที่สุด

(6) อาหารที่บรรจุในน้ำ น้ำเกลือ น้ำมัน หรือของเหลวอื่นที่ปกติไม่ได้รับประทาน ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคจะคิดจากส่วนที่เป็นเนื้ออาหาร (drained solid) เท่านั้น

4.2 การปิดเศษของหน่วยวัดทั่วไป เพื่อกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค

ถ้วยตวง - ปรับส่วนที่เพิ่มเป็น $\frac{1}{4}$ หรือ $\frac{1}{3}$ ถ้วย ถ้าส่วนที่เพิ่มมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชต. แต่น้อยกว่า $\frac{1}{4}$ ถ้วย ให้แจ้งส่วนที่เพิ่มเป็นจำนวน ชต. ตัวอย่างเช่น “หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ถ้วย 3 ชต. (255 กรัม)”

ข้อนี้ - ถ้าส่วนที่เพิ่มมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ชช. แต่น้อยกว่า 1 ชต. ให้
แจ้งส่วนที่เพิ่มเป็นจำนวน ชช.

- ระหว่าง 1-2 ชต. สามารถแจ้งส่วนที่เพิ่มเป็น $1 \frac{1}{3}$ $1 \frac{1}{2}$
 $1 \frac{2}{3}$ 2 ชต.

ข้อนี้ - ส่วนเพิ่มน้อยกว่า 1 ชช. ให้แจ้งเพิ่มครั้งละ $\frac{1}{4}$ ชช.

หมายเหตุ กรณีตวงวัดได้ค่ากึ่งกลางพอดี เช่น 2.5 ชต. (อยู่กึ่งกลางระหว่าง 2 กับ 3 ชต.)
สามารถปัดขึ้นเป็น 3 ชต. หรือปัดลงเป็น 2 ชต. ก็ได้

1 ถ้วย = 14 ชต.(ของแข็ง) หรือ 16 ชต. (ของเหลว)

1 ชต. = 3 ชช.

4.3 วิธีกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคในระบบเมตริก

(1) อาหารเป็นของเหลวให้ใช้หน่วยเป็น มล. (มิลลิลิตร) หรือ ซม.³ (ลูกบาศก์
เซนติเมตร) สำหรับอาหารที่มีลักษณะอื่นให้ใช้หน่วยน้ำหนักเป็นกรัม โดยการชั่ง ตวง วัด จริง

(2) การปัดเศษปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคในระบบเมตริก

- ค่ามากกว่า 5	- ให้ใช้เลขจำนวนเต็ม โดยการปัดเศษให้เป็นเลขจำนวนเต็ม ที่ใกล้เคียง เช่น น้อยกว่าหรือเท่ากับ 15.5 มล. ปัดเป็น 15 มล. มากกว่า 15.5 มล. ปัดเป็น 16 มล.
- ค่าตั้งแต่ 2-5	- ให้ปัดเศษได้ครั้งละ 0.5 เช่น 2.3 กรัม ปัดเป็น 2.5 กรัม หรือ 2.1 กรัม ปัดเป็น 2 กรัม
- ค่าน้อยกว่า 2	- ให้ปัดเศษได้ครั้งละ 0.1

(3) ถ้าผลิตภัณฑ์สามารถบริโภคได้หมดภายใน 1 ครั้ง ปริมาณหนึ่งหน่วย
บริโภคในระบบเมตริกคือ น้ำหนักหรือปริมาตรสุทธิของผลิตภัณฑ์ที่ระบุในฉลากด้านหน้า

4.4 วิธีการกำหนดจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ โดยทั่วไปแล้วคำนวณจาก
การหารปริมาณส่วนที่รับประทานได้ทั้งหมดในภาชนะบรรจุนั้น ด้วยปริมาณของหนึ่งหน่วยบริโภค
ซึ่งกำหนดได้ตามวิธีในข้อ 4.1 4.2 และ 4.3 ที่กล่าวแล้ว

(1) วิธีการปิดเศษของจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

- กรณีค่าที่ได้อยู่ระหว่าง 2-5 ให้แจ้งจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ โดยปิดเศษทีละ 0.5 ที่ใกล้เคียง เช่น 2 2.5 3
 - กรณีค่าที่ได้มากกว่า 5 ให้ปิดเศษเป็นเลขจำนวนเต็ม เช่น 6 7 8
- หากค่าที่ได้อยู่กึ่งกลางพอดี เช่น 7.5 ให้ปิดเป็น 7 เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้บริโภค
- ทั้งนี้ หากมีการปิดเศษขึ้นหรือลงให้เพิ่มข้อความ “ประมาณ” กำกับ เช่น ปิดจาก 3.6 เป็น 3.5 ให้ใช้จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุเป็น “ประมาณ 3.5”

(2) ถ้าอาหารทั้งภาชนะบรรจุรวมแล้วมีน้ำหนักน้อยกว่า 50% ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงให้ระบุจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุเป็น 1

(3) ถ้าอาหารทั้งภาชนะบรรจุรวมแล้วมากกว่า 150% แต่น้อยกว่า 200% ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง โดยที่ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงมีค่า 100 ก. (หรือ 100 มล.) หรือมากกว่า ผู้ผลิตสามารถระบุจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุเป็น 1 หรือ 2 ได้เช่น โยเกิร์ตชนิดครึ่งแข็งครึ่งเหลว กำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงเป็น 150 ก. ถ้าผลิตภัณฑ์บรรจุ 250 ก. ผลิตภัณฑ์นี้อาจระบุจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุเป็น 1 หรือ 2 ก็ได้

4.5 รูปแบบการแสดงปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ อาหารใดมีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้แล้วตามบัญชีข้างต้น หรือมิได้กำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้โดยตรงแต่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารในบัญชีดังกล่าวให้แสดงปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคโดยใช้หน่วยวัดทั่วไป แล้วกำกับด้วยปริมาณในระบบเมตริกดังตัวอย่างต่อไปนี้

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (200 มล.)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1

สำหรับอาหารที่ไม่อยู่ในเกณฑ์ข้างต้น ให้ยกเว้นการแสดงปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก.” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล.” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

5. ตัวอย่างการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อ
ภาชนะบรรจุ

ตัวอย่าง 1 ข้าวเกรียบกุ้งบรรจุถุงพลาสติก น้ำหนักสุทธิ 75 กรัม

	คำอธิบาย
1. หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงคือ 30 กรัม	- บัญชีหมายเลข 2 ข้อ 3.3 ลำดับที่ 1
2. ชั่งข้าวเกรียบให้ได้น้ำหนักใกล้เคียง 30 ก. แล้วนับจำนวนชิ้นได้ 64 ชิ้น	- อาหารนี้ไม่สามารถใช้หน่วยถ้วย แก้ว หรือ ชด. ชช. ได้ จึงใช้หน่วยชิ้นแทน (บัญชีหมายเลข 2 ข้อ 4.1(1) และ 4.1(4))
3. ดังนั้น หนึ่งหน่วยบริโภค : 64 ชิ้น (30 กรัม)	
4. หาค่าจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ โดยหารน้ำหนักสุทธิ 75 กรัม ด้วยปริมาณ หนึ่งหน่วยบริโภค 30 กรัม ได้ดังนี้ $75 / 30 = 2.5$ ดังนั้น จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุงเป็น 2.5	- ค่าที่ได้อยู่ระหว่าง 2-5 ให้ปัดเศษทีละ 0.5 ที่ใกล้เคียง (บัญชีหมายเลข 2 ข้อ 4.4(1))
5. แสดงข้อมูลบนฉลากดังนี้ หนึ่งหน่วยบริโภค : 64 ชิ้น (30 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 2.5	

ตัวอย่างที่ 2 ซีอิ๊วขาวบรรจุขวดแก้วปริมาตร 700 มิลลิลิตร

	คำอธิบาย
1. หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง คือ 1 ชต.	- บัญชีหมายเลข 2 ข้อ 3.7 ลำดับที่ 15
2. ตวงซีอิ๊วขาว 1 ชต. ได้ปริมาตร 15 มล.	
3. ดังนั้น หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ชต. (15 มล.)	
4. หาค่าจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ โดย หารปริมาตรสุทธิ 700 มล. ด้วยปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภค 15 มล. ได้ดังนี้ $700 / 15 = 46.6$ ดังนั้น จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวดเป็น 47	- ค่าที่ได้มากกว่า 5 ให้ปัดเศษเป็นเลข จำนวนเต็มโดยเพิ่มข้อความ “ประมาณ” กำกับด้วย (บัญชีหมายเลข 2 ข้อ 4.4(1))
5. แสดงข้อมูลบนฉลากดังนี้ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ชต. (15 มล.) จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : ประมาณ 47	

บัญชีหมายเลข 3

แนวท่ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541

สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป

(THAI RECOMMENDED DAILY INTAKES-THAI RDI)

“มาตรการสำคัญในการดำเนินการปรับปรุงและส่งเสริมให้ประชาชนมีภาวะโภชนาการที่ดี สามารถดำรงสุขภาพอนามัยอย่างสมบูรณ์ คือ การวางแผนจัดการด้านอาหารบริโภค โดยมุ่งให้ประชาชนส่วนรวมของประเทศได้รับอาหารบริโภคประจำวันซึ่งประกอบด้วยสารอาหารชนิดต่าง ๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งความต้องการอาหารและโภชนาการในระดับบุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชน จะเปลี่ยนแปลงและแตกต่างกันเป็นอย่างมากเนื่องจากปัจจัยแวดล้อมและองค์ประกอบอื่น ๆ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่ประเทศต่างๆ จะต้องจัดให้มีแนวทางหรือหลักการในการแนะนำอาหารบริโภคสำหรับประชาชนในประเทศของตน ให้บริโภคอาหารมีคุณค่าสารอาหารชนิดต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับความต้องการด้านโภชนาการอย่างแท้จริง....”

กรมอนามัยได้จัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (Recommended Daily Dietary Allowances for Healthy Thais) ซึ่งใช้ชื่อย่อว่า RDA ขึ้นเมื่อ พ.ศ.2532 บัญชี RDA นี้กำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทยไว้รวม 17 ชนิด โดยแบ่งกลุ่มคนไทยเป็นกลุ่มใหญ่ 8 กลุ่มตามอายุและเพศ และเนื่องจากความต้องการสารอาหารบางชนิดแตกต่างกันตามอายุ แต่ละกลุ่มจึงยังมีการแบ่งเป็นกลุ่มย่อยตามระดับอายุอีกด้วย ข้อกำหนดนี้จึงจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์เพื่อให้มีสารอาหารตามความต้องการสำหรับแต่ละกลุ่มโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็ตามการจัดทำฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ ไป กำหนดไว้ว่าต้องแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารนั้น โดยแจ้งชนิดและปริมาณของสารอาหารที่มี รวมถึงให้แจ้งด้วยว่า ปริมาณสารอาหารที่มีนั้นมียู่เป็นสัดส่วนเท่าใดของปริมาณที่ผู้บริโภคต้องการต่อวัน และเนื่องจากผู้บริโภคในที่นี้หมายถึงบุคคลทั่วไปตั้งแต่เด็กถึงผู้ใหญ่จึงจำเป็นจะต้องมีค่าความต้องการสารอาหารต่อวันสำหรับบุคคลทั่วไปนี้เพียงค่าเดียวเป็นค่ากลาง เพื่อใช้สำหรับการคำนวณและเปรียบเทียบ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา จึงได้พิจารณาจัดทำบัญชีสารอาหารที่แนะนำให้ควรบริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intakes – Thai RDI) นี้ขึ้น เพื่อวัตถุประสงค์หลักในการเป็นค่าอ้างอิงสำหรับคำนวณในแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากของอาหารอย่างไรก็ตามค่า Thai RDI ซึ่งเป็นค่ากลางสำหรับคนไทยทั่วไป

นั้นสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาสูตรอาหารใช้เป็นเกณฑ์สำหรับการกำหนดนโยบายทางโภชนาการกว้าง ๆ สำหรับบุคคลทั่วๆ เช่น การเติมสารอาหารหรือการประยุกต์ใช้อื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสมโดยต้องคำนึงด้วยว่าข้อกำหนดนี้ใช้สำหรับผู้ที่สุขภาพปกติ (healthy) มิใช่ผู้ป่วยเด็กทารก หญิงมีครรภ์ หรือกลุ่มอื่น ๆ ซึ่งมีความต้องการทางโภชนาการต่างไปจากกลุ่มบุคคลปกตินอกจากนั้นการได้รับสารอาหารต่าง ๆ ตามที่กำหนดนี้ควรได้รับจากการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่เป็นสำคัญ เนื่องจากยังมีสารอาหารอื่น ๆ อีกมากในอาหารหลักของเราที่ยังไม่ได้รับการแยกออกและเป็นที่ยึดจับเป็นตัวเดี่ยว ๆ แต่ก็มีความสำคัญและจำเป็นต่อระบบการทำงานตามปกติของร่างกาย

สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากของอาหาร หรือที่เรียกว่า “ฉลากโภชนาการ” (Nutrition Labeling) โดยอาศัยข้อมูลพื้นฐานจากค่า Recommended Daily Dietary Allowances for Healthy Thais (Thai RDA) โดยเลือกค่าสูงสุดจากค่าที่แนะนำสำหรับคนอายุ 20-29 ปีทั้ง 2 เพศ, ค่า Daily Values (DV), Daily Reference Values (DRV), Reference Daily Intakes (RDI) (หรือค่า US RDA เดิม) ซึ่งกำหนดโดย United States Food and Drug Administration และค่า Nutrient Reference Values (NRV) จาก Codex โดยกำหนดให้ค่าความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ซึ่งเป็นระดับที่คนไทย (ผู้ใหญ่) ส่วนใหญ่ที่มีสภาวะทางสุขภาพปกติต้องการเป็นฐานหรือเป็นตัวเลขกลางในการคำนวณ เพื่อวัตถุประสงค์ในการแสดงฉลากโภชนาการเท่านั้น ทั้งนี้ความต้องการพลังงานที่แท้จริงต่อวันของแต่ละบุคคลอาจน้อยหรือมากกว่า 2,000 กิโลแคลอรีได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น อายุ เพศ และความแตกต่างของระดับการใช้พลังงานทางกายภาพ (physical activity level) ของแต่ละบุคคล

ลำดับที่ (No.)	สารอาหาร (Nutrient)	ปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDI)	หน่วย (Unit)
1.	ไขมันทั้งหมด (Total Fat)	65*	กรัม (g)
2.	ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat)	20*	กรัม (g)
3.	โคเลสเตอรอล (Cholesterol)	300	มิลลิกรัม (mg)
4.	โปรตีน (Protein)	50*	กรัม (g)
5.	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate)	300*	กรัม (g)
6.	ใยอาหาร (Dietary Fiber)	25	กรัม (g)

ลำดับที่ (No.)	สารอาหาร (Nutrient)	ปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDI)	หน่วย (Unit)
7.	วิตามินเอ (Vitamin A)	800	ไมโครกรัม อาร์ อี ($\mu\text{g RE}$)
8.	วิตามินบี 1 (Thiamin)	1.5	มิลลิกรัม (mg)
9.	วิตามินบี 2 (Riboflavin)	1.7	มิลลิกรัม (mg)
10.	ไนอะซิน (Niacin)	20	มิลลิกรัม เอ็น อี (mg NE)
11.	วิตามินบี 6 (Vitamin B6)	2	มิลลิกรัม (mg)
12.	โฟเลต (Folate)	200	ไมโครกรัม (μg)
13.	ไบโอติน (Biotin)	150	ไมโครกรัม (μg)
14.	กรดแพนโทธิก (Pantothenic Acid)	6	มิลลิกรัม (mg)
15.	วิตามินบี 12 (Vitamin B12)	2	ไมโครกรัม (μg)
16.	วิตามินซี (Vitamin C)	60	มิลลิกรัม (mg)
17.	วิตามินดี (Vitamin D)	5	ไมโครกรัม (μg)
18.	วิตามินอี (Vitamin E)	10	มิลลิกรัม แอลฟา-ที อี (mg α - TE)
19.	วิตามินเค (Vitamin K)	80	ไมโครกรัม (μg)
20.	แคลเซียม (Calcium)	800	มิลลิกรัม (mg)
21.	ฟอสฟอรัส (Phosphorus)	800	มิลลิกรัม (mg)
22.	เหล็ก (Iron)	15	มิลลิกรัม (mg)
23.	ไอโอดีน (Iodine)	150	ไมโครกรัม (μg)
24.	แมกนีเซียม (Magnesium)	350	มิลลิกรัม (mg)
25.	สังกะสี (Zinc)	15	มิลลิกรัม (mg)
26.	ทองแดง (Copper)	2	มิลลิกรัม (mg)
27.	โพแทสเซียม (Potassium)	3,500	มิลลิกรัม (mg)
28.	โซเดียม (Sodium)	2,400	มิลลิกรัม (mg)
29.	แมงกานีส (Manganese)	3.5	มิลลิกรัม (mg)

ลำดับที่ (No.)	สารอาหาร (Nutrient)	ปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDI)	หน่วย (Unit)
30.	ซีลีเนียม (Selenium)	70	ไมโครกรัม (μg)
31.	ฟลูออไรด์ (Fluoride)	2	มิลลิกรัม (mg)
32.	โมลิบดีนัม (Molybdenum)	160	ไมโครกรัม (μg)
33.	โครเมียม (Chromium)	130	ไมโครกรัม (μg)
34.	คลอไรด์ (Chloride)	3)400	มิลลิกรัม (mg)

*ปริมาณของไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต ที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน คัดจากการเปรียบเทียบพลังงานที่ควรได้จากสารอาหารดังกล่าวเป็นร้อยละ 30, 10, 10 และ 60 ตามลำดับของพลังงานทั้งหมด หากพลังงานทั้งหมดที่ควรได้รับต่อวันเป็น 2,000 กิโลแคลอรี

(ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี, โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี, คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี)

หมายเหตุ 1. สำหรับน้ำตาลไม่ควรบริโภคเกินร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

2. คำอธิบายหน่วยของวิตามินเอ ไนอะซิน วิตามินอี และวิตามินดี

2.1 วิตามินเอ RE = Retinol equivalent

1 RE = $1 \mu\text{g}$ retinol = $6 \mu\text{g}$ β = 3.33 IU

2.2 ไนอะซิน NE = Niacin equivalent

1 NE = 1 mg niacin = 60 mg tryptophan

2.3 วิตามินอี α -TE = 1 mg D- α -tocopherol = 1.5 IU

2.4 วิตามินดีมีหน่วยเป็น ไมโครกรัม โดยคำนวณเป็น cholecalciferol

1 μg = 40 IU

- เอกสารอ้างอิง
1. กรมอนามัย. 2532. ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคสำหรับคนไทย
 2. Codex Alimentarius. 1993. Codex Guidelines on Nutrition Labelling CAC/GL 2-1985 (Rev.1-1993)
 3. U.S. Food and Drug Administration. 1995. Code of Federal Regulations 21 CFR part 101 : Food Labeling.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

หลักเกณฑ์ในการกล่าวอ้างทางโภชนาการบนฉลากอาหาร

1. การกล่าวอ้างทางโภชนาการ (Nutrition claim) หมายถึง การแสดงข้อความหรือข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการของอาหารนั้น เช่น การระบุถึงปริมาณของพลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ตลอดจนวิตามินหรือเกลือแร่ต่าง ๆ การกล่าวอ้างทางโภชนาการแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร (Nutrient Content claim) การกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบ (Comparative claim) และการกล่าวอ้างหน้าที่ของสารอาหาร (Nutrient function claim)

1.1 การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร (Nutrient content claim) คือ การกล่าวอ้างถึงระดับ (level) ของสารอาหารหรือพลังงานในอาหารนั้น เช่น “เป็นแหล่งของแคลเซียม (source of calcium)” “มีปริมาณใยอาหารสูงและไขมันต่ำ (high in fiber and low in fat)” เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ไม่อนุญาตการกล่าวอ้าง “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” หากอาหารนั้นหรืออาหารชนิดนั้นโดยธรรมชาติทั่วไปเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้วโดยมิได้มีการใช้กระบวนการผลิตพิเศษ มีกระบวนการปรับโดยเฉพาะหรือมีการปรับสูตรเพื่อให้อาหารนั้นมีปริมาณสารอาหารที่จะกล่าวอ้างลดลงจนเป็นไปตามเงื่อนไข เนื่องจากจะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจคิดว่าอาหารจากผู้ผลิตนั้นแต่เพียงผู้เดียวที่มีคุณสมบัตินี้ ตัวอย่างเช่น ไม่อนุญาตให้นำบริโภคแสดงข้อความ “ปราศจากพลังงาน” หรือ “ไขมันต่ำ” เนื่องจากน้ำบริโภคทั่วไปจากผู้ผลิตทุกรายก็มีคุณสมบัตินี้ด้วย ในทางกลับกัน หากอาหารจากผู้ผลิตรายหนึ่งมีการปรับสูตรหรือใช้วัตถุดิบที่แตกต่างไปจากปกติทั่วไปจนสารอาหารที่จะกล่าวอ้างมีปริมาณที่เป็นไปตามเงื่อนไขแล้ว อาหารนั้นก็สามรถกล่าวอ้างว่า “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” ได้

1.2 การกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบ (Comparative claim) เป็นการเปรียบเทียบปริมาณของสารอาหารหรือพลังงานที่มีในอาหารตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป ตัวอย่างการกล่าวอ้างได้แก่ “น้อยกว่า (less than หรือ fewer)” “มากกว่า (more than)” “ลดปริมาณลง (reduced)” “พลังงานน้อย (lete, light)” “เสริม (added, fortified, enriched)” เป็นต้น ในกรณีกล่าวอ้างปริมาณ โดยเปรียบเทียบเช่นนี้ อาหารที่ถูกเปรียบเทียบโดยอาหารที่มีการกล่าวอ้างเรียกว่า “อาหารอ้างอิง” อาหารอ้างอิงสำหรับใช้เปรียบเทียบเพื่อแสดงข้อกล่าวอ้างโดยเปรียบเทียบ อนุญาตได้เพียงสองแบบ คือ อนุญาตให้เปรียบเทียบกับ

- (1) ผลิตภัณฑ์สูตรปกติของผู้ผลิตเอง
- (2) ผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกันทั่ว ๆ ไป ที่เป็นตัวแทนของอาหารประเภทดังกล่าวที่มีจำหน่ายในประเทศ

ทั้งนี้ ผลิตภัณฑ์ที่เปรียบเทียบจะต้องเป็นผลิตภัณฑ์ประเภทเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน เท่านั้น เช่น ซอสปรุงรสกับซอสปรุงรส ที่สำคัญคือ ห้ามใช้ข้อมูลอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบ หากอาหารอ้างอิงมีสารอาหารหรือพลังงานที่จะเปรียบเทียบนั้น อยู่ในปริมาณที่เป็นไปตามเงื่อนไขของ “ต่ำ” หรือ “น้อยมาก” อยู่แล้ว

การแสดงข้อมูลอ้างโดยเปรียบเทียบจะต้องระบุชื่อชนิดของอาหารอ้างอิง และแสดงการเปรียบเทียบระดับของสารอาหารหรือพลังงานนั้นที่ลดลงหรือเพิ่มขึ้นเป็นเปอร์เซ็นต์ หรือเศษส่วน เทียบกับปริมาณที่มีอยู่ในอาหารอ้างอิง และระบุปริมาณสารอาหารนั้นต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค ที่ระบุที่ฉลากด้วย เช่น การกล่าวอ้าง “ลดโซเดียม” จะต้องกำกับด้วยข้อความว่า “ลดปริมาณโซเดียมลง 50% เทียบกับซอสปรุงรสสูตรปกติ, ซอสปรุงรสชนิดโซเดียมน้อยมีโซเดียม 200 มก. ต่อ 30 มล. ซอสปรุงรสสูตรปกติมีโซเดียม 400 มก. ต่อ 30 มล.”

1.3 การกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหาร (Nutrient function claim) คือ การกล่าวถึงหน้าที่ของสารอาหารที่มีต่อร่างกาย มีเงื่อนไขดังต่อไปนี้คือ

(1) สารอาหารที่มีการกล่าวอ้างถึง ต้องมีอยู่ในบัญชีสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) ซึ่งเป็นบัญชีหมายเลข 3 แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้

(2) ผลิตภัณฑ์ที่กล่าวอ้างต้องมีสารอาหารนั้นอยู่ในระดับที่จัดว่า “เป็นแหล่งของ” ของสารอาหารนั้นในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากสำหรับในกรณีที่ไม่มีการกำหนดค่าหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้ และอาหารนั้นไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดค่าหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้ให้คำนวณต่อปริมาณผลิตภัณฑ์ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร

(3) การกล่าวอ้างหน้าที่ของสารอาหาร ต้องเป็นการกล่าวถึงสารอาหารตามข้อ 1.3(1) โดยไม่ใช่การกล่าวอ้างถึงตัวผลิตภัณฑ์เป็นการเฉพาะ

(4) การกล่าวอ้างดังกล่าวต้องมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้

(5) การกล่าวอ้างจะต้องไม่มีข้อความระบุหรือมีความหมายให้เข้าใจว่าการบริโภคสารอาหารนั้นจะสามารถป้องกันหรือบำบัดรักษาโรคได้

ตัวอย่างการกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหาร

“แคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน”

“แคลเซียมช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง”

“โฟเลตเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง”

“วิตามิน บี 1 และวิตามิน บี 12 ช่วยในการทำงานของระบบประสาท”

อนึ่ง ข้อความกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหารจะต้องได้รับความเห็นชอบจาก
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

2. เงื่อนไขในการกล่าวอ้างทางโภชนาการ

2.1 เกณฑ์การกล่าวอ้างทางโภชนาการประเภทการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร และการ
กล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบตามข้อ 1.1 และ 1.2 ตามลำดับ มีการกำหนดเงื่อนไขไว้เป็น 2
กรณีคือ

กรณีที่ 1 สำหรับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้ตามบัญชี
หมายเลข 2 แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้ และอาหารที่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียง
เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้แล้วซึ่งสามารถอนุมานใช้ค่า
ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงตามบัญชีดังกล่าวได้ให้แสดงการกล่าวอ้างทางโภชนาการตาม
เงื่อนไขในตารางที่ 1 ของบัญชีนี้

อนึ่ง เฉพาะอาหารที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไม่เกิน 30 กรัม หรือไม่เกิน 2
ช้อนโต๊ะ เงื่อนไขในการแสดงข้อกล่าวอ้างตามตารางที่ 1 นี้ ให้คำนวณต่อปริมาณอาหารนั้น 50
กรัม แทนการคำนวณต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภค
ที่แสดงบนฉลาก (กรณีที่เป็อาหารแห้งที่โดยทั่วไปแล้วจะต้องเติมน้ำหรือของเหลวที่มีคุณค่าทาง
โภชนาการน้อยจนไม่มีนัยสำคัญก่อนจึงจะบริโภค น้ำหนัก 50 กรัมนี้ ให้หมายถึงน้ำหนักอาหาร
หลังจากที่เติมน้ำ หรือของเหลวแล้ว อย่างไรก็ตามข้อกำหนดนี้ไม่ใช้บังคับกับเครื่องดื่มแข็งหรือ
ผลิตภัณฑ์ลักษณะเดียวกัน เช่น นมผง ซึ่งจะใช้ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของเครื่องดื่ม คือ
200 มิลลิลิตรของอาหารหลังเติมน้ำ)

กรณีที่ 2 สำหรับอาหารที่ไม่เป็นไปตามกรณีที่ 1 เท่านั้น ที่จะให้กล่าวอ้างทาง
โภชนาการโดยคำนวณต่อปริมาณอาหาร 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร ตามเงื่อนไขที่กำหนดใน
ตารางที่ 2 ของบัญชีนี้

2.2 อาหารที่อยู่ในเกณฑ์ที่จะแสดงการกล่าวอ้างทางโภชนาการตามตารางที่ 1 หรือ ตารางที่ 2 ของบัญชีนี้ได้ หรืออาหารที่มีการกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหารจะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขเพิ่มเติมดังนี้ด้วยคือ

สำหรับอาหารในกรณีที่ 1 ของข้อ 2.1 หากอาหารนั้นในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก (หรือในปริมาณอาหาร 50 กรัม เฉพาะอาหารที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไม่เกิน 30 กรัม หรือไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะ) มีปริมาณ

ไขมันทั้งหมด มากกว่า 13 กรัม หรือ

ไขมันอิ่มตัว มากกว่า 4 กรัม หรือ

โคเลสเตอรอล มากกว่า 60 มิลลิกรัม หรือ

โซเดียม มากกว่า 360 มิลลิกรัม หรือ

สำหรับอาหารในกรณีที่ 2 ของข้อ 2.1 หากอาหารนั้นในปริมาณ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตรมีปริมาณ

ไขมันทั้งหมด มากกว่า 13 กรัม หรือ

ไขมันอิ่มตัว มากกว่า 4 กรัม หรือ

โคเลสเตอรอล มากกว่า 60 มิลลิกรัม หรือ

โซเดียม มากกว่า 360 มิลลิกรัม

การแสดงข้อกล่าวอ้างใดก็ตามจะต้องกำกับด้วยข้อความแสดงปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคเลสเตอรอล หรือโซเดียม ที่อยู่ในระดับเกินปริมาณดังกล่าวไว้ติดกับข้อกล่าวอ้างนั้นที่มีขนาดใหญ่ที่สุด หรือเห็นได้ชัดที่สุดบนฉลากด้วย โดยข้อความกำกับนี้จะต้องมีขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อกล่าวอ้าง

ตัวอย่าง

“โซเดียมต่ำ

ไขมันทั้งหมด 14 กรัมต่อ 200 มิลลิลิตร”

2.3 เงื่อนไขการแสดงข้อความที่เกี่ยวกับสุขภาพ เช่น “เพื่อสุขภาพ (healthy, healthful, healthiness, health)” หรือข้อความในลักษณะเดียวกัน มีดังต่อไปนี้คือ

(1) อาหารนั้นจะต้องเข้าข่ายเงื่อนไขการแสดงข้อความ “ไขมันต่ำ (low fat)” และ “ไขมันอิ่มตัวต่ำ (low saturated fat)” ได้ตามเกณฑ์ในตารางที่ 1 หรือตารางที่ 2 แล้วแต่กรณี และ

(2) อาหารนั้นในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก หรือในปริมาณ 100 กรัม (หรือ 100 มิลลิลิตร) แล้วแต่ว่าเข้าข่ายในกรณี ที่ 1 หรือกรณีที่ 2 ตามข้อ 2.1 จะต้องประกอบด้วย

โซเดียม ไม่เกิน 360 มิลลิกรัม และ

โคเลสเตอรอล ไม่เกิน 60 มิลลิกรัม และ

วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 โปรตีน แคลเซียม เหล็ก และ

ใยอาหาร อย่างน้อยร้อยละ 10 ของ Thai RDI

หมายเหตุ สำหรับผักสดหรือผลไม้สดให้ยกเว้นข้อกำหนดด้านปริมาณวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 โปรตีน แคลเซียม เหล็ก และใยอาหาร

2.4 เงื่อนไขอื่น ๆ

หากมีการกล่าวถึงชนิดและปริมาณสารอาหารใดเป็นการเฉพาะบนฉลากนอกกรอบข้อมูล โภชนาการ โดยที่ไม่มุ่งหมายเพื่อเป็นการกล่าวอ้างแต่เพื่อเป็นการแจ้งปริมาณให้ผู้บริโภคทราบ ทั้งนี้รวมถึงการกล่าวถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่เป็นส่วนหนึ่งของชื่ออาหารด้วย โดยที่อาหาร นั้น ไม่อยู่ในเกณฑ์ที่จะแสดงข้อกล่าวอ้างตามเงื่อนไขได้ ให้ระบุข้อความที่สื่อว่าไม่มีจุดมุ่งหมาย ในการกล่าวอ้างใด ๆ กำกับข้อมูลปริมาณสารอาหารดังกล่าวไว้ด้วย เช่น “มีโซเดียม 200 มก. ต่อ 30 มิลลิลิตร – ไม่ใช่อาหารชนิดโซเดียมต่ำ”

3. ตัวอย่างการกล่าวอ้างทางโภชนาการ

ตัวอย่างที่ 1 โยเกิร์ตพร้อมดื่ม ยูเอชที ตราดาร์ตาร์ ขนาดบรรจุกล่องละ 180 มิลลิลิตร

อาหารนี้มีผลวิเคราะห์ต่อ 100 มล. ดังนี้	คำอธิบาย
ไขมันทั้งหมด 1.83 ก.	
ไขมันอิ่มตัว 0.70 ก.	
โคเลสเตอรอล 0 มก.	
โซเดียม 36.44 มก.	
1. ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง คือ 150 มล.	-จากบัญญัติหมายเลข 2 ข้อ 3.1 ลำดับที่ 5

	คำอธิบาย
<p>2. ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก : 1 กล่อง (180 มล.)</p>	<p>-ถ้าอาหารในภาชนะบรรจุนั้นสามารถบริโภคได้หมดใน 1 ครั้ง ให้ใช้ปริมาณทั้งหมด เช่น 1 กล่อง (บัญชีหมายเลข 2 ข้อ 4.1 (2))</p>
<p>3. โยเกิร์ตพร้อมดื่มนี้ มีการพัฒนาสูตรขึ้นเป็นการเฉพาะ จึงอยู่ในข่ายที่จะแสดงข้อความอ้างเช่น ไขมันต่ำ ได้ ถ้าคำนวณแล้วพบว่าอยู่ในเกณฑ์</p>	<p>-ห้ามใช้ข้อความอ้าง “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” หากอาหารนั้นโดยธรรมชาติทั่วไปเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว (บัญชีหมายเลข 4 ข้อ 1.1)</p>
<p>4. คำานวน</p> <p>4.1 ปริมาณไขมันทั้งหมดต่อหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิง</p> <p>= $(1.83/100) \times 150 = 2.7$ กรัม ปัดเศษเป็น <u>3.0</u> กรัม</p>	<p>-อาหารนี้เป็นอาหารในข้อ 2.1 กรณีที่ 1 ของบัญชีหมายเลข 4 จึงต้องใช้ตารางที่ 1 ในการคำนวณว่าเป็นไปตามเกณฑ์หรือไม่</p> <p>-ปัดเศษตามหลักเกณฑ์ในบัญชีหมายเลข 1 ข้อ 2.5 ได้ไขมันไม่เกิน 3 กรัม</p>
<p>4.2 ปริมาณไขมันต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก</p> <p>= $(1.83/100) \times 180 = 3.3$ กรัม ปัดเศษเป็น <u>3.5</u> กรัม</p>	<p>-ปัดเศษตามหลักเกณฑ์ในบัญชีหมายเลข 1 ข้อ 2.5 ได้ไขมันเกิน 3 กรัม</p>
<p>สรุป โยเกิร์ตพร้อมดื่มนี้ไม่สามารถกล่าวอ้าง “ไขมันต่ำ” ได้</p>	<p>-เงื่อนไขคือ ต้องมีไขมันไม่เกิน 3 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก (บัญชีหมายเลข 4 ตารางที่ 1)</p>

ตัวอย่างที่ 2 อาหารเช่นเดียวกับ ตัวอย่างที่ 1 แต่มีขนาดบรรจุกล่องละ 150 มิลลิลิตร
(เท่ากับหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง)

	คำอธิบาย
<p>1. อาหารนี้จะแสดงชื่อกว่าอ้างว่า “ไขมันต่ำ” ได้ เนื่องจากมีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม ทั้งต่อหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก</p> <p>2. อย่างไรก็ตามต้องตรวจสอบปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล และโซเดียม ทั้งต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากเพิ่มเติมด้วย เนื่องจากอาจต้องแสดงข้อความกำกับชื่อกว่าอ้าง</p> <p>ไขมันทั้งหมด $(1.83/100) \times 150 = 2.7$ กรัม ปัดเศษเป็น <u>3.0</u> กรัม</p> <p>ไขมันอิ่มตัว $(0.70/100) \times 150 = 1.05$ กรัม ปัดเศษเป็น <u>1.0</u> กรัม</p> <p>โคลเลสเตอรอล $(0/100) \times 150 = 0$ มิลลิกรัม</p> <p>โซเดียม $(36.44/100) \times 150 = 54.66$ มิลลิกรัม ปัดเศษเป็น <u>55</u> มิลลิกรัม</p>	<p>-ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขของบัญชีหมายเลข 4 ข้อ 2.2 ด้วย</p> <p>-ต้องไม่เกิน 13 กรัม</p> <p>-ต้องไม่เกิน 4 กรัม</p> <p>-ต้องไม่เกิน 60 มิลลิกรัม</p> <p>-ต้องไม่เกิน 360 มิลลิกรัม</p> <p>-ปัดเศษตามหลักเกณฑ์ในบัญชีหมายเลข 1 ข้อ 2.5</p>
<p>สรุป โยเกิร์ตพร้อมดื่มตามตัวอย่างที่ 2 นี้สามารถกล่าวอ้าง “ไขมันต่ำ” ได้ โดยไม่ต้องมีข้อความแสดงปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล หรือโซเดียม กำกับ</p>	

ตัวอย่างที่ 3 ข้าวเหนียวหุงสุก บรรจุถุงพลาสติกน้ำหนักสุทธิ 75 กรัม

	คำอธิบาย
<p>อาหารนี้มีผลวิเคราะห์ต่อ 100 ก. ดังนี้</p> <p>ไขมันทั้งหมด 32.14 ก. ไขมันอิ่มตัว 12.99 ก. โคเลสเตอรอล 0 มก. โซเดียม 981.5 มก. แคลเซียม 70.5 มก. เหล็ก 3.0 มก.</p> <p>1. ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง คือ 30 ก. 2. <u>คำนวณการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร เทียบกับข้าวเหนียวน้ำหนัก 50 กรัม</u></p> <p>2.1 แคลเซียม $(70.5/100) \times 50 = 35.25$ มิลลิกรัม คิดเป็นร้อยละของ Thai RDI ได้ $(35.25/800) \times 100 = 4.41\%$ ปัดเศษเป็น <u>4%</u></p> <p>ดังนั้น อาหารนี้ไม่สามารถกล่าวอ้างปริมาณแคลเซียมได้</p> <p>2.2 เหล็ก $(3.0/100) \times 50 = 1.5$ มิลลิกรัม คิดเป็นร้อยละของ Thai RDI ได้ $(1.5/15) \times 100 = 10\%$ ดังนั้น อาหารนี้จะกล่าวอ้างว่า “มีเหล็ก” หรือ “เป็นแหล่งของเหล็ก” ได้</p> <p>3. อย่างไรก็ตามต้องตรวจสอบปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัวโคเลสเตอรอล และโซเดียมต่ออาหารปริมาณ 50 กรัมเพิ่มเติมด้วยเนื่องจากอาจต้องแสดงข้อความกำกับข้อกล่าวอ้าง</p>	<p>คำอธิบาย</p> <p>-จากบัญชีหมายเลข 2 ข้อ 3.3 ลำดับที่ 1 -หากปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงมีค่าไม่เกิน 30 ก. หรือไม่เกิน 2 ชต. ให้คำนวณการกล่าวอ้างเทียบกับอาหารปริมาณ 50 ก. (บัญชีหมายเลข 4 ข้อ 2.1 กรณีที่ 1) -Thai RDI ของแคลเซียมคือ 800 มิลลิกรัม (บัญชีหมายเลข 3 ลำดับที่ 20) -ปัดเศษตามหลักเกณฑ์ในบัญชีหมายเลข 1 ข้อ 2.5 -การกล่าวอ้างได้ จะต้องมีปริมาณตั้งแต่ร้อยละ 10 ของ Thai RDI ขึ้นไป -Thai RDI ของเหล็กคือ 15 มิลลิกรัม (บัญชีหมายเลข 3 ลำดับที่ 22) -การกล่าวอ้างได้จะต้องมีปริมาณตั้งแต่ร้อยละ 10 ของ Thai RDI ขึ้นไป -ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขของบัญชีหมายเลข 4 ข้อ 2.2 ด้วย สำหรับในกรณีนี้ ใช้การคำนวณต่ออาหาร 50 กรัม เนื่องจากปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงมีค่าไม่เกิน 30 กรัม</p>

	คำอธิบาย
ไขมันทั้งหมด $(32.14/100) \times 50 = 16.07$ กรัม ปัดเศษเป็น <u>16</u> กรัม	-ต้องไม่เกิน 13 กรัม
ไขมันอิ่มตัว $(12.99/100) \times 50 = 6.495$ กรัม ปัดเศษเป็น <u>6</u> กรัม	-ต้องไม่เกิน 4 กรัม
โคเลสเตอรอล $(0/100) \times 50 = 0$ มิลลิกรัม	-ต้องไม่เกิน 60 มิลลิกรัม
โซเดียม $(981.5/100) \times 50 = 490.75$ มิลลิกรัม ปัดเศษเป็น <u>490</u> มิลลิกรัม	-ต้องไม่เกิน 360 มิลลิกรัม -ปัดเศษตามหลักเกณฑ์ในบัญชีหมายเลข 1 ข้อ 2.5
<p>สรุป ข้าวเกรียบนี้ จะแสดงข้อกล่าวอ้างว่า “มีเหล็ก” หรือ “เป็นแหล่งของเหล็ก” ได้โดยจะต้องมีข้อความ แสดงปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว และ โซเดียม กำกับ โดยข้อความกำกับนี้จะต้องมีขนาดไม่ เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อกล่าวอ้าง ดังนี้</p> <p>“เป็นแหล่งของเหล็ก ไขมันทั้งหมด 16 ก. ไขมันอิ่มตัว 6 ก. โซเดียม 490 มก. ต่อข้าวเกรียบ 50 ก.”</p>	

4. เอกสารอ้างอิง

- 4.1 United States Food And Drug Administration. 1997. Code of Federal Regulations 21 CFR Part 101 Subpart D : Specific Requirements for Nutrient Content Claims.
- 4.2 Codex Alimentarius. 1997. Guidelines for Use of Nutrition Claims.

ตารางที่ 1 เงื่อนไขการกล่าวอ้างทางโภชนาการ โดยใช้เกณฑ์ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค (สำหรับอาหารที่เป็นไปตามข้อ 2.1 กรณีที่ 1)

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อยกเว้น	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคที่แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
พลังงาน	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	มีพลังงานน้อยกว่า 5 กิโลแคลอรี	1. ห้ามใช้ข้อยกเว้นนี้ หาก อาหารนั้น โดยธรรมชาติ เป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ ด้วย
	ต่ำ (low, few, low source of, low in)	มีพลังงานไม่เกิน 40 กิโลแคลอรี	
	ลด น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, fewer, lower, lower in)	ลดปริมาณพลังงานลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหาร อ้างอิง	1. ห้ามใช้ข้อยกเว้นนี้ หาก อาหารอ้างอิงเป็นอาหาร “พลังงานต่ำ” อยู่แล้ว 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชีนี้ ด้วย
	พลังงานน้อย (light, lite)	1. ลดปริมาณไขมันลงตั้งแต่ร้อยละ 50 ขึ้นไปเทียบกับอาหารอ้างอิง (สำหรับผลิตภัณฑ์นั้นมีพลังงาน จากไขมันตั้งแต่ร้อยละ 50 ขึ้นไป ของพลังงานทั้งหมด) หรือ 2. ลดพลังงานลงตั้งแต่ 1/3 ส่วน ขึ้นไปเทียบกับอาหารอ้างอิง (สำหรับผลิตภัณฑ์นั้นมีพลังงาน จากไขมันน้อยกว่าร้อยละ 50 ของพลังงานทั้งหมด)	1. ห้ามใช้ข้อยกเว้นนี้ หาก อาหารอ้างอิงเป็นอาหาร “ไขมันต่ำ” หรือ “พลังงาน ต่ำ” อยู่แล้ว 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชีนี้ ด้วย 3. ถ้าอาหารที่แสดงข้อยกเว้น อ้างนี้มีพลังงานน้อยกว่า 40 กิโลแคลอรี หรือมี ไขมันน้อยกว่า 3 กรัมต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิง ไม่ต้องแสดง ร้อยละหรือสัดส่วนของ พลังงานที่ลดลง

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคที่แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
ไขมัน ทั้งหมด	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero, nonfat)	มีไขมันน้อยกว่า 0.5 กรัม	<ol style="list-style-type: none"> ห้ามใช้ชื่อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้นโดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว ถ้ามีส่วนผสมที่เป็นไขมันหรือส่วนผสมที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีไขมัน ให้ทำเครื่องหมายกำกับชื่อส่วนผสมนั้น แล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณไขมันน้อยมาก” ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low, low in, low source of, little) ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม ลดปริมาณไขมันทั้งหมดลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไปเมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> ห้ามใช้ชื่อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย <ol style="list-style-type: none"> ห้ามใช้ชื่อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็นอาหาร “ไขมันต่ำ” อยู่แล้ว ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
ไขมัน อิ่มตัว	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	<ol style="list-style-type: none"> มีกรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า 0.5 กรัม และ ปริมาณกรดไขมันรูปแบบทรานส์น้อยกว่า 0.5 กรัม 	<ol style="list-style-type: none"> ห้ามใช้ชื่อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้นโดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อก้าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้าง อิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคที่แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
			<p>2. ถ้ามีส่วนผสมที่เป็นไขมัน อิ่มตัว หรือเข้าใจโดยทั่วไป ว่ามีไขมันอิ่มตัว ให้ทำ เครื่องหมายกำกับชื่อส่วน ผสมนั้น แล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณไขมัน อิ่มตัวน้อยมาก”</p> <p>3. ต้องแสดงปริมาณไขมัน ทั้งหมดและโคเลสเตอรอล ควบคู่กับชื่อก้าวอ้างเกี่ยว กับปริมาณ ไขมันอิ่มตัวทุก แห่ง โดยมีขนาดไม่น้อย กว่าครึ่งหนึ่งของชื่อก้าว อ้าง</p> <p><u>ยกเว้น</u></p> <p>ก. ถ้าผลิตภัณฑ์มีโคเลสเตอรอล น้อยกว่า 2 มิลลิกรัม ต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิง ไม่ต้องแสดง ปริมาณโคเลสเตอรอล กำกับ</p> <p>ข. หากผลิตภัณฑ์มีไขมัน ทั้งหมดไม่เกิน 0.5 กรัมต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิง ไม่ต้องแสดง ปริมาณไขมันทั้งหมด กำกับชื่อก้าวอ้างเกี่ยวกับ ไขมันอิ่มตัว</p> <p>4. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชี นี้ด้วย</p>

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อย่อภาษาอังกฤษ	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
ไขมัน อิ่มตัว	ต่ำ (low, low in, low source of, a little) ลด น้อยกว่า (reduced,	1. มีกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 1 กรัม และ 2. พลังงานจากกรดไขมันอิ่มตัว ไม่เกินร้อยละ 15 ของ พลังงานทั้งหมด ลดปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวลง ตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป เมื่อเทียบกับ กับอาหารอ้างอิง	1. ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หาก อาหารนั้นโดยธรรมชาติ เป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2. ต้องแสดงปริมาณไขมัน ทั้งหมดและโคเลสเตอรอล ควบคู่กับชื่อย่อภาษาอังกฤษเกี่ยวกับ ปริมาณไขมันอิ่มตัวทุก แห่ง โดยมีขนาดไม่น้อย กว่าครึ่งหนึ่งของชื่อย่อ ภาษาอังกฤษ ยกเว้น ก. ถ้าผลิตภัณฑ์มีโคเลสเตอรอล น้อยกว่า 2 มิลลิกรัมต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิง ไม่ต้องแสดงปริมาณ โคเลสเตอรอลกำกับ ข. หากผลิตภัณฑ์มีไขมัน ทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม ต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิง ไม่ต้องแสดง ปริมาณไขมันทั้งหมด กำกับชื่อย่อภาษาอังกฤษเกี่ยวกับ ไขมันอิ่มตัว 3. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ ด้วย 1. ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หาก อาหารอ้างอิงเป็น “ไขมัน อิ่มตัวต่ำ” อยู่แล้ว

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อกฎอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้าง อิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคที่แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
	reduced in, lower, lower in, less)		<p>2. ต้องแสดงปริมาณไขมันทั้งหมดและโคเลสเตอรอลควบคู่กับชื่อกฎอ้างเกี่ยวกับปริมาณไขมันอิ่มตัวทุกแห่ง โดยมีขนาดไม่น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของชื่อกฎอ้าง</p> <p><u>ยกเว้น</u></p> <p>ก. ถ้าผลิตภัณฑ์มีโคเลสเตอรอลน้อยกว่า 2 มิลลิกรัมต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดงปริมาณโคเลสเตอรอลกำกับ</p> <p>ข. หากผลิตภัณฑ์มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัมต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดงปริมาณไขมันทั้งหมดกำกับชื่อกฎอ้างเกี่ยวกับไขมันอิ่มตัว</p> <p>3. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย</p>
โคเลสเตอรอล	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	<ol style="list-style-type: none"> มีโคเลสเตอรอลน้อยกว่า 2 มิลลิกรัม และ กรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 2 กรัม 	<ol style="list-style-type: none"> ห้ามใช้ชื่อกฎอ้างนี้ หากอาหารนั้นโดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว ถ้ามีส่วนผสมที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีโคเลสเตอรอลเป็นส่วนประกอบ ให้ทำเครื่องหมายกำกับชื่อส่วนผสมนั้นแล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณโคเลสเตอรอลน้อยมาก”

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อย่อภาษาอังกฤษ	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
	ต่ำ (low, low in, low source of, little)	1. มีโคเลสเตอรอลไม่เกิน 20 มิลลิกรัม และ 2. กรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 2 กรัม	<p>3. ถ้ามีปริมาณไขมันทั้งหมดเกิน 13 กรัมต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก ต้องระบุปริมาณไขมันทั้งหมดต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก โดยแสดงควบคู่กับชื่อย่อภาษาอังกฤษทุกด้าน หากแสดงชื่อย่อภาษาอังกฤษหลายแห่งในฉลากด้านเดียวกัน ให้แสดงติดกับชื่อย่อภาษาอังกฤษที่เด่นที่สุด และใช้ตัวอักษรขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของชื่อย่อภาษาอังกฤษดังกล่าว</p> <p>4. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย</p> <p>1. ห้ามใช้ชื่อย่ออ้างอิงนี้ หากอาหารนั้นโดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว</p> <p>2. ถ้ามีปริมาณไขมันทั้งหมดเกิน 13 กรัมต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก ต้องระบุปริมาณไขมันทั้งหมดต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก โดยแสดงควบคู่กับชื่อย่อภาษาอังกฤษทุกด้าน</p>

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อย่อ	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และต่อปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคที่แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
			<p>หากแสดงชื่อย่อหลายแห่งในฉลากด้านเดียวกัน ให้แสดงติดกับชื่อย่อที่เด่นที่สุด และใช้ตัวอักษรขนาดเล็กกว่าครึ่งหนึ่งของชื่อย่อดังกล่าว</p> <p>3. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย</p>
โคเลสเตอรอล	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ลดปริมาณ โคเลสเตอรอลลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง และมีกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 2 กรัม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ห้ามใช้ชื่อย่อชื่อย่อนี้หากอาหารนั้นโดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย 3. หากมีปริมาณไขมันทั้งหมดมากกว่า 13 กรัมต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก ให้กำกับข้อความระบุปริมาณโคเลสเตอรอลที่ลดลงเทียบกับที่มีอยู่ในอาหารอ้างอิง ด้วยปริมาณไขมันทั้งหมดที่มีอยู่ในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก โดยใช้ตัวอักษรขนาดเล็กกว่าครึ่งหนึ่งของชื่อย่อ

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคที่แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
โซเดียม	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	มีโซเดียมน้อยกว่า 5 มิลลิกรัม	<ol style="list-style-type: none"> ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติ เป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว คิดเป็นปริมาณโซเดียมในอาหาร ไม่ใช่เกลือ (โซเดียมคลอไรด์) และ ถ้ามีส่วนผสมที่เป็นเกลือ (โซเดียมคลอไรด์) หรือส่วนผสมที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีโซเดียม ให้ทำเครื่องหมายกำกับชื่อส่วนผสมนั้นแล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณโซเดียม น้อยมาก” ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	ปราศจากเกลือ (salt free)	ต้องได้ตามเงื่อนไขและเงื่อนไขเพิ่มเติมของ “ปราศจากโซเดียม”	
	ต่ำมาก (very low, very low in)	มีโซเดียมน้อยกว่า 35 มิลลิกรัม	<ol style="list-style-type: none"> ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติ เป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว คิดเป็นปริมาณโซเดียมใน
	ต่ำ (low, low in, low source of, little)	มีโซเดียมน้อยกว่า 140 มิลลิกรัม	<ol style="list-style-type: none"> อาหาร ไม่ใช่เกลือ (โซเดียมคลอไรด์) และ ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อก้าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคที่แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณโซเดียมลงตั้งแต่ ร้อยละ 25 ขึ้นไปเมื่อเทียบกับ อาหารอ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> ห้ามใช้ชื่อก้าวอ้างนี้ หาก อาหารอ้างอิงเป็นอาหาร “โซเดียมต่ำ” อยู่แล้ว ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชี นี้ด้วย
โซเดียม	โซเดียมน้อย (light, lite)	ลดปริมาณโซเดียมลงตั้งแต่ ร้อยละ 50 ขึ้นไปเมื่อเทียบกับ อาหารอ้างอิง	<ol style="list-style-type: none"> ห้ามใช้ชื่อก้าวอ้างนี้ หาก อาหารอ้างอิงเป็นอาหาร “โซเดียมต่ำ” อยู่แล้ว หากอาหารอ้างอิงมีพลังงาน มากกว่า 40 กิโลแคลอรี หรือมีไขมันมากกว่า 3 กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคอ้างอิง การกล่าว อ้างว่า “light” สำหรับ โซเดียมในกรณีนี้ต้อง กำกับว่า “โซเดียมน้อย (light in sodium)” เนื่องจาก จาก “light, lite” อาจหมายถึง ถึง “พลังงานน้อย” ได้อีก ด้วย ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชีนี้ ด้วย
	ไม่เติมเกลือ/ ไม่ใส่เกลือ (unsalted, no salt, no salt added, without salt added)	<ol style="list-style-type: none"> ไม่มีการเติมเกลือระหว่าง กระบวนการผลิต และ อาหารที่ใช้เปรียบเทียบต้อง เป็นอาหารที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งโดยปกติแล้วใช้เกลือใน การผลิต 	หากผลิตภัณฑ์ไม่ได้ตาม เงื่อนไข “ปราศจากโซเดียม” ต้องกำกับว่า “ไม่ใช่อาหาร ที่ปราศจากโซเดียม” ด้วย

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อย่อภาษาอังกฤษ	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคที่แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
	ใส่เกลือเล็กน้อย (lightly salted)	ใส่เกลือน้อยกว่าอาหารปกติ ตั้ง แต่ร้อยละ 50 ขึ้นไป	ต้องกำกับว่า “ไม่ใช่อาหาร โซเดียมต่ำ” ด้วย
น้ำตาล หมายถึง mono และ disaccha- rides)	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero, sugarless)	มีน้ำตาลน้อยกว่า 0.5 กรัม	<ol style="list-style-type: none"> ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หาก อาหารนั้น โดยธรรมชาติ เป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว ถ้าอาหารมีส่วนผสมที่เป็น น้ำตาลหรือส่วนผสมที่ เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีน้ำตาล เป็นส่วนประกอบ ให้ทำ เครื่องหมายกำกับชื่อส่วน ผสมนั้นแล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณน้ำตาล น้อยมาก” ถ้าอาหารเป็นไปตาม เงื่อนไข “พลังงานต่ำ” หรือ “ลดพลังงาน” หรือ “พลังงานน้อย” ให้แสดง ชื่อย่อภาษาอังกฤษดังกล่าวบน ฉลากด้วย ถ้าอาหารไม่เป็น “พลังงาน ต่ำ” หรือ “ลดพลังงาน” หรือ “พลังงานน้อย” ให้ กำกับว่า “ไม่ใช่อาหาร พลังงานต่ำ” หรือ “ไม่ใช่ อาหารลดพลังงาน” หรือ “ไม่ใช่สำหรับการควบคุม น้ำหนัก” ตามลำดับ ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ ด้วย

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อย่อภาษาอังกฤษ	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคที่แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
น้ำตาล (หมายถึง mono- และ disaccha- rides)	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณน้ำตาลลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหาร อ้างอิง	ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	ไม่เติมน้ำตาล/ ไม่ใส่น้ำตาล (no added sugar, without added sugar, no sugar added) “ไม่ปรับความ หวาน เพิ่ม” หรือ “ไม่เติม วัตถุให้ความ หวาน” (unsweetened, contains no added sweeteners)	1. ไม่มีการเติมน้ำตาลหรือส่วน ผสมที่มีน้ำตาลในระหว่าง การผลิตหรือการบรรจุ และ 2. ไม่มีส่วนผสมที่มีการเติม หรือเพิ่มปริมาณน้ำตาล เช่น แยม เยลลี่หรือน้ำผลไม้ เข้มข้น และ 3. ต้องไม่มีน้ำตาลเกิดขึ้นจาก กระบวนการผลิต หรือถ้ามี ต้องรวมกันแล้วได้ตาม เงื่อนไข “ปราศจาก/ไม่มี” และ 4. อาหารอ้างอิงมีการเติมน้ำตาล เป็นส่วนประกอบ ส่วน อาหารนี้ไม่มีการเติม ใช้กับอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูง อยู่แล้ว โดยธรรมชาติ เช่น น้ำผล ไม้ อย่างไรก็ตามห้ามใช้ข้อความ “ปราศจากน้ำตาล (sugar free)”	ถ้าอาหารนั้นไม่เป็นไปตาม เงื่อนไขของ “พลังงานต่ำ” หรือ “ลดพลังงาน” ต้อง กำกับว่า “ไม่ใช่อาหารพลัง งานต่ำ” หรือ “ไม่ใช่อาหาร ลดพลังงาน”

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อยกเว้น	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคที่แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ (ไม่รวม โซเดียม)	สูง, อุดม (high, rich in, excellent source of)	มีสารอาหารนั้นอยู่ในปริมาณตั้ง แต่ร้อยละ 20 ของ Thai RDI** ขึ้นไป	<ol style="list-style-type: none"> 1. สำหรับไขมันอาหาร หาก ปริมาณไขมันทั้งหมดไม่ เป็นไปตามเงื่อนไข “ต่ำ” การกล่าวอ้างปริมาณไขมัน อาหารต้องกำกับด้วย ปริมาณไขมันทั้งหมดต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคที่แสดงบนฉลาก ด้วยอักษรที่มีขนาดไม่ เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของ ข้อยกเว้น 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไข ในข้อ 2.2 ของบัญชีนี้ ด้วย
	เป็นแหล่ง ของ, มี (good source, contains, provides)	มีสารอาหารนั้นอยู่ในปริมาณ ร้อยละ 10-19 ของ Thai RDI**	<ol style="list-style-type: none"> 1. สำหรับไขมันอาหาร หาก ปริมาณไขมันทั้งหมดไม่ เป็นไปตามเงื่อนไข “ต่ำ” การกล่าวอ้างปริมาณไขมัน อาหารต้องกำกับด้วย ปริมาณไขมันทั้งหมดต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคที่แสดงบนฉลาก ด้วยอักษรที่มีขนาดไม่ เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อยก เว้น 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไข ในข้อ 2.2 ของบัญชีนี้ ด้วย
	เสริม, เพิ่ม, มากกว่า (increased, more,	เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิงแล้ว อาหารนี้มีสารอาหารที่จะกล่าว อ้างอยู่ในปริมาณที่สูงกว่าระดับที่ มีอยู่ในอาหารอ้างอิง โดยปริมาณ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ต้องระบุอาหารอ้างอิงด้วย 2. สำหรับไขมันอาหาร หาก ปริมาณไขมันทั้งหมดไม่ เป็นไปตามเงื่อนไข “ต่ำ”

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อย่อภาษาอังกฤษ	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคที่แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
	added, fortified, enriched)	ค่าความแตกต่างนั้นจะต้องไม่ น้อยกว่าปริมาณร้อยละ 10 ของ Thai RDI**	การกล่าวอ้างปริมาณใย อาหารต้องกำกับด้วย ปริมาณไขมันทั้งหมดต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค ที่แสดงบนฉลากด้วย อักษรที่มีขนาดไม่เล็กกว่า ครึ่งหนึ่งของชื่อย่อภาษาอังกฤษ 3. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย

หมายเหตุ

*เฉพาะอาหารที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไม่เกิน 30 กรัม หรือไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะเงื่อนไขในการแสดง ชื่อย่อภาษาอังกฤษตามตารางที่ 1 นี้ ให้คำนวณต่อปริมาณอาหารนั้น 50 กรัม แทนการคำนวณต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิงและต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก (กรณีที่เป็นอาหารแห้งที่โดยทั่วไปแล้วจะต้องเติมน้ำ หรือของเหลวที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยจนไม่มีนัยสำคัญก่อนจึงจะบริโภค น้ำหนัก 50 กรัมนี้ ให้หมายถึงน้ำหนักอาหารหลังจากที่เติมน้ำ หรือของเหลวแล้ว อย่างไรก็ตามข้อกำหนดนี้ไม่ใช้บังคับกับเครื่องดื่มแข็ง หรือผลิตภัณฑ์ลักษณะเดียวกัน เช่น นมผง ซึ่งจะใช้ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงเป็น 200 มิลลิลิตรของอาหารหลังเติมน้ำ)

**Thai RDI หมายถึง สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intakes)

ตารางที่ 2 เงื่อนไขการกล่าวอ้างทางโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ต่อ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร (สำหรับอาหารที่เป็นไปตามข้อ 2.1 กรณีที่ 2)

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข	
		ต่ออาหาร 100 กรัม (ของแข็ง)	ต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร (ของเหลว)
พลังงาน	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no)		1. ไม่เกิน 4 กิโลแคลอรี และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low)	1. ไม่เกิน 4 กิโลแคลอรี และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 20 กิโลแคลอรี และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, less than, fewer, lower, lower in)	1. ลดพลังงานลงเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็น อาหารชนิดเดียวกันหรือ คล้ายคลึงกัน โดยลดลง ตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณพลังงานที่ลดลงจะ ต้องไม่น้อยกว่า 40 กิโล- แคลอรีด้วย	1. ลดพลังงานลงเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหาร ชนิดเดียวกันหรือคล้ายคลึง กัน โดยลดลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณพลังงานที่ลดลงจะ ต้องไม่น้อยกว่า 20 กิโล แคลอรีด้วย
ไขมัน ทั้งหมด	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no)	1. ไม่เกิน 0.5 กรัม และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 0.5 กรัม และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low)	1. ไม่เกิน 3 กรัม และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 1.5 กรัม และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, less than, lower, lower in)	1. ลดไขมันทั้งหมดลงเมื่อ เทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่ เป็นอาหารชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน โดยลด ลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณไขมันทั้งหมดที่ลด ลงจะต้องไม่น้อยกว่า 3 กรัมด้วย	1. ลดไขมันทั้งหมดลงเมื่อ เทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็น อาหารชนิดเดียวกันหรือ คล้ายคลึงกัน โดยลดลง ตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไปและ 2. ปริมาณไขมันทั้งหมดที่ลด ลงจะต้องไม่น้อยกว่า 1.5 กรัมด้วย

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เกลือ	
		ต่ออาหาร 100 กรัม (ของแข็ง)	ต่ออาหาร 100 มิลลิกรัม (ของเหลว)
ไขมัน อิ่มตัว	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no)	1. ไม่เกิน 0.1 กรัม และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 0.1 กรัม และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low)	1. ไม่เกิน 1.5 กรัม และ 2. พลังงานจากไขมันอิ่มตัว ไม่เกินร้อยละ 10 ของ พลังงานทั้งหมด และ 3. ปริมาณไขมันอิ่มตัวที่ ลดลงจะต้องไม่น้อยกว่า 1.5 ก. ด้วย	1. ไม่เกิน 0.75 กรัม และ 2. พลังงานจากไขมันอิ่มตัว ไม่เกินร้อยละ 10 ของ พลังงานทั้งหมด และ 3. ปริมาณไขมันอิ่มตัวที่ลดลง จะต้องไม่น้อยกว่า 0.75 ก. ด้วย
โคเลสเตอรอล	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no)	1. ไม่เกิน 5 มก. และ 2. ไขมันอิ่มตัว ไม่เกิน 1.5 ก. และ 3. พลังงานจากไขมันอิ่มตัว ไม่เกินร้อยละ 10 ของ พลังงานทั้งหมด และ 4. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 5 มก. และ 2. ไขมันอิ่มตัว ไม่เกิน 0.75 ก. และ 3. พลังงานจากไขมันอิ่มตัว ไม่เกินร้อยละ 10 ของ พลังงานทั้งหมด และ 4. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low)	1. ไม่เกิน 20 มก. และ 2. ไขมันอิ่มตัว ไม่เกิน 1.5 ก. และ 3. พลังงานจากไขมันอิ่มตัว ไม่เกินร้อยละ 10 ของ พลังงานทั้งหมด และ 4. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 20 มก. และ 2. ไขมันอิ่มตัว ไม่เกิน 1.5 ก. และ 3. พลังงานจากไขมันอิ่มตัว ไม่เกินร้อยละ 10 ของ พลังงานทั้งหมด และ 4. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, less than, lower, lower in)	1. ลดโคเลสเตอรอลลงเมื่อ เทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่ เป็นอาหารชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน โดยลด ลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ	1. ลดโคเลสเตอรอลลงเมื่อ เทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็น อาหารชนิดเดียวกันหรือ คล้ายคลึงกัน โดยลดลง ตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อกฎอ้างอิง	เกลือโซเดียม	
		ต่ออาหาร 100 กรัม (ของแข็ง)	ต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร (ของเหลว)
น้ำตาล	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no) ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, less than, lower, lower in)	2. ปริมาณโคเลสเตอรอลที่ ลดลงจะต้องไม่น้อยกว่า 20 มก. ด้วย 1. ไม่เกิน 0.5 กรัม และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย ลดน้ำตาลลงเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหาร ชนิดเดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน โดยลดลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป	2. ปริมาณโคเลสเตอรอลที่ ลดลงจะต้องไม่น้อยกว่า 10 มก. ด้วย 1. ไม่เกิน 0.5 กรัม และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย ลดน้ำตาลลงเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิด เดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน โดย ลดลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป
โซเดียม	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no)	1. ไม่เกิน 5 กรัม และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 5 กรัม และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำมาก (very low)	1. ไม่เกิน 40 มก. และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 20 มก. และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low)	1. ไม่เกิน 120 มก. และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 60 มก. และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขใน ข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, less than, lower, lower in)	1. ลดโซเดียมลงเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหาร ชนิดเดียวกัน หรือ คล้ายคลึงกัน โดยลดลง ตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณโซเดียมที่ลดลงจะ ต้องไม่น้อยกว่า 120 มก. ด้วย	1. ลดโซเดียมลงเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหาร ชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึง กัน โดยลดลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณโซเดียมที่ลดลงจะ ต้องไม่น้อยกว่า 60 มก. ด้วย

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข	
		ต่ออาหาร 100 กรัม (ของแข็ง)	ต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร (ของเหลว)
ใยอาหาร	เป็นแหล่งของ, มี (good source, contain, provide)	ไม่น้อยกว่า 3 ก. ต่ออาหาร 100 ก. หรือ ไม่น้อยกว่า 1.5 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี	ไม่น้อยกว่า 1.5 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี
	สูง, อุดม (high, rich, rich in, excellent source of)	ไม่น้อยกว่า 6 ก. ต่ออาหาร 100 ก. หรือ ไม่น้อยกว่า 3 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี	ไม่น้อยกว่า 3 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี
	เสริม, เพิ่ม, มากกว่า (increased, more than, added, enriched, fortified)	1. เพิ่มใยอาหารขึ้นเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน โดยเพิ่มขึ้นตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณใยอาหารที่เพิ่มขึ้นจะต้องไม่น้อยกว่า 3 ก. ด้วย	1. เพิ่มใยอาหารขึ้นเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน โดยเพิ่มขึ้นตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณใยอาหารที่เพิ่มขึ้นจะต้องไม่น้อยกว่า 1.5 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโล-แคลอรี
โปรตีน	เป็นแหล่งของ, มี (good source, contains, provides)	ไม่น้อยกว่า 5 ก. ต่ออาหาร 100 ก. หรือ ไม่น้อยกว่า 3 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี	ไม่น้อยกว่า 2.5 ก. ต่อ 100 มล. หรือต่อพลังงาน 100 กิโล แคลอรี
	สูง, อุดม (high, rich, rich in, excellent source of)	ไม่น้อยกว่า 10 ก. ต่ออาหาร 100 ก. หรือ ไม่น้อยกว่า 5 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี	ไม่น้อยกว่า 5 ก. ต่อ 100 มล. หรือต่อพลังงาน 100 กิโล แคลอรี

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข	
		ต่ออาหาร 100 กรัม (ของแข็ง)	ต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร (ของเหลว)
	เสริม,เพิ่ม, มากกว่า (increased, more than, added, enriched, fortified)	1. เพิ่มโปรตีนขึ้นเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหาร ชนิดเดียวกันหรือคล้ายคลึง กัน โดยเพิ่มขึ้นตั้งแต่ ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณโปรตีนที่เพิ่มขึ้นจะ ต้องไม่น้อยกว่า 5 ก. ต่อ อาหาร 100 ก. หรือไม่น้อย กว่า 2.5 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี	1. เพิ่มโปรตีนขึ้นเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหาร ชนิดเดียวกันหรือคล้ายคลึง กัน โดยเพิ่มขึ้นตั้งแต่ ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณโปรตีนที่เพิ่มขึ้นจะ ต้องไม่น้อยกว่า 2.5 ก. ต่อ อาหาร 100 ก. หรือต่อ พลังงาน 100 กิโลแคลอรี
วิตามิน และเกลือ แร่(ไม่รวม โซเดียม)	เป็นแหล่ง ของ,มี (good source, contains, provides)	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 15 ของ Thai RDI* ต่ออาหาร 100 ก. หรือ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 ของ Thai RDI* ต่อพลังงาน 100 กิโล แคลอรี	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 15 ของ Thai RDI* ต่ออาหาร 100 ก. หรือ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 ของ Thai RDI* ต่อพลังงาน 100 กิโล แคลอรี
	สูง,อุดม (high, rich, rich in, excellent source of)	ไม่น้อยกว่า 30 ก. ของ Thai RDI* ต่ออาหาร 100 ก. หรือ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 ของ Thai RDI* ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี	ไม่น้อยกว่า 30 ก. ของ Thai RDI* ต่ออาหาร 100 ก. หรือ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 ของ Thai RDI* ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี
	เสริม,เพิ่ม, มากกว่า (increased, more than, added, enriched, fortified)	เพิ่มวิตามินหรือเกลือแร่ขึ้นตั้ง แต่ร้อยละ 10 ขึ้นไปเมื่อเทียบ กับอาหารอ้างอิง โดยระดับ ปริมาณที่แตกต่างนั้นจะต้องไม่ น้อยกว่าปริมาณร้อยละ 10 ของ Thai RDI* ของวิตามินหรือ เกลือแร่นั้น	เพิ่มวิตามินหรือเกลือแร่ขึ้นตั้ง แต่ร้อยละ 10 ขึ้นไปเมื่อเทียบ กับอาหารอ้างอิง โดยระดับ ปริมาณที่แตกต่างนั้นจะต้องไม่ น้อยกว่าปริมาณร้อยละ 10 ของ Thai RDI* ของวิตามินหรือ เกลือแร่นั้น

*Thai RDI หมายถึง สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป
(Thai Recommended Daily Intakes)

รูปที่ 1
แบบฟอร์มการแสดงผลข้อมูลโภชนาการบนฉลากแบบเต็ม

ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค :			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ..... (ระบุภาชนะบรรจุ)			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมดกิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)			
			% ปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	... ก.		... %
ไขมันอิ่มตัว	... ก.		... %
โคเลสเตอรอล	... มก.		... %
โปรตีน	... ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.		... %
ใยอาหาร	... ก.		... %
น้ำตาล	... ก.		
โซเดียม	... มก.		... %
วิตามินเอ	... %	วิตามินบี 1	... %
วิตามินบี 2	... %	แคลเซียม	... %
เหล็ก	... %		
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI) คัดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรีควรได้รับสารอาหารต่าง 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			

รูปที่ 2

แบบฟอร์มการแสดงผลข้อมูลโภชนาการบนฉลากแบบย่อ

ข้อมูลทางโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ..... (ระบุภาชนะบรรจุ)	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมดกิโลแคลอรี	
	% ปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด ... ก.	... %
โปรตีน ... ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	... %
น้ำตาล ... ก.	
โซเดียม ... มก.	... %
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI) คิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

3. การจัดทำข้อกำหนดเกี่ยวกับ “หนึ่งหน่วยบริโภค” (serving size) ของอาหารแต่ละประเภท

หนึ่งหน่วยบริโภค (serving size) หมายถึง ปริมาณอาหารที่คนปกติโดยทั่วไปรับประทานใน 1 ครั้ง ซึ่งผลิตภัณฑ์อาหารแต่ละชนิดจะมีขนาดหรือปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เหมือนกัน เช่น นมมีขนาดหนึ่งหน่วยบริโภคคือ 1 ถ้วย (200 มล.) ขนมขบเคี้ยวหนึ่งหน่วยบริโภคคือ 1 ถูบ (30 ก.) เป็นต้น การได้มาซึ่งค่าของหนึ่งหน่วยบริโภคมีวิธีการดังนี้คือ

- (1) จากการสำรวจการบริโภคอาหารเหล่านั้นของประเทศไทย
- (2) จากการสำรวจขนาดหนึ่งหน่วยบริโภคที่ใช้กันโดยทั่วไปในผลิตภัณฑ์อาหารที่วาง

ขายอยู่ในท้องตลาด

- (3) จากการสำรวจการบริโภคอาหารของประเทศสหรัฐอเมริกา

ตัวอย่างตัวของหน่วยของหนึ่งหน่วยบริโภคมีดังนี้

กรัม	ย่อเป็น	ก.
มิลลิกรัม	ย่อเป็น	มก.
มิลลิลิตร	ย่อเป็น	มล.
ช้อน โต้ะ	ย่อเป็น	ชต.
ช้อนชา	ย่อเป็น	ชช.

ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบที่ 1

นม A			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (240 มล.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค		(พลังงานจากไขมัน 72 กิโลแคลอรี)	
พลังงานทั้งหมด 155 กิโลแคลอรี		% ปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
ไขมันทั้งหมด			12 %
ไขมันอิ่มตัว			22 %
โคเลสเตอรอล			5 %
โปรตีน			17 %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			4 %
ใยอาหาร			0 %
น้ำตาล			4 %
โซเดียม			0 %
วิตามิน เอ	13 %	แคลเซียม	37 %
วิตามิน บี 1	7 %	เหล็ก	2 %
วิตามิน บี 2	24 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI) คัดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 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			

ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบที่ 2

นมเปรี้ยว A			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (180 มล.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 195 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 44 กิโลแคลอรี)			
			ปริมาณสารอาหาร *
ไขมันทั้งหมด			ต่ำ
ไขมันอิ่มตัว			ปานกลาง
โคเลสเตอรอล			ต่ำ
โปรตีน			ปานกลาง
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			ปานกลาง
ใยอาหาร			ต่ำ
น้ำตาล			ปานกลาง
โซเดียม			ต่ำ
วิตามิน เอ	ต่ำ	แคลเซียม	สูง
วิตามิน บี 1	ต่ำ	เหล็ก	ต่ำ
วิตามิน บี 2	ปานกลาง		
* ปริมาณสารอาหาร คัดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
สูง	=	มากกว่า 20 %	ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
ปานกลาง	=	10 % - 20 %	ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
ต่ำ	=	น้อยกว่า 10 %	ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 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			

ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบที่ 3

ขนมขบเคี้ยว B			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (35 ก.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค		(พลังงานจากไขมัน 84 กิโลแคลอรี)	
พลังงานทั้งหมด 146 กิโลแคลอรี		ปริมาณสารอาหาร	
ไขมันทั้งหมด			9 ก.
ไขมันอิ่มตัว			4 ก.
โคเลสเตอรอล			0 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			13 ก.
ใยอาหาร			0.26 ก.
น้ำตาล			0 ก.
โซเดียม			185 มก.
วิตามิน เอ	12 หน่วยสากล	แคลเซียม	3.9 มก.
วิตามิน บี 1	0.13 มก.	เหล็ก	0.31 มก.
วิตามิน บี 2	0.24 มก.		
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 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.
วิตามิน เอ			2,664 หน่วยสากล
วิตามิน บี 1			1.5 มก.
วิตามิน บี 2			1.7 มก.
แคลเซียม			800 มก.
เหล็ก			15 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน 9 : โปรตีน 4 : คาร์โบไฮเดรต 4			

ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบที่ 4

ขนมขบเคี้ยว C			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (55 ก.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 232 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 3 กิโลแคลอรี)			
		% ปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	ปริมาณสารอาหาร**
ไขมันทั้งหมด		1 %	ต่ำ
ไขมันอิ่มตัว		0.25 %	ต่ำ
โคเลสเตอรอล		0 %	ต่ำ
โปรตีน		8 %	ต่ำ
คาร์โบไฮเดรต		13 %	ปานกลาง
ใยอาหาร		0.5 %	ต่ำ
น้ำตาล		0 %	ต่ำ
โซเดียม		95 %	สูง
วิตามินเอ	0 %	แคลเซียม	1 %
วิตามินบี 1	3 %	เหล็ก	3 %
วิตามินบี 2	0 %		
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน			
** ปริมาณสารอาหารคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
สูง	=	มากกว่า 20 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	
ปานกลาง	=	10 % - 20 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	
ต่ำ	=	น้อยกว่า 10 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	
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			

ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบที่ 5

ขนมขบเคี้ยว E			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (30 ก.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 105 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 29 กิโลแคลอรี)			
			ปริมาณสารอาหาร**
ไขมันทั้งหมด	3 ก.		ต่ำ
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.		ต่ำ
โคเลสเตอรอล	4 ก.		ต่ำ
โปรตีน	3 ก.		ต่ำ
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	16 ก.		ต่ำ
ใยอาหาร	0.07 ก.		ต่ำ
น้ำตาล	0 ก.		ต่ำ
โซเดียม	100 ก.		ต่ำ
วิตามินเอ	ต่ำ	แคลเซียม	ต่ำ
วิตามินบี 1	ต่ำ	เหล็ก	ต่ำ
วิตามินบี 2	ต่ำ		
* ปริมาณสารอาหาร คิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
สูง	=	มากกว่า 20 %	ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
ปานกลาง	=	10 % - 20 %	ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
ต่ำ	=	น้อยกว่า 10 %	ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
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			

ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบที่ 6

ขนมขบเคี้ยว G			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (30 ก.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 108 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 95 กิโลแคลอรี)			
			% ปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	11 ก.		15 %
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.		0 %
โคเลสเตอรอล	0 ก.		0 %
โปรตีน	1 ก.		1 %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	3 ก.		16 %
ใยอาหาร	0.3 ก.		1 %
น้ำตาล	0 ก.		0 %
โซเดียม	100 ก.		4 %
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	1 %
วิตามินบี 2	13 %	แคลเซียม	0.1 %
เหล็ก	1 %		
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI)			
คิดจากความต้องการพลังงานวันละ 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			

ตัวอย่างฉลากโภชนาการแบบที่ 7

ขนมขบเคี้ยว H			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (22 ก.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 181 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 160 กิโลแคลอรี)			
	% ปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	ปริมาณสารอาหาร**	
ไขมันทั้งหมด (18 ก.)	27 %	สูง	
ไขมันอิ่มตัว (8 ก.)	40 %	สูง	
โคเลสเตอรอล (0 ก.)	0 %	ต่ำ	
โปรตีน (1 ก.)	2 %	ต่ำ	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (5 ก.)	2 %	ต่ำ	
ใยอาหาร (0.4 ก.)	2 %	ต่ำ	
น้ำตาล (0 ก.)	0 %	ต่ำ	
โซเดียม (440 มก.)	18 %	ปานกลาง	
วิตามินเอ 0 %	แคลเซียม 0.4 %		
วิตามินบี 1 1 %	เหล็ก 1 %		
วิตามินบี 2 21 %			
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน			
** ปริมาณสารอาหารคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
สูง	= มากกว่า 20 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน		
ปานกลาง	= 10 % - 20 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน		
ต่ำ	= น้อยกว่า 10 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน		
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			

119/4 ถนนท่าแพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

10 กรกฎาคม 2543

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ช่วยตอบแบบสอบถาม

เรียน มิตรโรแทเรียนที่รักทุกท่าน

เนื่องด้วยดิฉันกำลังศึกษาในระดับปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในสาขาวิชาร่วมโภชนศาสตร์ศึกษา ซึ่งกำหนดให้มีการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (I.S.) หัวข้อเรื่อง I.S. ที่ทำคือ ความรู้และเจตคติของ โรแทเรียนที่มีต่อฉลากโภชนาการ เพื่อที่จะนำเอาผลของการศึกษาดังนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษากับกลุ่มประชากรอื่นๆต่อไป และท่านสามารถนำเอาความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ ไปเผยแพร่ให้กับประชาชนในสังคมต่างๆ เป็นการช่วยให้ความรู้ทางด้านโภชนาการแก่ประชาชน ซึ่งเป็นงานบริการชุมชนอย่างหนึ่ง คำตอบของท่านจะเก็บเป็นความลับ และการรายงานผลการศึกษา จะรายงานเป็นส่วนรวม ไม่กระทบกระเทือนต่อท่าน

ดิฉันขอขอบพระคุณมิตรโรแทเรียนทุกท่าน ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้บริโภครวมทุกคน

ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี



(อน.ศิริลักษณ์ ไชยวงศ์)

รายละเอียดเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามมีทั้งหมดด้วยกัน 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (11 ข้อ)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ (7 ข้อใหญ่)

ส่วนที่ 3 ความรู้สึกรของท่านเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ (16 ข้อ)

ส่วนที่ 4 ความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับการแก้ไขปรับปรุงฉลากโภชนาการ (1 ข้อ)

แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้และเจตคติเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ

วัน เดือน ปี/...../ 2543

สถานที่เก็บข้อมูล.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. อายุ () ก. ต่ำกว่า 30 ปี () ข. 31-49 ปี () ค. 50 ปีขึ้นไป
2. เพศ () ก. ชาย () ข. หญิง
3. ระดับการศึกษาสูงสุด
 - () ก. ต่ำกว่าปริญญาตรี
 - () ข. ปริญญาตรี
 - () ค. สูงกว่าปริญญาตรี
4. การประกอบอาชีพของท่านในปัจจุบันจัดอยู่ในข้อใดหรือใกล้เคียงกับข้อใดต่อไปนี้

(ตอบเพียงหนึ่งข้อ)

 - () ก. อาชีพเฉพาะทาง เช่น แพทย์ พยาบาล ครู
(โปรดระบุ).....
 - () ข. เจ้าของกิจการเกี่ยวกับ.....
 - () ค. ฝ่ายบริหาร ผู้จัดการ หัวหน้างานเกี่ยวกับ.....
 - () ง. พนักงานขาย
 - () จ. อื่นๆโปรดระบุ.....
5. รายได้ปัจจุบันของท่านต่อเดือนจัดอยู่ในช่วงใด
 - () ก. น้อยกว่า 10,000 บาท
 - () ข. 10,000 - 25,000 บาท
 - () ค. มากกว่า 25,000 แต่ไม่เกิน 40,000 บาท
 - () ง. ตั้งแต่ 40,000 บาทขึ้นไป
6. สถานภาพทางครอบครัว
 - () ก. โสด () ข. สมรส
 - () ค. ม้าย () ง. หย่า
7. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน
8. ท่านซื้ออาหารสดสำหรับครอบครัว
 - () ก. ทุกวัน () ข. วันเว้นวัน
 - () ค. อาทิตย์ละครั้ง () ง. สองอาทิตย์ครั้ง

9. ท่านซื้ออาหารแห้งสำหรับครอบครัว
- () ก. ทุกวัน () ข. วันเว้นวัน
() ค. อาทิตย์ละครั้ง () ง. สองอาทิตย์ครั้ง
() จ. เดือนละครั้ง
10. ผู้ที่มีหน้าที่ซื้ออาหารให้กับครอบครัว
- () ก. ตัวท่านเอง () ข. คู่สมรสของท่าน
() ค. ลูกของท่าน () ง. แม่บ้าน
11. สถานที่ซื้ออาหาร
- () ก. ร้านขายของชำ () ข. ตลาด
() ค. ซูเปอร์มาร์เก็ต () ง. อื่นๆระบุ.....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ มีคำถาม 7 ข้อใหญ่

1. ท่านคิดว่าก่อนที่ท่านซื้อสินค้าบริโภคท่านทำสิ่งใดก่อน
- () ก. อ่านรายละเอียดของสินค้าก่อนตัดสินใจซื้อ
 - () ข. หยิบสินค้าไปชำระเงินเลย
 - () ค. อ่านดูเฉพาะยี่ห้อสินค้าแล้วก็ซื้อเลย
 - () ง. ดูเฉพาะราคาแล้วก็ซื้อเลย
 - () จ. ดูภาชนะบรรจุสินค้า
2. ท่านคิดว่าท่านอ่านรายละเอียดของสินค้าบริโภคอย่างไร
- () ก. อ่านทุกครั้ง
 - () ข. อ่านบ้างเป็นบางครั้ง
 - () ค. ไม่ค่อยอ่าน
 - () ง. ไม่อ่านเลย
 - () จ. ไม่เคยสนใจเลย
3. ท่านคิดว่าเมื่อท่านอ่านฉลากข้างกล่องหรือฉลากข้างขวดแล้ว ปรากฏว่า
- () ก. ไม่รู้เรื่องเลย
 - () ข. รู้เรื่องเพียงเล็กน้อย
 - () ค. รู้เรื่องพอสมควร
 - () ง. รู้เรื่องและเข้าใจบ้าง
 - () จ. รู้เรื่องและเข้าใจหมด

4. อ่านฉลากโภชนาการต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้างท้าย

นม A			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (240 มล.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 155 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 72 กิโลแคลอรี)			
% ปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
ไขมันทั้งหมด			12 %
ไขมันอิ่มตัว			22 %
โคเลสเตอรอล			5 %
โปรตีน			17 %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			4 %
ใยอาหาร			0 %
น้ำตาล			4 %
โซเดียม			0 %
วิตามิน เอ	13 %	แคลเซียม	37 %
วิตามิน บี 1	7 %	เหล็ก	2 %
วิตามิน บี 2	24 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI)			
คิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ 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			

- 4.1 ปริมาณของน้ำมันในกล่องนี้มีกี่มิลลิลิตร ?
- () ก. 240 มิลลิลิตร
 - () ข. 155 มิลลิลิตร
 - () ค. 65 มิลลิลิตร
 - () ง. 65 มิลลิลิตร
- 4.2 น้ำมันในกล่องนี้ให้พลังงานทั้งหมดกี่กิโลแคลอรี ?
- () ก. 72 กิโลแคลอรี
 - () ข. 155 กิโลแคลอรี
 - () ค. 65 กิโลแคลอรี
 - () ง. 240 กิโลแคลอรี
- 4.3 นมกล่องนี้ให้พลังงานจากไขมันเท่าใด ?
- () ก. 72 แคลอรี
 - () ข. 72 กิโลแคลอรี
 - () ค. 155 กิโลแคลอรี
 - () ง. 277 กิโลแคลอรี
- 4.4 วันหมดอายุของนมกล่องนี้คือเมื่อใด
- () ก. วันที่ 5 เมษายน 2000
 - () ข. วันที่ 4 พฤษภาคม 2000
 - () ค. วันศุกร์ที่ 4 ปี 2000
 - () ง. วันพฤหัสบดีที่ 5 ปี 2000

5. ดูจากตัวอย่างฉลากโภชนาการต่อไปนี้แล้วตอบคำถาม

นมเปรี้ยว A		นมเปรี้ยว B	
ข้อมูลทางโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (180 มล.) จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1		ข้อมูลทางโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (180 มล.) จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค พลังงานทั้งหมด 195 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 44 กิโลแคลอรี) ปริมาณสารอาหาร *		คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค พลังงานทั้งหมด 126 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 13 กิโลแคลอรี) ปริมาณสารอาหาร *	
ไขมันทั้งหมด	ต่ำ	ไขมันทั้งหมด	ต่ำ
ไขมันอิ่มตัว	ปานกลาง	ไขมันอิ่มตัว	ต่ำ
โคเลสเตอรอล	ต่ำ	โคเลสเตอรอล	ต่ำ
โปรตีน	ปานกลาง	โปรตีน	ต่ำ
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	ปานกลาง	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	ต่ำ
ใยอาหาร	ต่ำ	ใยอาหาร	ต่ำ
น้ำตาล	ปานกลาง	น้ำตาล	ต่ำ
โซเดียม	ต่ำ	โซเดียม	ต่ำ
วิตามิน เอ	ต่ำ	แคลเซียม	สูง
วิตามิน บี 1	ต่ำ	เหล็ก	ต่ำ
วิตามิน บี 2	ปานกลาง		
* ปริมาณสารอาหาร คิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี สูง = มากกว่า 20% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ปานกลาง = 10% - 20% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ต่ำ = น้อยกว่า 10% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน		* ปริมาณสารอาหารคิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี สูง = มากกว่า 20% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ปานกลาง = 10% - 20% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน ต่ำ = น้อยกว่า 10% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้		ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ 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		พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน 9 : โปรตีน 4 : คาร์โบไฮเดรต 4	

- 5.1 นมเปรี้ยวชนิด A 1 กล่อง ให้พลังงานทั้งหมดกี่กิโลแคลอรี
- () ก. 44 กิโลแคลอรี
 - () ข. 44 แคลอรี
 - () ค. 195 แคลอรี
 - () ง. 195 กิโลแคลอรี
- 5.2 ถ้าต้องการลดน้ำหนักท่านจะเลือกซื้อนมเปรี้ยวชนิดใดมาบริโภค
- () ก. ชนิด A
 - () ข. ชนิด B
 - () ค. ใช้ทั้งชนิด A และชนิด B ผสมกัน
 - () ง. ไม่แน่ใจ
- 5.3 นมเปรี้ยวชนิดใดให้พลังงานต่ำที่สุด
- () ก. ชนิด A
 - () ข. ชนิด B
 - () ค. ชนิด B ให้พลังงานมากกว่าชนิด A
 - () ง. ทั้งสองชนิดให้พลังงานเท่ากัน
- 5.4 นมเปรี้ยวชนิดใดให้พลังงานจากไขมันสูงที่สุด
- () ก. ชนิด A
 - () ข. ชนิด B
 - () ค. ชนิด A ให้พลังงานน้อยกว่าชนิด B
 - () ง. ให้พลังงานเท่ากัน
- 5.5 นมเปรี้ยวชนิดใดประกอบด้วยปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวสูงสุด
- () ก. นมเปรี้ยวชนิด A
 - () ข. นมเปรี้ยวชนิด B
 - () ค. เท่ากันทั้งสองชนิด
 - () ง. ชนิด A มีกรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่าชนิด B

6. คุณค่าโภชนาการข้างล่างแล้วตอบคำถาม

ขนมขบเคี้ยว A		ขนมขบเคี้ยว B	
ข้อมูลทางโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (35 ก.) จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1		ข้อมูลทางโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (35 ก.) จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1	
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค พลังงานทั้งหมด 161 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 78 กิโลแคลอรี) ปริมาณสารอาหาร		คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค พลังงานทั้งหมด 146 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 84 กิโลแคลอรี) ปริมาณสารอาหาร	
ไขมันทั้งหมด	9 ก.	ไขมันทั้งหมด	9 ก.
ไขมันอิ่มตัว	4 ก.	ไขมันอิ่มตัว	4 ก.
โคเลสเตอรอล	3 มก.	โคเลสเตอรอล	0 มก.
โปรตีน	2 ก.	โปรตีน	1 ก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	2 ก.	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	13 ก.
ใยอาหาร	0.07 ก.	ใยอาหาร	0.26 ก.
น้ำตาล	0 ก.	น้ำตาล	0 ก.
โซเดียม	500 มก.	โซเดียม	185 มก.
วิตามิน เอ	12 หน่วยสากล	วิตามิน เอ	0.02 หน่วยสากล
วิตามิน บี 1	0.03 มก.	วิตามิน บี 1	0.13 มก.
วิตามิน บี 2	0.02 มก.	วิตามิน บี 2	0.24 มก.
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงาน แต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้		ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงาน แต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.	ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.	ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.	โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.	ใยอาหาร	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.	โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
วิตามิน เอ	2,664 หน่วยสากล	วิตามิน เอ	2,664 หน่วยสากล
วิตามิน บี 1	1.5 มก.	วิตามิน บี 1	1.5 มก.
วิตามิน บี 2	1.7 มก.	วิตามิน บี 2	1.7 มก.
แคลเซียม	800 มก.	แคลเซียม	800 มก.
เหล็ก	15 มก.	เหล็ก	15 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน 9 : โปรตีน 4 : คาร์โบไฮเดรต 4		พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม ไขมัน 9 : โปรตีน 4 : คาร์โบไฮเดรต 4	

- 6.1 อาหารชนิด B I ของให้พลังงานทั้งหมดเท่าใด ?
- () ก. 84 แคลอรี () ข. 84 กิโลแคลอรี
() ค. 146 แคลอรี () ง. 146 กิโลแคลอรี
- 6.2 ถ้าท่านบริโภคอาหารชนิด A 3 ของจะได้ปริมาณไขมันมากกว่าความต้องการของร่างกายใช่หรือไม่ (ร่างกายต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน)
- () ก. ใช่ () ข. ไม่ใช่ () ค. ไม่แน่ใจ
- 6.3 อาหารตามตัวอย่างฉลากชนิดใดให้พลังงานจากไขมันมากที่สุด
- () ก. อาหารชนิด A ให้พลังงานมากกว่าชนิด B
() ข. อาหารทั้งสองชนิดให้พลังงานเท่ากัน
() ค. อาหารชนิด A
() ง. อาหารชนิด B
- 6.4 ถ้าท่านต้องการเพิ่มการบริโภควิตามิน A ท่านจะเลือกบริโภคอาหารชนิดใด
- () ก. อาหารชนิด A () ข. อาหารชนิด B
() ง. ชนิดใดก็ได้ () จ. ไม่แน่ใจ
- 6.5 ถ้าท่านต้องการเพิ่มปริมาณการบริโภคแคลเซียมท่านจะเลือกบริโภคอาหารชนิดใด
- () ก. อาหารชนิด A () ข. อาหารชนิด B
() ค. ชนิดใดก็ได้ () ง. ไม่แน่ใจ
- 6.6 ถ้าท่านบริโภคขนมขบเคี้ยวทั้งสองชนิดนี้ ท่านจะได้รับโปรตีนเพียงพอกับความต้องการของร่างกายหรือไม่
- () ก. เพียงพอกับความต้องการ () ข. มากเกินไป
() ค. น้อยเกินไป () ง. ไม่แน่ใจ
- 6.7 ถ้าท่านต้องการลดปริมาณโซเดียม ท่านจะเลือกบริโภคขนมขบเคี้ยวชนิดใด
- () ก. ขนมขบเคี้ยวชนิด A () ข. ขนมขบเคี้ยว ชนิด B
() ค. ขนมขบเคี้ยวทั้งสองชนิด () ง. ไม่แน่ใจ
7. ท่านคิดว่าฉลากโภชนาการคืออะไร ?
- () ก. ฉลากแสดงสารอาหารชนิดต่างๆในอาหาร
() ข. ฉลากแสดงส่วนประกอบของอาหาร
() ค. ฉลากที่แสดงส่วนผสมของอาหารชนิดนั้นๆ
() ง. ฉลากที่แสดงวันเดือนปีที่ผลิต

ส่วนที่ 3 : เจตคติของท่านต่อฉลากโภชนาการ

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1. ฉลากโภชนาการมีประโยชน์สำหรับทุกคน						<input type="checkbox"/>
2. ฉลากโภชนาการไม่ใช่สิ่งจำเป็นสำหรับผู้บริโภค						<input type="checkbox"/>
3. ฉลากโภชนาการช่วยให้เราประหยัดเงินและ ประหยัดเวลาในการซื้อสินค้า						<input type="checkbox"/>
4. การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหาร ทำให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์						<input type="checkbox"/>
5. ผู้ที่มีความรู้ทางด้านโภชนาศาสตร์เท่านั้นที่จะ เข้าใจข้อความในฉลากโภชนาการ						<input type="checkbox"/>
6. ฉลากโภชนาการทำให้ผู้บริโภคถูกเอาเปรียบ จากผู้ผลิต						<input type="checkbox"/>
7. สินค้าประเภทอาหารทุกชนิดควรแสดงฉลาก โภชนาการ						<input type="checkbox"/>
8. ฉลากโภชนาการไม่มีประโยชน์เพราะเป็นการ เพิ่มต้นทุนให้ผู้ผลิต						<input type="checkbox"/>
9. ก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูปต้องอ่านฉลาก โภชนาการก่อนเพื่อให้ได้อาหารเหมาะสม กับความต้องการของร่างกายเรา						<input type="checkbox"/>
10. ถ้าไม่มีฉลากโภชนาการเราจะไม่ทราบ ปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารสำเร็จรูปนั้นๆ						<input type="checkbox"/>
11. การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหาร สำเร็จรูปเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องทำ						<input type="checkbox"/>
12. ฉลากโภชนาการเป็นสื่อที่ให้ความรู้ทางด้าน โภชนาศาสตร์อย่างหนึ่ง						<input type="checkbox"/>
13. ฉลากโภชนาการไม่เหมาะสมกับคนไทย มากที่สุด						<input type="checkbox"/>
14. การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหาร แปรรูปไม่ใช่สิ่งจำเป็นสำหรับตัวท่านเลย						<input type="checkbox"/>
15. ประเทศไทยไม่ควรนำฉลากโภชนาการมาใช้						<input type="checkbox"/>
16. ฉลากโภชนาการทำให้ผู้บริโภคไม่ถูกเอา เปรียบจากผู้ผลิต						<input type="checkbox"/>

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภูวิภาควรรรชนันท์ ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ ดร.บุญส่ง นิลแก้ว ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. อาจารย์ ดร.ศักดิ์ดา พริงลำภู สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. อาจารย์ ดร.แสนย์ สายสุภลักษณ์ ภาควิชาอาชีพศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ชื่อ -สกุล นางศิริลักษณ์ ไชยวงศ์
วันเดือนปีเกิด 24 มิถุนายน 2499

ประวัติการศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี
 อนุปริญญา วิทยาลัยครูอุดรธานี
 ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต เอกวิทยาศาสตร์ทั่วไป
 วิทยาลัยครูอุดรธานี

ประวัติการทำงาน

- 2515 - 2516 ผู้ช่วยครูใหญ่โรงเรียน ไชยวงศ์ จังหวัดอุดรธานี
- 2517 - 2520 ครูโรงเรียนเทศบาล 3 บ้านเหล่า จังหวัดอุดรธานี
- 2521 - 2524ศึกษานิเทศก์เทศบาลเมืองอุดรธานี
- 2525 - 2527 เลขานุการ โครงการสร้างถนน Trans Africa
 ประจำที่ประเทศ Central Africa Republic
- 2528 - 2529 ที่ปรึกษาทางเทคนิค โครงการ Carlos Fonsaca
 ประเทศ Nicaragua
- 2531 - 2532 เจ้าของและผู้จัดการร้านอาหาร Haus Muchen
 จังหวัดเชียงใหม่
- 2533 - 2534 ทำงานที่กึ่งสตูดิโออเมริกันเชียงใหม่ ฝ่ายข่าวกรอง
- 2535 - ปัจจุบัน เจ้าของและผู้จัดการ ห้างหุ้นส่วนจำกัดบุติกเอ็กซ์คลูซีฟ

ประสบการณ์การทำงาน

- 2529 - 2530 รองประธานกลุ่มสตรีนานาชาติ กรุงเทพมหานคร
 ประเทศนิการากัว
- 2531 - 2532 เภรัณยิกกลุ่มสตรีนานาชาติ จังหวัดเชียงใหม่
- 2539 - 2541 เลขานุการกิตติมศักดิ์สโมสร โรตารีเชียงใหม่ภูพิงค์
- 2542 - 2543 นายกสโมสร โรตารีเชียงใหม่ภูพิงค์
- 2542 - ปัจจุบัน กรรมการการเงินภาค 3360 โรตารีสากล