

เทรนด์อาหารที่น่าสนใจและ  
ข้อกำหนดทางกฎหมายที่นักกำหนดอาหารควรรู้

# Food Trends and Regulatory Updates for Dietitians

---

Varanya Techasukthavorn  
Department of Nutrition and Dietetics  
Faculty of Allied Health Sciences  
Chulalongkorn University

# The INNOVA Top 10 Trends for 2025

# Trend #1

## – Ingredients and Beyond – Elevating Standards

- Consumers are seeking ingredients with elevated features such as health benefits, nutrition, freshness and shelf life, and naturalness.



# Trend #2 – Health –

## Precision Wellness

- It can include products that are tailored to life stage, lifestyle, physical and mental health needs, and/or gender.
- Women's health, weight management, mood support, and performance are among the key growth areas in precision wellness.
- In weight management, watch for the impact of GLP-1 drugs on product innovation and marketing.

High in protein, low in calories, and a good source of fiber, aligning with what the brand refers to as "GLP-1 friendly."



# Trend #3

## – Flavors

- In this food trend, desserts can be a platform for combining flavors.
- Products can be a fusion of two categories, for example, snack and main dish; and sweet and savory can be combined for a new sensory experience.



# Trend #4

## – Gut Health

- Consumer interest also is high in hallmark gut health ingredients, namely, fiber and prebiotics to feed the microbiome.

“We include prebiotics for optimal gut health”

Their prebiotics:

1g Seed	2g AG1	2g Bloom	4g Bell/Weli
------------	-----------	-------------	-----------------

Ours:

15g



The image shows three packages of supergut The Gut Healthy Prebiotic Bars. The packages are labeled 'THE GUT HEALTHY PREBIOTIC BAR' and 'supergut'. The flavors shown are Strawberry, Vanilla, and Chocolate. A large green circle highlights '15g' of prebiotics.

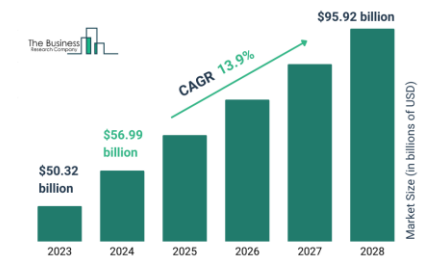


# Trend #5 – Plant-based – Rethinking Plants

- Consumers are not 100% satisfied with today's plant-based offerings.
- They want choices that are less processed, more natural, have better taste and texture, offer health benefits and support the environment.



Plant-Based Food Global Market Report 2024





# Trend #6

## – Sustainability

- The impact on climate-sensitive crops such as cocoa, coffee, and olive oil drives companies to innovate toward alternatives and new formulations.



# Trend #7

## – Beauty Food

- Consumer trends surveys show that consumers are highly aware of the health of skin on the face and on the body, healthy hair, and other features associated with physical appearance.
- Anti-aging no longer is limited to just older consumers.
- In fact, younger consumers are the most interested in anti-aging products. Innova has been tracking growth in launches with a skin health claim.
- On the ingredient side, collagen and vitamins are attracting attention from both manufacturers and consumers.



# Trend #8

## – Food Culture

## – Tradition Reinvented

- Products, ingredients, recipes, seasonings, and packaging all can support tradition in both classic and new ways.



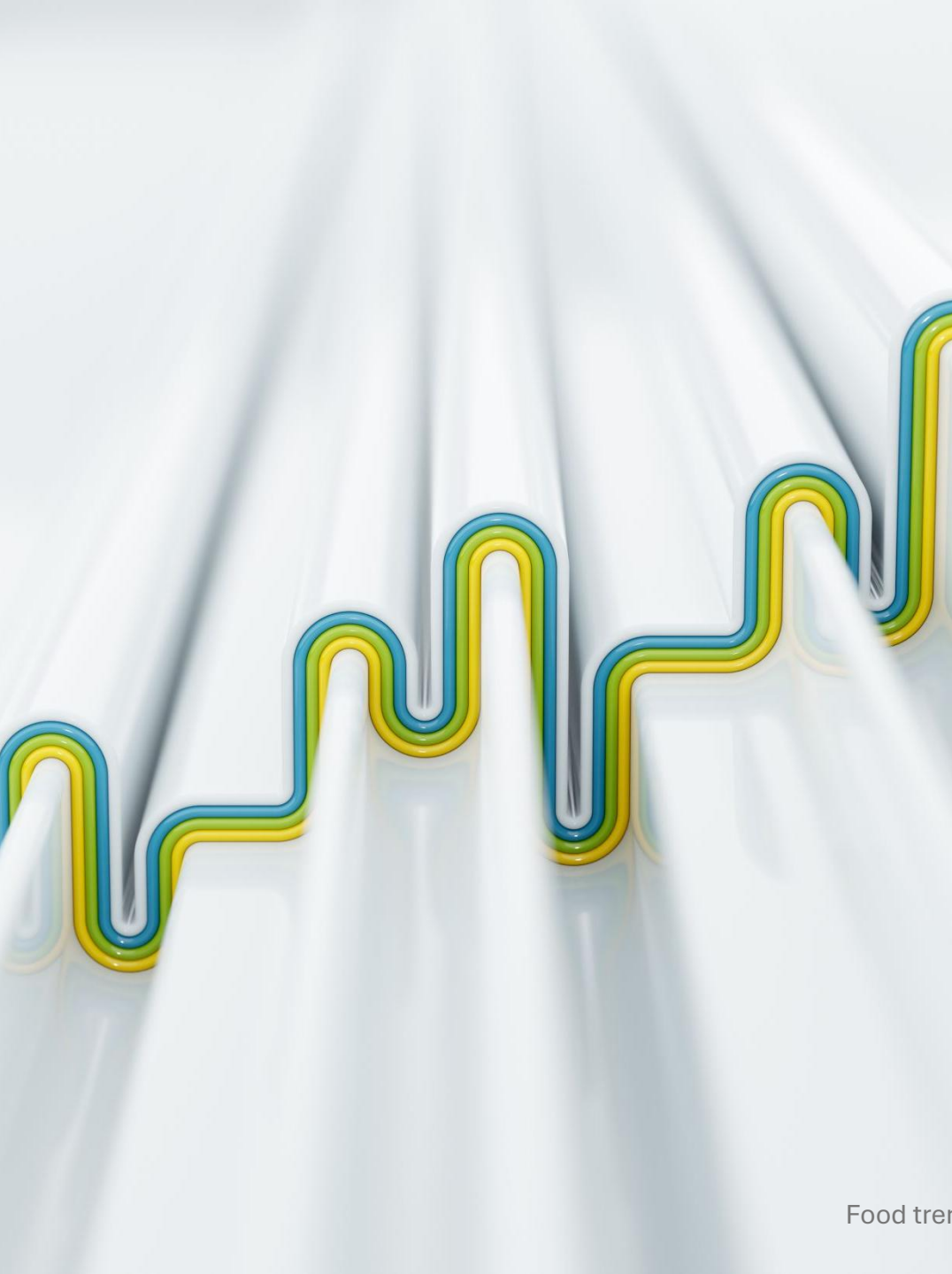


---

## Trend #9

- Mood Food
- Mindful Choices

- Stress and anxiety drive purchases.
- Despite the strong and growing consumer interest in mental health solutions, innovation in products for mood, focus, sleep, and other benefits is underdeveloped.
- Innovation opportunities to target mental health can incorporate vitamins, minerals, functional ingredients, mushrooms, and other ingredients associated with mental health benefits.



---

## Trend #10

- AI
- Bytes to Bites

- AI is growing in use as a tool for speeding up product innovation, identifying ingredients, developing product formulations, creating flavors, automating production, protecting food safety, and supporting sustainability.

# IFT's Top Ten Food Trends for 2025

Our Science and Policy experts identify trends that will shape the global food system in the year ahead. Big on the list: digital technologies and their role in transforming food.

Share + [in](#) [f](#) [X](#) | [✉](#) [🖨](#)



Food trend and Food law for Dietitians\_Varanya

# IFT's trend picks for 2025 ...

---

1) The rise in GLP-1 medications will accelerate product innovation

---

2) Salt and sugar reduction activities will dominate food headlines\*

---

3) Food is Medicine receives a stronger push and greater integration from wide-ranging demographics

---

4) Clean label is not going away

---

5) Chemical additive approvals and post-market reviews will intensify

---





# Update!

## ข้อกำหนดทางกฎหมาย

---

หน้า ๑๓

เล่ม ๑๔๑ ตอนพิเศษ ๑๙๕ ง

ราชกิจจานุเบกษา

๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗

## ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

(ฉบับที่ ๔๕๐) พ.ศ. ๒๕๖๗

ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒

เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารในภาชนะบรรจุ

## ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร (ข้อ 5 (6))

✓ มีการใช้ ✓ อาจมีการปนเปื้อนในกระบวนการผลิต

✓ มีการใช้ แสดง “ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร : มี .....” หรือ “มี....” ไว้ในกรอบ โดยให้แสดงในตำแหน่งที่เห็นได้ชัดเจนและอ่านได้ง่าย เช่น ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร : มีแป้งสาลี นมผง หรือ มีแป้งสาลี นมผง

✓ อาจมีการปนเปื้อน แสดง “ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร : อาจมี .....” หรือ “อาจมี.....” ไว้ในกรอบ โดยให้แสดงในตำแหน่งที่เห็นได้ชัดเจนและอ่านได้ง่าย

**NEW**

ทั้งนี้ขอความว่า “ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร” อาจใช้ข้อความอื่นที่มีความหมายในทำนองเดียวกัน แทนก็ได้ โดยให้แสดงในตำแหน่งที่เห็นได้ชัดเจนและอ่านได้ง่าย

## ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร (ข้อ 5 (6))

### ชนิดของสารก่อภูมิแพ้/ สารที่ก่อภาวะภูมิไวเกิน

- ธัญพืชที่มีส่วนประกอบของกลูเตน ได้แก่ ข้าวสาลี โรน บาร์เลย์ โอ๊ต สเปลท์ หรือสายพันธุ์ลูกผสมของธัญพืชดังกล่าว และผลิตภัณฑ์จากธัญพืชที่มีส่วนประกอบของกลูเตนดังกล่าว
- สัตว์น้ำที่มีเปลือกแข็ง เช่น ปู กุ้ง กุ้งล็อบสเตอร์ เป็นต้น และผลิตภัณฑ์จากสัตว์น้ำที่มีเปลือกแข็ง



## ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร (ข้อ 5 (6))

### ชนิดของสารก่อภูมิแพ้/ สารที่ก่อภาวะภูมิไวเกิน (ต่อ)

- **ไข่ และผลิตภัณฑ์จากไข่**
- **ปลา และผลิตภัณฑ์จากปลา**
- **ถั่วลิสง และผลิตภัณฑ์จากถั่วลิสง**
- **ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง**
- **นม และผลิตภัณฑ์จากนม รวมถึงแลคโตส**
- **ถั่วที่มีเปลือกแข็ง และผลิตภัณฑ์จากถั่วที่มีเปลือกแข็ง เช่น อัลมอนด์ วอลนัท พีแคน เป็นต้น**
- **ซัลไฟต์ ที่มีปริมาณมากกว่าหรือเท่ากับ 10 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม**
- **หอย หมิกและผลิตภัณฑ์จากหอย หมิก**



**NEW**

\* สามารถแสดงข้อมูลสารก่อภูมิแพ้อื่นนอกเหนือจากที่กำหนดได้

## ควรบริโภคก่อน/หมดอายุ (ข้อ 5 (9), ข้อ 15 (3))

- อาหารที่มีอายุการเก็บรักษาไม่เกิน 90 วัน:- ควรบริโภคก่อน/หมดอายุ วัน เดือนและปี
- อาหารที่มีอายุการเก็บรักษาเกิน 90 วัน:- ควรบริโภคก่อน /หมดอายุ วัน เดือน และปี หรือ หมดอายุ/ควรบริโภคก่อน เดือน และปี
- ยกเว้น มีประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยอาหารนั้น กำหนดให้แสดงข้อความ “ผลิต” หรือ “หมดอายุ” หรืออื่น ๆ
- ต้องแสดงวัน เดือนและปี หรือเดือนและปี เรียงตามลำดับ
- อาจแสดง “เดือน” เป็นตัวเลขหรือตัวอักษรก็ได้ ตัวเลขที่ใช้อาจแสดงเป็นเลขอารบิกหรือเลขไทย
- แสดงข้อความเป็นภาษาไทย และอาจแสดงข้อความดังกล่าวที่เป็นภาษาอังกฤษที่มีความหมายทำนองเดียวกันด้วยก็ได้
- การแสดงวันเดือนปี หรือเดือนปีที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน ตัวเลขที่แสดงวันเดือนปี หรือเดือนปีต้องเป็นระยะเวลาอย่างน้อยเท่ากับ หรือหลังจากวันเดือนปี หรือเดือนปีที่จำหน่าย



**NEW**

กรณีไม่เป็นไปตามกำหนด ต้องมีข้อความหรือตัวอักษรที่สื่อให้ผู้บริโภค  
เข้าใจอย่างชัดเจนถึงวิธีการแสดงข้อความดังกล่าวกำกับไว้ด้วย

หน้า ๒๖

เล่ม ๑๔๑ ตอนพิเศษ ๓ ง

ราชกิจจานุเบกษา

๔ มกราคม ๒๕๖๗

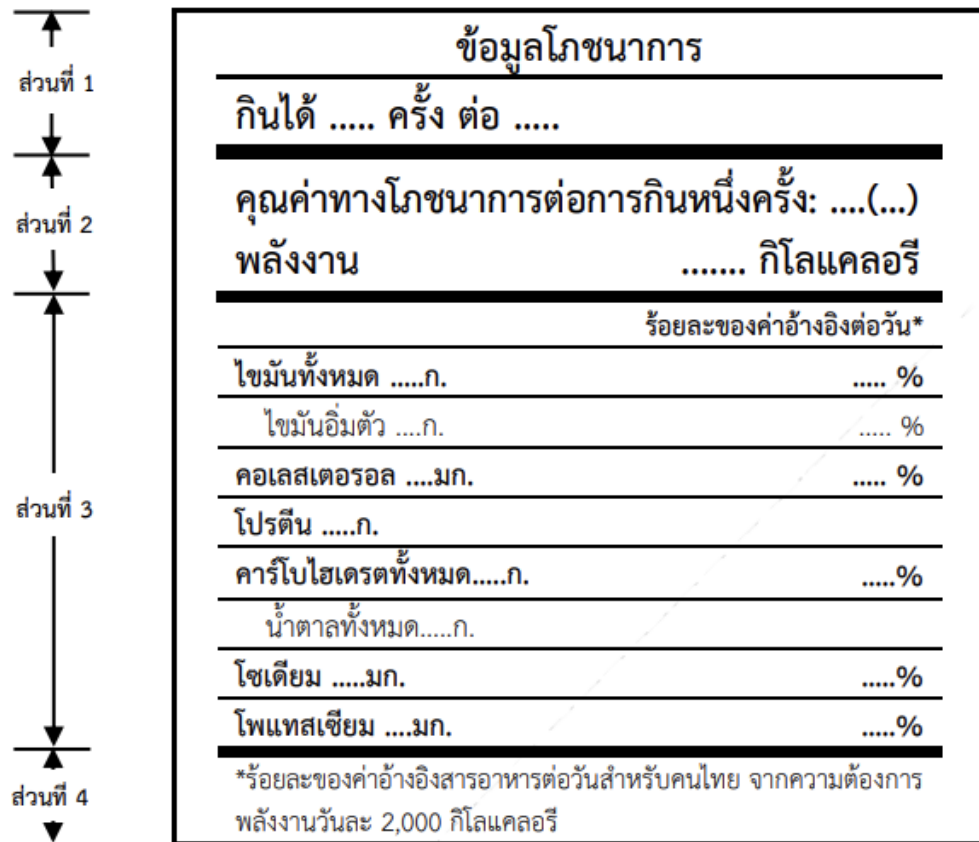
## ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

(ฉบับที่ ๔๔๕) พ.ศ. ๒๕๖๖

ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒

เรื่อง ฉลากโภชนาการ

### ๑.๑ การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน



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



๑.๒ การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบขวาง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด

ข้อมูลโภชนาการ	ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*
กินได้ .... ครั้ง ต่อ ....	ไขมันทั้งหมด ..... ก. .... %
	ไขมันอิ่มตัว ..... ก. .... %
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: .... (....)	คอเลสเตอรอล..... มก. .... %
พลังงาน ..... กิโลแคลอรี	โปรตีน ..... ก.
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก. .... %
	น้ำตาลทั้งหมด ..... ก.
	โซเดียม ..... มก. .... %
	โพแทสเซียม..... มก. .... %

\*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

๑.๓ การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบข้อความต่อเนื่อง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่น้อยกว่า ๘๐ ตารางเซนติเมตร

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

๑.๕ กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน กรณีที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ และค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน

ข้อมูลโภชนาการ	
กินได้ .... ครั้ง ต่อ .....	
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง : .... (....)	
พลังงาน	..... กิโลแคลอรี
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด..... ก.	..... %
ไขมันอิ่มตัว ..... ก.	..... %
คอเลสเตอรอล..... มก.	..... %
โปรตีน..... ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด..... ก.	..... %
น้ำตาลทั้งหมด..... ก.	
โซเดียม..... มก.	..... %
โพแทสเซียม..... มก.	..... %
แสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ เป็นร้อยละของ Thai RDI ตามเงื่อนไขในข้อ 2.3	
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกันผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,000 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

- ฉลากโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน เรียกว่า “ฉลากโภชนาการแบบมาตรฐานที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ และค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน”

๑.๕ กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบขวาง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด กรณีที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ และค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน

ข้อมูลโภชนาการ	ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคล
กินได้ .... ครั้ง ต่อ .....	ไขมันทั้งหมด ..... ก. .... %	ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ..... (.....)	ไขมันอิ่มตัว ..... ก. .... %	ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้
พลังงาน ..... กิโลแคลอรี	คอเลสเตอรอล..... มก. .... %	ไขมันทั้งหมด           น้อยกว่า 65 ก.
	โปรตีน ..... ก.	ไขมันอิ่มตัว           น้อยกว่า 20 ก.
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก. .... %	คอเลสเตอรอล       น้อยกว่า 300 มก.
	น้ำตาลทั้งหมด ..... ก.	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด   300 ก.
	โซเดียม ..... มก. .... %	โซเดียม                   น้อยกว่า 2,000 มก.
	โพแทสเซียม..... มก. .... %	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ;
* ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย	แสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ	โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4
จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	เป็นร้อยละของ Thai RDI ตามเงื่อนไขข้อ 2.3	

๑.๖ กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบข้อความต่อเนื่อง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่น้อยกว่า ๘๐ ตารางเซนติเมตร กรณีที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ

ข้อมูลโภชนาการ: กินได้ .... ครั้ง ต่อ ....   คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: .... (....)  
พลังงาน ..... กิโลแคลอรี; ไขมันทั้งหมด ..... ก. (....%)\*; ไขมันอิ่มตัว ..... ก. (....%)\*; คอเลสเตอรอล..... มก. (....%)\*;  
โปรตีน ..... ก.; คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ... ก. (....%)\*; น้ำตาลทั้งหมด .... ก.; โซเดียม ..... มก. (....%)\*; โพแทสเซียม..... มก. (....%)\*  
แสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุเป็นร้อยละของ Thai RDI ตามเงื่อนไขข้อ 2.3 \*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวัน  
สำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

### ๑.๗ การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบควบคู่

ในกรณีที่ผลิตภัณฑ์นั้นอาจกินร่วมกันกับผลิตภัณฑ์ที่รวมอยู่ในภาชนะบรรจุเดียวกัน หรือผลิตภัณฑ์นั้นอาจต้องผสมกับส่วนประกอบอื่น และ/หรือนำไปผ่านกรรมวิธีตามที่ระบุไว้บนฉลาก ให้แสดงข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพตามที่จำหน่ายและในสภาพหลังเตรียมตามคำแนะนำบนฉลาก ตามรูปแบบกรอบข้อมูลโภชนาการแบบควบคู่นี้

หากต้องการแสดงเฉพาะกรอบข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพตามที่จำหน่ายให้แสดงตามรูปแบบที่กำหนดในข้อ ๑.๑-๑.๖

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

- อันนี้แบบใหม่ ข้อมูลโภชนาการแบบควบคู่ ในกรณีเป็นผลิตภัณฑ์ที่ต้องมีการปรุงประกอบ

๑.๘ การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน กรณีที่ต้องการแสดงภาษาต่างประเทศ ตัวอย่างเช่น ภาษาอังกฤษ

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)	
กินได้ .... ครั้ง ต่อ ....	
..... serving(s) per container	
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ..... (....)	
Amount per serving: ..... (.....)	
พลังงาน	..... กิโลแคลอรี
Energy	..... kcal
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน* (%Thai RDI*)	
ไขมันทั้งหมด (Total fat) ..... ก. (g)	..... %
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) ..... ก. (g)	..... %
คอเลสเตอรอล (Cholesterol) ..... มก. (mg)	..... %
โปรตีน (Protein) ..... ก. (g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate) ..... ก. (g)	..... %
น้ำตาลทั้งหมด (Total sugars) ..... ก. (g)	
โซเดียม (Sodium) ..... มก. (mg)	..... %
โพแทสเซียม (Potassium) ..... มก. (mg)	..... %
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี (Percent Thai Reference Daily Intakes, based on a 2,000 kcal)	

- อันนี้แบบใหม่ หากต้องการ  
แสดงเป็นภาษาอังกฤษ

กรณีที่ต้องการแสดงปริมาณประเภทสารอาหาร นอกเหนือที่บังคับไว้ในส่วนที่ 3  
สามารถทำได้ตามรายการนี้

ส่วนที่ 3 ช่วงที่ 1	ไขมันทั้งหมด* ไขมันอิ่มตัว* ไขมันทรานส์ ไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว ไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง
	คอเลสเตอรอล* โปรตีน* คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด* น้ำตาลทั้งหมด* น้ำตาลแอลกอฮอล์ ** คาร์โบไฮเดรตชนิดอื่น ใยอาหาร ** ใยอาหารที่ละลายน้ำได้ ใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ โซเดียม* โพแทสเซียม*
ส่วนที่ 3 ช่วงที่ 2	วิตามินและแร่ธาตุที่มีอยู่ในบัญชีหมายเลข ๓ ให้แสดงปริมาณเป็นร้อยละของ Thai RDIs โดยเรียงตามกลุ่มวิตามินและกลุ่มแร่ธาตุ ตามลำดับร้อยละของ Thai RDIs จากมากไปน้อย

หมายเหตุ \*เป็นสารอาหารที่บังคับให้แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน

\*\* ให้แสดงปริมาณในกรอบข้อมูลโภชนาการ กรณีคำนวณค่าพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดตามข้อ ๒.๔ ๒) ๒.๒)

## รายละเอียดการคำนวณค่าพลังงาน ที่แสดงรายละเอียดไว้ชัดเจน

### ๒.๔ ค่าการแปลงหน่วย (conversion factors) และการคำนวณค่าพลังงาน

#### ๑) ค่าการแปลงหน่วยสำหรับการคำนวณค่าพลังงาน

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

## รายละเอียดการคำนวณค่าพลังงาน ที่แสดงรายละเอียดไว้ชัดเจน

๒) การคำนวณค่าพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด สามารถคำนวณได้ดังต่อไปนี้

๒.๑) คำนวณจากคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดโดยผลต่าง (Total carbohydrate by difference)

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

๒.๒) คำนวณโดยใช้ค่าการแปลงหน่วยตามที่กำหนด กรณีมีการวิเคราะห์ปริมาณใยอาหารและน้ำตาลแอลกอฮอล์

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



# รายละเอียดอื่นๆ ที่น่าสนใจ

# อาหารอะไรบ้าง ที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

ข้อ ๓ ให้อาหารดังต่อไปนี้ เป็นอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

(๑) อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ

(๒) อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางสุขภาพ

(๓) อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย

(๔) อาหารอื่นตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด

- กำหนดครอบคลุมมากขึ้น ไปถึงอาหารที่มีการกล่าวอ้างทางสุขภาพ จากซึ่งฉบับก่อน ไม่ได้กำหนดการกล่าวอ้างทางสุขภาพไว้

## คำจำกัดความอาหารแต่ละประเภท

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

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

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

## หลักเกณฑ์การปิดตัวเลขแสดงรายละเอียดไว้ชัดเจน

พลังงานและสารอาหาร	หน่วย	ผลการวิเคราะห์	การแสดงปริมาณสารอาหารต่อการกินหนึ่งครั้ง*	ผลการคำนวณเป็นร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวัน**	การแสดงค่าปริมาณสารอาหารเป็นร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวัน	ปริมาณที่ไม่มีนัยสำคัญ
พลังงาน พลังงานจากไขมัน	กิโลแคลอรี	< 5 5 - < 50 ≥ 50	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 5 แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 10	คำนวณจากค่าสารอาหารต่อปริมาณการกินหนึ่งครั้งที่มีการปิดเลขตามหลักเกณฑ์แล้ว	ปิดเป็นจำนวนเต็มให้ใกล้เคียงมากที่สุด ยกเว้น โปรตีน น้ำตาลทั้งหมด และ ไขมันทรานส์ ไม่ต้องแสดงผลเป็นร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวัน	< 5 กิโลแคลอรี
ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว	กรัม	< 0.5 0.5 - < 5 ≥ 5	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 0.5 แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 1			< 0.5 กรัม
ไขมันทรานส์	กรัม	0 < 0.5 0.5 - < 5 ≥ 5	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่า “น้อยกว่า 0.5” แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 0.5 แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 1			< 0.5 กรัม
คอเลสเตอรอล	มิลลิกรัม	< 2 2 - < 5 ≥ 5	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่า “น้อยกว่า 5” แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 5			< 2 มิลลิกรัม
โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ใยอาหาร น้ำตาลทั้งหมด	กรัม	< 0.5 0.5 - < 1 ≥ 1	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่า “น้อยกว่า 1” แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 1			< 1 กรัม (เฉพาะน้ำตาลทั้งหมด < 0.5 กรัม)
โซเดียม โพแทสเซียม	มิลลิกรัม	< 5 5 - 140 > 140	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 5 แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 10			< 5 มิลลิกรัม
วิตามินและแร่ธาตุ (ยกเว้นโซเดียม และโพแทสเซียม)			ไม่ต้องแสดง			คำนวณจากค่าสารอาหารต่อปริมาณการกินหนึ่งครั้ง

\* แสดงต่อปริมาณอาหารที่กินหนึ่งครั้งที่แสดงบนฉลาก ถ้าไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้แล้ว ให้แสดงต่อปริมาณอาหารตามปริมาณจริงที่ผู้ประกอบการแนะนำ หรือต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร

\*\* ค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวัน หมายถึง ค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย (THAI REFERENCE DAILY INTAKES-THAI RDIs)

“>” หมายถึง “มากกว่า” “<” หมายถึง “น้อยกว่า” “≥” หมายถึง “มากกว่าหรือเท่ากับ” “≤” หมายถึง “น้อยกว่าหรือเท่ากับ”

# วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภค แบ่งเป็น 14 กลุ่ม คงไว้ได้อย่างเดิม และอ้างอิง มกอช และ US

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

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

# ค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย (THAI REFERENCE DAILY INTAKES - THAI RDIs)

- ปรับปรุงใหม่ เป็นบัญชีหมายเลข 3 ของประกาศนี้  
สังเกตว่ามีการใช้เอกสารอ้างอิงจาก Thai DRIs 2020 ด้วย

## เอกสารอ้างอิง

๑. GUIDELINES ON NUTRITION LABELLING, CAC/GL 2-1985 ฉบับปรับปรุงปี ๒๐๑๗
๒. Lewis, J. (2019). Codex Nutrient Reference values, Rome: FAO and WHO.
๓. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.๒๕๖๓ (DIETARY REFERENCE INTAKE FOR THAIS 2020), กองโภชนาการ กรมอนามัย
๔. DRIs for Nutrition Labeling ของสหรัฐอเมริกา (IOM, 2015)

ลำดับที่ (No.)	สารอาหาร (Nutrient)	ปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDIs)	หน่วย (Unit)
๑.	ไขมันทั้งหมด (Total Fat)	๖๕	กรัม (g)
๒.	ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat)	๒๐	กรัม (g)
๓.	คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	๓๐๐	มิลลิกรัม (mg)
๔.	โปรตีน (Protein)	๕๐	กรัม (g)
๕.	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate)	๓๐๐	กรัม (g)
๖.	ใยอาหาร (Dietary Fiber)	๒๕	กรัม (g)
๗.	วิตามินเอ (Vitamin A)	๘๐๐	ไมโครกรัมอาร์เออี ( $\mu\text{g RAE}$ )
๘.	วิตามินดี (Vitamin D)	๑๕	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๙.	วิตามินอี (Vitamin E)	๙	มิลลิกรัมแอลฟา-ทีอี ( $\text{mg}\alpha\text{-TE}$ )
๑๐.	วิตามินเค (Vitamin K)	๖๐	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๑๑.	วิตามินบี 1/ไทอามิน (Vitamin B1/Thiamin)	๑.๒	มิลลิกรัม (mg)
๑๒.	วิตามินบี 2/ไรโบฟลาวิน (Vitamin B2/Riboflavin)	๑.๒	มิลลิกรัม (mg)
๑๓.	ไนอะซิน (Niacin)	๑๕	มิลลิกรัมเอ็นอี ( $\text{mg NE}$ )

๑๔.	กรดแพนโทธีนิก (Pantothenic Acid) / แพนโทธีเนต (Pantothenate)	๕	มิลลิกรัม (mg)
๑๕.	วิตามินบี 6 (Vitamin B6)	๑.๓	มิลลิกรัม (mg)
๑๖.	ไบโอติน (Biotin)	๓๐	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๑๗.	โฟเลต (Folate)	๔๐๐	ไมโครกรัม ดีเอฟอี ( $\mu\text{g DFE}$ )
๑๘.	วิตามินบี 12 (Vitamin B12)	๒.๔	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๑๙.	วิตามินซี (Vitamin C)	๑๐๐	มิลลิกรัม (mg)
๒๐.	แคลเซียม (Calcium)	๑๐๐๐	มิลลิกรัม (mg)
๒๑.	ฟอสฟอรัส (Phosphorus)	๗๐๐	มิลลิกรัม (mg)
๒๒.	แมกนีเซียม (Magnesium)	๓๑๐	มิลลิกรัม (mg)
๒๓.	เหล็ก (Iron)	๒๒	มิลลิกรัม (mg)
๒๔.	ไอโอดีน (Iodine)	๑๕๐	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๒๕.	สังกะสี (Zinc)	๑๑	มิลลิกรัม (mg)
๒๖.	ซีลีเนียม (Selenium)	๖๐	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๒๗.	ทองแดง (Copper)	๙๐๐	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๒๘.	แมงกานีส (Manganese)	๓	มิลลิกรัม (mg)
๒๙.	โมลิบดีนัม (Molybdenum)	๔๕	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๓๐.	โครเมียม (Chromium)	๓๕	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )

ลำดับที่ (No.)	สารอาหาร (Nutrient)	ปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDIs)	หน่วย (Unit)
๓๑.	โซเดียม (Sodium)	๒๐๐๐	มิลลิกรัม (mg)
๓๒.	โพแทสเซียม (Potassium)	๓๕๐๐	มิลลิกรัม (mg)
๓๓.	คลอไรด์ (Chloride)	๒๓๐๐	มิลลิกรัม (mg)

#### หมายเหตุ

๑. ปริมาณของไขมันทั้งหมด โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต ที่อ้างอิงต่อวัน คำนวณจากการเปรียบเทียบพลังงานที่ควรได้รับจากสารอาหารดังกล่าวเป็นร้อยละ ๓๐, ๑๐ และ ๖๐ ของพลังงานทั้งหมด ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี ตามลำดับ ทั้งนี้ ปริมาณของไขมันอิ่มตัวไม่ควรเกินร้อยละ ๑๐ ของพลังงานทั้งหมด ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี

๒. ความต้องการพลังงานที่แท้จริงต่อวันของแต่ละบุคคลอาจมากกว่าหรือน้อยกว่า ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น อายุ เพศ และความแตกต่างของระดับการใช้พลังงานทางกายภาพ (Physical activity level) ของแต่ละบุคคล



# หลักเกณฑ์การกล่าวอ้างทางโภชนาการบนฉลาก

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

## ข้อ 2.2 ให้นำรายละเอียดของการแสดงข้อความ “เพื่อสุขภาพ”

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

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

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

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

สารอาหารดังต่อไปนี้ อย่างน้อย ๑ รายการ:

ใยอาหาร อย่างน้อยร้อยละ ๑๐ ของ Thai RDI

วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม และเหล็ก อย่างน้อยร้อยละ ๑๕ ของ

Thai RDI

หมายเหตุ สำหรับผักสดหรือผลไม้สด ให้ยกเว้นข้อกำหนดปริมาณโปรตีน ใยอาหาร วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม และเหล็ก

# การกล่าวอ้างทางโภชนาการ (Nutrition claim)

---

## บัญชีหมายเลข 4

แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541

---

- 1. การกล่าวอ้างทางโภชนาการ (Nutrition claim)
- 2. เงื่อนไขในการกล่าวอ้างทางโภชนาการ
- 3. ตัวอย่างการกล่าวอ้างทางโภชนาการ
  
- ดาวน์โหลดเอกสารอ้างอิง
- <https://www.kanpho.go.th/new/downloads/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87.pdf>

# การกล่าวอ้างทางโภชนาการ (Nutrition claim)

---

- การแสดงข้อความหรือข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการของอาหารนั้น เช่น การระบุถึงปริมาณของพลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ตลอดจนวิตามินหรือเกลือแร่ต่าง ๆ
- การกล่าวอ้างทางโภชนาการแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่
- 1. การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร (Nutrient content claim)
- 2. การกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบ (Comparative claim)
- 3. การกล่าวอ้างหน้าที่ของสารอาหาร (Nutrient function claim)

## การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร (Nutrient content claim)

---

- การกล่าวอ้างถึงระดับ (level) ของสารอาหารหรือพลังงานในอาหารนั้น
- เช่น “เป็นแหล่งของแคลเซียม (source of calcium)”
- “มีปริมาณใยอาหารสูงและไขมันต่ำ (high in fiber and low in fat)”
  
- อย่างไรก็ตามไม่อนุญาต การกล่าวอ้าง “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ”
- หากอาหารนั้นหรืออาหารชนิดนั้นโดยธรรมชาติทั่วไปเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว
- ตัวอย่างเช่น ไม่อนุญาตให้ น้ำบริโภคน้ำ แสดงข้อความ “ปราศจากพลังงาน” หรือ “ไขมันต่ำ”
- ไม่อนุญาตให้ น้ำมันพืช แสดงข้อความ “ปราศจากคอเลสเตอรอล”

# การกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบ (Comparative claim)

---

- เป็นการเปรียบเทียบ ปริมาณของสารอาหารหรือพลังงานที่มีในอาหารตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป
- ตัวอย่างการกล่าวอ้าง ได้แก่
  - - “น้อยกว่า (less than หรือ fewer)” / “มากกว่า (more than)”
  - - “ลดปริมาณลง (reduced)” / “พลังงานน้อย (lite, light)”
  - - “เสริม (added, fortified, enriched)”
- ในกรณีกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบเช่นนี้ อาหารที่ถูกเปรียบเทียบโดยอาหารที่มีการกล่าวอ้างเรียกว่า “อาหารอ้างอิง” อาหารอ้างอิงสำหรับใช้เปรียบเทียบเพื่อแสดงข้อกล่าวอ้างโดยเปรียบเทียบ อนุญาตได้ 2 แบบ คือ อนุญาตให้เปรียบเทียบกับ
  - (1) ผลิตภัณฑ์สูตรปกติของผู้ผลิตเอง
  - (2) ผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกันทั่ว ๆ ไปที่เป็นตัวแทนของอาหารประเภทดังกล่าวที่มีจำหน่ายในประเทศ

# การกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหาร (Nutrient function claim)

- (1) สารอาหารที่มีการกล่าวอ้างถึง ต้องมีอยู่ในบัญชีสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป (Thai RDI)
- (2) ผลิตภัณฑ์ที่กล่าวอ้างต้องมีสารอาหารนั้นอยู่ในระดับที่จัดว่า “เป็นแหล่งของ” ของสารอาหารนั้นในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก สำหรับในกรณีที่ไม่มีการกำหนดค่าหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้ และอาหารนั้นไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดค่าหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้ ให้คำนวณต่อปริมาณผลิตภัณฑ์ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร
- (3) การกล่าวอ้างหน้าที่ของสารอาหารโดยไม่ใช้การกล่าวอ้างถึงตัวผลิตภัณฑ์เป็นการเฉพาะ
- (4) การกล่าวอ้างดังกล่าวต้องมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้
- (5) การกล่าวอ้างจะต้องไม่มีข้อความระบุหรือมีความหมายให้เข้าใจว่าการบริโภค สารอาหารนั้นจะสามารถป้องกันหรือบำบัดรักษาโรคได้



# ตัวอย่างการกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหาร

---

- “แคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน”
- “แคลเซียมช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง”
- “โฟเลตเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง”
- “วิตามิน บี 1 และวิตามิน บี 12 ช่วยในการทำงานของระบบประสาท”

อันดับ	สารอาหาร	ข้อความ
1	โปรตีน	1.1 จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย 1.2 ให้กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อการสร้างโปรตีนชนิดต่าง ๆ ในร่างกาย
2	ใยอาหาร	2.1 เพิ่มกากในระบบทางเดินอาหาร ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย
3	วิตามินเอ	3.1 มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย 3.2 ช่วยในการมองเห็น 3.3 ช่วยเสริมสร้างเยื่อบุต่าง ๆ ของร่างกาย <u>หมายเหตุ</u> : เบต้า-แคโรทีน ให้ระบุได้เพียงว่า "เบต้า-แคโรทีน เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ" เท่านั้น
4	วิตามินบี1	4.1 ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต 4.2 มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
5	วิตามินบี2	5.1 วิตามินบี2ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน
6	ไนอะซิน	6.1 ช่วยให้เยื่อบุทางเดินอาหารและผิวหนังอยู่ในสภาพปกติ 6.2 ช่วยให้ร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน
7	วิตามินบี6	7.1 มีส่วนช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้สมบูรณ์ 7.2 มีส่วนช่วยสร้างสารที่จำเป็นในการทำงานของระบบประสาท

8	กรดโฟลิก / โฟเลต	8.1 มีส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง
9	ไบโอติน	9.1 เป็นองค์ประกอบสำคัญเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ (เมตาบอลิซึม) ของไขมันและคาร์โบไฮเดรต 9.2 เป็นองค์ประกอบสำคัญเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ของไขมันและคาร์โบไฮเดรต 9.3 เป็นองค์ประกอบสำคัญเกี่ยวกับเมตาบอลิซึมของไขมันและคาร์โบไฮเดรต
10	กรดแพนโทธิค	10.1 ช่วยในการใช้ประโยชน์ (เมตาบอลิซึม) ของไขมัน และคาร์โบไฮเดรต 10.2 ช่วยในการใช้ประโยชน์ของไขมันและคาร์โบไฮเดรต 10.3 ช่วยในการเมตาบอลิซึมของไขมันและคาร์โบไฮเดรต
11	วิตามินบี12	11.1 มีส่วนช่วยสร้างสารที่จำเป็นในการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง 11.2 มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและสมอง
12	วิตามินซี	12.1 ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง 12.2 มีส่วนช่วยในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ 12.3 มีส่วนช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อคอลลาเจน และเนื้อเยื่อของเอ็นกระดูกอ่อน
13	วิตามินดี	13.1 ช่วยดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส
14	วิตามินอี	14.1 มีส่วนช่วยในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ
15	วิตามินเค	15.1 ช่วยสร้างสารที่ทำให้เกิดการแข็งตัวของเลือด 15.2 ช่วยลดการสลายแคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรง
16	แคลเซียม	16.1 เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน 16.2 มีส่วนช่วยในการแข็งตัวของเลือด 16.3 มีส่วนช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง

17	ฟอสฟอรัส	17.1 เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน 17.2 มีส่วนช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง
18	เหล็ก	18.1 เป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง
19	ไอโอดีน	19.1 เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของฮอร์โมนไทรอยด์ ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตและการพัฒนาของร่างกายและสมอง
20	แมกนีเซียม	20.1 เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน 20.2 ช่วยในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
21	สังกะสี	21.1 ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย
22	ทองแดง	22.1 มีส่วนช่วยในการสร้างฮีโมโกลบิน
23	โพแทสเซียม	23.1 ทำงานร่วมกับโซเดียมในการรักษาสสมดุลของ กรด ด่าง และอิเล็กโตรไลต์ของร่างกาย <u>คำเตือน</u> : ถ้าร่างกายได้รับโพแทสเซียมมาก อาจทำให้หัวใจเต้นผิดปกติได้
24	แมงกานีส	24.1 มีส่วนร่วมในการทำงานของเอนไซม์หลายกลุ่มในร่างกาย
25	ซีลีเนียม	25.1 มีส่วนช่วยในกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ
26	ฟลูออไรด์	26.1 มีส่วนช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูก และฟัน
27	โมลิบดีนัม	27.1 ช่วยในการทำงานของเอนไซม์บางชนิดในร่างกาย
28	โครเมียม	28.1 ร่วมกับอินซูลินในการนำกลูโคสเข้าเซลล์
29	คลอไรด์	29.1 ร่วมกับสารอื่นในการรักษาสสมดุลของกรด - ด่างในร่างกาย

# เงื่อนไขการกล่าวอ้างทางโภชนาการ

---

- 1. เงื่อนไขการกล่าวอ้างทางโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค
- 2. เงื่อนไขการกล่าวอ้างทางโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ต่อ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อย่อภาษาอังกฤษ	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
พลังงาน	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	มีพลังงานน้อยกว่า 5 กิโลแคลอรี	1.ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หากอาหารนั้นโดย ธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว
	ต่ำ (low, few, low source of, low in)	มีพลังงานไม่เกิน 40 กิโลแคลอรี	2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย
	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, fewer, lower, lower in)	ลดปริมาณพลังงานลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	1.ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็น อาหาร “พลังงานต่ำ” อยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย
	พลังงานน้อย (light, lite)	1.ลดปริมาณไขมันลงตั้งแต่ร้อยละ 50 ขึ้นไปเทียบกับอาหารอ้างอิง (สำหรับ ผลิตภัณฑ์นั้นมีพลังงานจากไขมันตั้งแต่ ร้อยละ 50 ขึ้นไป ของพลังงานทั้งหมด) หรือ 2.ลดพลังงานลงตั้งแต่ 1/3 ส่วนขึ้นไป เทียบกับอาหารอ้างอิง (สำหรับผลิตภัณฑ์ นั้นมีพลังงานจากไขมันน้อยกว่าร้อยละ 50 ของพลังงานทั้งหมด)	1.ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็น อาหาร “ไขมันต่ำ” หรือ “พลังงานต่ำ” อยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย 3.ถ้าอาหารที่แสดงชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้มีพลังงานน้อยกว่า 40 กิโลแคลอรี หรือมีไขมันน้อยกว่า 3 กรัมต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดง ร้อยละหรือสัดส่วนของพลังงานที่ลดลง

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
ไขมัน ทั้งหมด	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero, nonfat)	มีไขมันทั้งหมดน้อยกว่า 0.5 กรัม	1.ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.ถ้ามีส่วนผสมที่เป็นไขมันหรือส่วนผสมที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีไขมัน ให้ทำเครื่องหมายกำกับชื่อส่วนผสมนั้น แล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณไขมันน้อยมาก” 3.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low, low in, low source of, little)	มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม	1.ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณไขมันทั้งหมดลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไปเมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	1.ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็นอาหาร “ไขมันต่ำ” อยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย

ไขมัน อิ่มตัว	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	1.มีกรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า 0.5 กรัม และ 2.ปริมาณกรดไขมันรูปแบบทรานส์ น้อยกว่า 0.5 กรัม	<p>1.ห้ามใช้ชื่อกว่าอ้างนี้ หากอาหารนั้นโดย ธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว</p> <p>2.ถ้ามีส่วนผสมที่เป็นไขมันอิ่มตัวหรือเข้าใจ โดยทั่วไปว่ามีไขมันอิ่มตัว ให้ทำเครื่องหมายกำกับ ชื่อ ส่วนผสมนั้น แล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณไขมัน อิ่มตัวน้อยมาก”</p> <p>3.ต้องแสดงปริมาณไขมันทั้งหมดและโคเลสเตอรอล ควบคู่กับชื่อกว่าอ้างเกี่ยวกับปริมาณไขมันอิ่มตัว ทุกแห่ง โดยมีขนาดไม่น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของ ชื่อกว่าอ้าง</p> <p><u>ยกเว้น</u> ก. ถ้าผลิตภัณฑ์มีโคเลสเตอรอลน้อยกว่า 2 มิลลิกรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดงปริมาณโคเลสเตอรอลกำกับ</p> <p>ข. หากผลิตภัณฑ์มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 0.5 กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดงปริมาณไขมันทั้งหมดกำกับชื่อกว่า อ้างเกี่ยวกับไขมันอิ่มตัว</p> <p>4.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของ บัญชีนี้อย่าง</p>
------------------	--	--	---



พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
ไขมัน อิ่มตัว	ต่ำ (low, low in, low source of, a little)	1. มีกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 1 กรัม และ 2. พลังงานจากกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ร้อยละ 15 ของพลังงานทั้งหมด	1. ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดย ธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2. ต้องแสดงปริมาณไขมันทั้งหมดและโคเลสเตอรอล ควบคู่กับข้อกล่าวอ้างเกี่ยวกับปริมาณไขมันอิ่มตัว ทุกแห่ง โดยมีขนาดไม่น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของ ข้อกล่าวอ้าง <u>ยกเว้น</u> ก. ถ้าผลิตภัณฑ์มีโคเลสเตอรอลน้อยกว่า 2 มิลลิกรัมต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดงปริมาณโคเลสเตอรอลกำกับ ข. หากผลิตภัณฑ์มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้อง แสดงปริมาณไขมันทั้งหมดกำกับข้อกล่าวอ้าง เกี่ยวกับไขมันอิ่มตัว 3. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของ บัญชีนีด้วย

<p>ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)</p>	<p>ลดปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป เมื่อ เทียบกับอาหารอ้างอิง</p>	<p>1.ห้ามใช้ชื่อกว่าอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็น “ไขมันอิ่มตัวต่ำ” อยู่แล้ว</p> <p>2.ต้องแสดงปริมาณไขมันทั้งหมดและ โคลเลสเตอรอลควบคู่กับชื่อกว่าอ้างเกี่ยวกับปริมาณไขมันอิ่มตัวทุกแห่ง โดยมีขนาดไม่น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของชื่อกว่าอ้าง</p> <p><u>ยกเว้น</u> ก. ถ้าผลิตภัณฑ์มีโคลเลสเตอรอลน้อยกว่า 2 มิลลิกรัมต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดงปริมาณ โคลเลสเตอรอลกำกับ</p> <p>ข.หากผลิตภัณฑ์มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดงปริมาณ ไขมันทั้งหมดกำกับชื่อกว่าอ้างเกี่ยวกับ ไขมันอิ่มตัว</p> <p>3.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย</p>
--	--	--

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อย่อภาษาอังกฤษ	ไขมัน (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	ไขมันเพิ่มเติม
โคเลสเตอรอล	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	1.มีโคเลสเตอรอลน้อยกว่า 2 มิลลิกรัม และ 2.กรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 2 กรัม	1.ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หากอาหารนั้นโดย ธรรมชาติเป็นไปตามไขมันอยู่แล้ว 2.ถ้ามีส่วนผสมที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีโคเลสเตอรอล เป็นส่วนประกอบ ให้ทำเครื่องหมายกำกับ ชื่อส่วนผสมนั้นแล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณ โคเลสเตอรอลน้อยมาก” 3.ถ้ามีปริมาณไขมันทั้งหมดเกิน 13 กรัม ต่อปริมาณ หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณอาหาร หนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก ต้องระบุ ปริมาณไขมันทั้งหมดต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค ที่แสดงบนฉลาก โดยแสดงควบคู่กับชื่อย่อภาษาอังกฤษ ทุกด้าน หากแสดงชื่อย่อภาษาอังกฤษหลายแห่งในฉลาก ด้านเดียวกัน ให้แสดงติดกับชื่อย่อภาษาอังกฤษที่เด่นที่สุด และใช้ตัวอักษรขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของ ชื่อย่อภาษาอังกฤษดังกล่าว 4.ต้องปฏิบัติตามไขมันในข้อ 1.1 และ 2.2 ของ บัญญัตินี้ด้วย

<p>ต่ำ (low, low in, low source of, little)</p>	<p>1.มีโคเลสเตอรอลไม่เกิน 20 มิลลิกรัม และ 2.กรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 2 กรัม</p>	<p>1.ห้ามใช้ช็อกล่า่อ้างนี้ หากอาหารนั้นโดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.ถ้ามีปริมาณไขมันทั้งหมดเกิน 13 กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก ต้องระบุปริมาณไขมันทั้งหมดต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก โดยแสดงควบคู่กับช็อกล่า่อ้างทุกด้าน หากแสดงช็อกล่า่อ้างหลายแห่งในฉลากด้านเดียวกัน ให้แสดงติดกับช็อกล่า่อ้างที่เด่นที่สุด และใช้ตัวอักษรขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของช็อกล่า่อ้างดังกล่าว 3.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย</p>
---	--	--

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
โคเลสเตอรอล	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	1.ลดปริมาณโคเลสเตอรอลลงตั้งแต่ ร้อยละ 25 ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหาร อ้างอิง และ 2.มีกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 2 กรัม	1.ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็น อาหาร “โคเลสเตอรอลต่ำ” อยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของ บัญชินีด้วย 3.หากมีปริมาณไขมันทั้งหมดมากกว่า 13 กรัมต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณ หนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก ให้กำกับ ข้อความระบุปริมาณโคเลสเตอรอลที่ลดลง เทียบ กับที่มีอยู่ในอาหารอ้างอิง ด้วยปริมาณไขมัน ทั้งหมดที่มีอยู่ในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดง บนฉลาก โดยใช้ตัวอักษรขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่ง ของ ข้อกล่าวอ้าง

โซเดียม	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	มีโซเดียมน้อยกว่า 5 มิลลิกรัม	1.ห้ามใช้ข้อความอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.คิดเป็นปริมาณโซเดียมในอาหาร ไม่ใช่เกลือ (โซเดียมคลอไรด์) และ 3.ถ้ามีส่วนผสมที่เป็นเกลือ (โซเดียมคลอไรด์) หรือส่วนผสมที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีโซเดียม ให้ทำเครื่องหมายกำกับชื่อส่วนผสมนั้นแล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณโซเดียมน้อยมาก” 4.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	ปราศจากเกลือ (salt free)	ต้องได้ตามเงื่อนไขและเงื่อนไขเพิ่มเติมของ “ปราศจากโซเดียม”	
	ต่ำมาก (very low, very low in)	มีโซเดียมน้อยกว่า 35 มิลลิกรัม	1.ห้ามใช้ข้อความอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.คิดเป็นปริมาณโซเดียมในอาหาร ไม่ใช่เกลือ (โซเดียมคลอไรด์) และ
	ต่ำ (low, low in, low source of, little)	มีโซเดียมน้อยกว่า 140 มิลลิกรัม	3.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณโซเดียมลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไปเมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	1.ห้ามใช้ข้อความอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็นอาหาร “โซเดียมต่ำ” อยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อย่อภาษาอังกฤษ	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
โซเดียม	โซเดียมน้อย (light, lite)	ลดปริมาณโซเดียมลงตั้งแต่ร้อยละ 50 ขึ้นไปเมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	1.ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็น อาหาร “โซเดียมต่ำ” อยู่แล้ว 2.หากอาหารอ้างอิงมีพลังงานมากกว่า 40 กิโล- แคลอรี หรือมีไขมันมากกว่า 3 กรัมต่อปริมาณหนึ่ง หน่วยบริโภคอ้างอิง การกล่าวอ้างว่า “light” สำหรับโซเดียมในกรณีนี้ต้องกำกับว่า “โซเดียม น้อย (light in sodium)” เนื่องจาก “light, lite” อาจหมายถึง “พลังงานน้อย” ได้อีกด้วย 3.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	ไม่เติมเกลือ / ไม่ใส่เกลือ (unsalted, no salt, no salt added, without salt added)	1.ไม่มีการเติมเกลือระหว่างกระบวนการ ผลิต และ 2.อาหารที่ใช้เปรียบเทียบต้องเป็นอาหารที่ คล้ายคลึงกัน ซึ่งโดยปกติแล้วใช้เกลือใน การผลิต	หากผลิตภัณฑ์ไม่ได้ตามเงื่อนไข “ปราศจาก โซเดียม” ต้องกำกับว่า “ไม่ใช่อาหารที่ปราศจาก โซเดียม” ด้วย
	ใส่เกลือเล็กน้อย (lightly salted)	ใส่เกลือน้อยกว่าอาหารปกติ ตั้งแต่ร้อยละ 50 ขึ้นไป	ต้องกำกับว่า “ไม่ใช่อาหารโซเดียมต่ำ” ด้วย

<p>น้ำตาล (หมายถึง mono- และ di- saccha- rides)</p>	<p>ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero, sugarless)</p>	<p>มีน้ำตาลน้อยกว่า 0.5 กรัม</p>	<p>1.ห้ามใช้ชื่อก้าวอ้างนี้ หากอาหารนั้นโดย ธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.ถ้าอาหารมีส่วนผสมที่เป็นน้ำตาลหรือส่วนผสมที่ เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ให้ทำ เครื่องหมายกำกับชื่อส่วนผสมนั้นแล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณน้ำตาลน้อยมาก” 3. ถ้าอาหารเป็นไปตามเงื่อนไข “พลังงานต่ำ” หรือ “ลดพลังงาน” หรือ “พลังงานน้อย” ให้แสดง ชื่อก้าวอ้างดังกล่าวบนฉลากด้วย 4.ถ้าอาหารไม่เป็น “พลังงานต่ำ” หรือ “ลดพลังงาน” หรือ “พลังงานน้อย” ให้กำกับว่า “ไม่ใช่อาหาร พลังงานต่ำ” หรือ “ไม่ใช่อาหารลดพลังงาน” หรือ “ไม่ใช่สำหรับการควบคุมน้ำหนัก” ตามลำดับ 5.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของ บัญชีนี้นี้ด้วย</p>
---	---	----------------------------------	---



พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
น้ำตาล (หมายถึง mono- และ di- saccha- rides)	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณน้ำตาลลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย
	ไม่เติมน้ำตาล / ไม่ใส่น้ำตาล (no added sugar, without added sugar, no sugar added)	1. ไม่มีการเติมน้ำตาลหรือส่วนผสมที่มี น้ำตาลในระหว่างการผลิตหรือการบรรจุ และ 2. ไม่มีส่วนผสมที่มีการเติม หรือ เพิ่มปริมาณน้ำตาล เช่น แยม เยลลี่ หรือ น้ำผลไม้เข้มข้น และ 3. ต้องไม่มีน้ำตาลเกิดขึ้นจากกระบวนการ ผลิต หรือถ้ามีต้องรวมกันแล้วได้ตาม เงื่อนไข “ปราศจาก/ไม่มี” และ 4. อาหารอ้างอิงมีการเติมน้ำตาลเป็น ส่วนประกอบ ส่วนอาหารนี้ไม่มีการเติม	ถ้าอาหารนั้นไม่เป็นไปตามเงื่อนไขของ “พลังงาน ต่ำ” หรือ “ลดพลังงาน” ต้องกำกับว่า “ไม่ใช่อาหาร พลังงานต่ำ” หรือ “ไม่ใช่อาหารลดพลังงาน”
	“ไม่ปรับความหวาน เพิ่ม” หรือ “ไม่เติมวัตถุให้ความ หวาน” (unsweetened, contains no added sweeteners)	ใช้กับอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูงอยู่แล้ว โดยธรรมชาติ เช่น น้ำผลไม้ อย่างไรก็ตาม ห้ามใช้ข้อความ “ปราศจากน้ำตาล (sugar free)”	

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อย่อภาษาอังกฤษ	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ (ไม่รวม โซเดียม)	สูง, อุดม (high, rich in, excellent source of)	มีสารอาหารนั้นอยู่ในปริมาณตั้งแต่ร้อยละ 20 ของ Thai RDI** ขึ้นไป	1. สำหรับไขมันอาหาร หากปริมาณไขมันทั้งหมด ไม่เป็นไปตามเงื่อนไข “ต่ำ” การกล่าวอ้างปริมาณ ไขมันต้องกำกับด้วยปริมาณไขมันทั้งหมดต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากด้วย อักษรที่มีขนาด ไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของชื่อย่อ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	เป็นแหล่งของ, มี (good source, contains, provides)	มีสารอาหารนั้นอยู่ในปริมาณร้อยละ 10-19 ของ Thai RDI**	1. สำหรับไขมันอาหาร หากปริมาณไขมันทั้งหมด ไม่เป็นไปตามเงื่อนไข “ต่ำ” การกล่าวอ้างปริมาณ ไขมันต้องกำกับด้วยปริมาณไขมันทั้งหมดต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากด้วย อักษรที่มีขนาด ไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของชื่อย่อ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	เสริม, เพิ่ม, มากกว่า (increased, more, added, fortified, enriched)	เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิงแล้ว อาหารนี้ มีสารอาหารที่จะกล่าวอ้างอยู่ในปริมาณ ที่สูงกว่าระดับที่มีอยู่ในอาหารอ้างอิง โดยปริมาณค่าความแตกต่างนั้นจะต้อง ไม่น้อยกว่าปริมาณร้อยละ 10 ของ Thai RDI**	1. ต้องระบุอาหารอ้างอิงด้วย 2. สำหรับไขมันอาหาร หากปริมาณไขมันทั้งหมด ไม่เป็นไปตามเงื่อนไข “ต่ำ” การกล่าวอ้างปริมาณ ไขมันต้องกำกับด้วยปริมาณไขมันทั้งหมดต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากด้วย อักษรที่มีขนาด ไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของชื่อย่อ 3. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย

# ตราสัญลักษณ์

---



## ขอขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ขอบ้างไร?

### ขั้นตอนการขอขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์ โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

**1 ตรวจสอบ** กลุ่มอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ  
ของผลิตภัณฑ์ว่าเป็นไปตามเกณฑ์หรือไม่  
(อายุผลวิเคราะห์ไม่เกิน 5 ปี)

**2 ดาวน์โหลด** ใบคำขอรับบริการขึ้นทะเบียน  
สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”  
ที่ [www.healthierlogo.com](http://www.healthierlogo.com)  
และเตรียมเอกสารที่เกี่ยวข้อง

**ส่งเอกสารมาที่อีเมล**  
[info.thaihealthier@gmail.com](mailto:info.thaihealthier@gmail.com)  
ถ้าไม่สะดวกในการส่งอีเมล สามารถส่ง  
เอกสารด้วยตัวเอง หรือทางไปรษณีย์มาได้

**3** หน่วยรับรองสัญลักษณ์โภชนาการ  
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล  
ถนนพยุภรณทล สาย 4  
ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล  
จังหวัดนครปฐม 73170



**5** **หลังจากได้รับการแจ้งผล**  
การพิจารณาจากหน่วยรับรองฯ  
ว่าผลิตภัณฑ์ ผ่านเกณฑ์ ให้ดำเนินการ  
โอนเงินค่าธรรมเนียม 10,000 บาท ต่อ 1 ผลิตภัณฑ์  
ชื่อบัญชี “รับรองขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย”  
ธนาคารไทยพาณิชย์สาขาศาลายา เลขที่บัญชี 316-404421-1  
ส่งหลักฐานการโอนเงินมาที่อีเมล  
[info.thaihealthier@gmail.com](mailto:info.thaihealthier@gmail.com)

**ใบรับรอง  
มีอายุ 3 ปี**

**4** **หน่วยรับรองฯ**  
ตรวจสอบความถูกต้องของเอกสาร และ  
ดำเนินการแจ้งผลรับรองทางอีเมล  
พร้อมส่งเอกสารทางไปรษณีย์ให้ผู้ประกอบการ  
ภายใน **20 วันทำการ**  
โดยนับจากวันที่ส่งใบสมัครและเอกสารแนบครบถ้วน

## เอกสารสำหรับการขอขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์ โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”



เตรียมเอกสารให้ครบ  
สามารถส่งเอกสารขอขึ้นทะเบียน  
ทาง E-mail: [info.thaihealthier@gmail.com](mailto:info.thaihealthier@gmail.com)

1. ใบคำขอรับบริการ ขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ซึ่งสามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ [www.healthierlogo.com](http://www.healthierlogo.com)
2. ผลวิเคราะห์สารอาหารของผลิตภัณฑ์ที่จะยื่นขอรับรอง ซึ่งได้จากห้องปฏิบัติการที่ผ่านการรับรองโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยตรวจสอบรายชื่อห้องปฏิบัติการที่ผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ที่เว็บไซต์ [www.healthierlogo.com](http://www.healthierlogo.com) ผลวิเคราะห์สารอาหารสามารถใช้ผลย้อนหลังได้ไม่เกิน 5 ปี นับจากปีที่สมัคร
3. ฉลากของผลิตภัณฑ์ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง
4. ใบสำคัญการขึ้นทะเบียนตำรับอาหาร/ใบจดทะเบียนอาหาร/แจ้งรายละเอียดอาหาร (เอกสาร sb.5 หรือ sb.7 หรือ o.18)
5. ในกรณีที่ เป็นร้านค้าแฟรนไชส์ กลุ่มเครื่องดื่ม (ชนิดผง/ชง) ต้องมีเอกสารเพิ่มเติมคือ หนังสือรับรองสูตร วิธีการชง สาขาที่จำหน่าย จากทางบริษัท พร้อมเซ็นต์รับรอง และรูปถ่ายผลิตภัณฑ์ที่จะยื่นขอรับรอง

### หมายเหตุ:

ร้านค้าแฟรนไชส์ ต้องมีการแจ้งอัปเดตสาขาให้ทางหน่วยรับรองฯ ทุก 3 เดือน

# กลุ่มอาหาร

## ที่มีการกำหนดเกณฑ์ 14 กลุ่มอาหาร

- 1.กลุ่มอาหารมื้อหลัก
- 2.กลุ่มเครื่องดื่ม
- 3.กลุ่มเครื่องปรุงรส
- 4.กลุ่มผลิตภัณฑ์นม
- 5.กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป
- 6.กลุ่มขนมขบเคี้ยว
- 7.กลุ่มไอศกรีม
- 8.กลุ่มไขมันและน้ำมัน
- 9.กลุ่มขนมปัง
- 10.กลุ่มอาหารเข้าธัญพืช
- 11.กลุ่มขนมอบ
- 12.กลุ่มอาหารว่าง
- 13.กลุ่มผลิตภัณฑ์จากปลา  
และอาหารทะเล
- 14.กลุ่มผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เชื้อโรค และการพิจารณาให้สัญลักษณ์																																																																																																						
อาหารเนื้อหลัก (Meal)																																																																																																								
อาหารเนื้อหลัก	100 กิโลแคลอรี	หลักเกณฑ์การให้คะแนน																																																																																																						
		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">สารอาหาร</th> <th rowspan="2">หน่วย</th> <th colspan="6">คะแนน</th> </tr> <tr> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>โปรตีน</td> <td>กรัม</td> <td>&lt;0.50, &gt;25*</td> <td>0.50-1.00</td> <td>1.01-1.50</td> <td>1.51-2.00</td> <td>2.01-2.50</td> <td>&gt;2.50, ≤25*</td> </tr> <tr> <td>แคลเซียม</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td>&lt;8, &gt;750*</td> <td>8-16</td> <td>17-24</td> <td>25-32</td> <td>33-40</td> <td>&gt;40, ≤750*</td> </tr> <tr> <td>เหล็ก</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td>&lt;0.14, &gt;11.25*</td> <td>0.14-0.28</td> <td>0.29-0.42</td> <td>0.43-0.56</td> <td>0.57-0.70</td> <td>&gt;0.7, ≤11.25*</td> </tr> <tr> <td>ใยอาหาร</td> <td>กรัม</td> <td>&lt;0.25</td> <td>0.25-0.50</td> <td>0.51-0.75</td> <td>0.76-1.00</td> <td>1.01-1.25</td> <td>&gt;1.25</td> </tr> <tr> <td>ไขมันทั้งหมด</td> <td>กรัม</td> <td>&gt;3.25</td> <td>2.94-3.25</td> <td>2.62-2.93</td> <td>2.30-2.61</td> <td>1.98-2.29</td> <td>≤1.97</td> </tr> <tr> <td>ไขมันอิ่มตัว</td> <td>กรัม</td> <td>&gt;1.00</td> <td>0.96-1.00</td> <td>0.91-0.95</td> <td>0.86-0.90</td> <td>0.81-0.85</td> <td>≤0.80</td> </tr> <tr> <td>น้ำตาลทั้งหมด</td> <td>กรัม</td> <td>&gt;1.25</td> <td>1.01-1.25</td> <td>0.76-1.00</td> <td>0.51-0.75</td> <td>0.25-0.50</td> <td>&lt;0.25</td> </tr> <tr> <td>โซเดียม</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ระยะที่ 1 พ.ศ. 2559-2564</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td>&lt;75, &gt;175</td> <td>156-175</td> <td>136-155</td> <td>116-135</td> <td>96-115</td> <td>75-95</td> </tr> <tr> <td>ระยะที่ 2 พ.ศ. 2565-2567</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td>&lt;75, &gt;150</td> <td>136-150</td> <td>121-135</td> <td>106-120</td> <td>91-105</td> <td>75-90</td> </tr> <tr> <td>ระยะที่ 3 พ.ศ. 2568-2570</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td>&lt;75, &gt;125</td> <td>116-125</td> <td>106-115</td> <td>96-105</td> <td>86-95</td> <td>75-85</td> </tr> </tbody> </table>	สารอาหาร	หน่วย	คะแนน						0	1	2	3	4	5	โปรตีน	กรัม	<0.50, >25*	0.50-1.00	1.01-1.50	1.51-2.00	2.01-2.50	>2.50, ≤25*	แคลเซียม	มิลลิกรัม	<8, >750*	8-16	17-24	25-32	33-40	>40, ≤750*	เหล็ก	มิลลิกรัม	<0.14, >11.25*	0.14-0.28	0.29-0.42	0.43-0.56	0.57-0.70	>0.7, ≤11.25*	ใยอาหาร	กรัม	<0.25	0.25-0.50	0.51-0.75	0.76-1.00	1.01-1.25	>1.25	ไขมันทั้งหมด	กรัม	>3.25	2.94-3.25	2.62-2.93	2.30-2.61	1.98-2.29	≤1.97	ไขมันอิ่มตัว	กรัม	>1.00	0.96-1.00	0.91-0.95	0.86-0.90	0.81-0.85	≤0.80	น้ำตาลทั้งหมด	กรัม	>1.25	1.01-1.25	0.76-1.00	0.51-0.75	0.25-0.50	<0.25	โซเดียม								ระยะที่ 1 พ.ศ. 2559-2564	มิลลิกรัม	<75, >175	156-175	136-155	116-135	96-115	75-95	ระยะที่ 2 พ.ศ. 2565-2567	มิลลิกรัม	<75, >150	136-150	121-135	106-120	91-105	75-90	ระยะที่ 3 พ.ศ. 2568-2570	มิลลิกรัม	<75, >125	116-125	106-115	96-105	86-95	75-85
		สารอาหาร			หน่วย	คะแนน																																																																																																		
			0	1		2	3	4	5																																																																																															
		โปรตีน	กรัม	<0.50, >25*	0.50-1.00	1.01-1.50	1.51-2.00	2.01-2.50	>2.50, ≤25*																																																																																															
		แคลเซียม	มิลลิกรัม	<8, >750*	8-16	17-24	25-32	33-40	>40, ≤750*																																																																																															
		เหล็ก	มิลลิกรัม	<0.14, >11.25*	0.14-0.28	0.29-0.42	0.43-0.56	0.57-0.70	>0.7, ≤11.25*																																																																																															
		ใยอาหาร	กรัม	<0.25	0.25-0.50	0.51-0.75	0.76-1.00	1.01-1.25	>1.25																																																																																															
		ไขมันทั้งหมด	กรัม	>3.25	2.94-3.25	2.62-2.93	2.30-2.61	1.98-2.29	≤1.97																																																																																															
		ไขมันอิ่มตัว	กรัม	>1.00	0.96-1.00	0.91-0.95	0.86-0.90	0.81-0.85	≤0.80																																																																																															
		น้ำตาลทั้งหมด	กรัม	>1.25	1.01-1.25	0.76-1.00	0.51-0.75	0.25-0.50	<0.25																																																																																															
		โซเดียม																																																																																																						
		ระยะที่ 1 พ.ศ. 2559-2564	มิลลิกรัม	<75, >175	156-175	136-155	116-135	96-115	75-95																																																																																															
		ระยะที่ 2 พ.ศ. 2565-2567	มิลลิกรัม	<75, >150	136-150	121-135	106-120	91-105	75-90																																																																																															
ระยะที่ 3 พ.ศ. 2568-2570	มิลลิกรัม	<75, >125	116-125	106-115	96-105	86-95	75-85																																																																																																	
*เป็นปริมาณต่อหน่วยบริโภค การพิจารณาให้การรับรองสัญลักษณ์ผลิตภัณฑ์อาหารต้องผ่านเกณฑ์และข้อกำหนดดังต่อไปนี้																																																																																																								
1. ปริมาณของผลิตภัณฑ์ ต้องอยู่ในช่วง 250 - 500 กิโลแคลอรีต่อหน่วยบริโภค																																																																																																								
2. คะแนนสารอาหารของไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และโซเดียมต้องไม่เป็น 0																																																																																																								
3. คะแนนรวมของสารอาหารทั้ง 8 ชนิด รวมกัน ต้องมากกว่าหรือเท่ากับ 20 คะแนน จากคะแนนรวมทั้งหมด 40 คะแนน																																																																																																								

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เชื้อไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>เครื่องดื่ม (Beverage)</b>		
น้ำผัก/น้ำผลไม้ 100%	100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด $\leq 12$ กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และ $\leq 18$ กรัม ต่อหนึ่งบรรจุภัณฑ์ โซเดียม $\leq 100$ มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร ใยอาหาร $\leq 0.75$ กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร
น้ำผัก ผลไม้ น้ำอัดลม และ น้ำหวานกลั่นรสต่าง ๆ	100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด $\leq 6$ กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และ $\leq 18$ กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และขนาดบรรจุภัณฑ์ไม่เกิน 500 มิลลิลิตร โซเดียม $\leq 40$ มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร $\leq 100$ มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร เฉพาะเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของน้ำมะเขือเทศมากกว่าหรือเท่ากับ 90% พลังงานทั้งหมด $\leq 40$ กิโลแคลอรี ต่อ 100 มิลลิลิตร $\leq 24$ กิโลแคลอรี ต่อ 100 มิลลิลิตร กรณีสูตรมีน้ำตาลและวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล $\leq 10$ กิโลแคลอรี ต่อ 100 มิลลิลิตร กรณีสูตรมีเฉพาะวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล
เครื่องดื่มธัญพืชนมทั่วเหลือง	100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด $\leq 6$ กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และ $\leq 18$ กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและขนาดบรรจุไม่เกิน 500 มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด $\leq 3.5$ กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร ไขมันอิ่มตัว $\leq 1$ กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร โซเดียม $\leq 40$ มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร



ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เชื้อโซ และ การพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>เครื่องดื่ม (Beverage)</b>		
เครื่องดื่ม อีอกโทแลค โทโท มอลด์สทัด และ เครื่องดื่มที่มี ส่วนประกอบ ของนมหรือ โปรตีน	100 มิลลิลิตร	<b>น้ำตาลทั้งหมด</b> ≤ 6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และ ≤ 18 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและขนาดบรรจุไม่เกิน 500 มิลลิลิตร <b>โซบีนทั้งหมด</b> ≤ 1 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และ ≤ 3 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง <b>โซเดียม</b> ≤ 100 มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร <b>พลังงานทั้งหมด</b> ≤ 60 กิโลแคลอรี ต่อ 100 มิลลิลิตร ≤ 40 กิโลแคลอรี ต่อ 100 มิลลิลิตร กรณีสูตรมีน้ำตาลและวัตถุให้ความหวาน แทนน้ำตาล
ชาปรุงสำเร็จ	100 มิลลิลิตร	<b>น้ำตาลทั้งหมด</b> ≤ 6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และ ≤ 18 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและขนาดบรรจุไม่เกิน 500 มิลลิลิตร <b>โซบีนทั้งหมด</b> ≤ 0.6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และ ≤ 18 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง <b>โซเดียม</b> ≤ 40 มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร <b>พลังงานทั้งหมด</b> ≤ 40 กิโลแคลอรี ต่อ 100 มิลลิลิตร ≤ 24 กิโลแคลอรี ต่อ 100 มิลลิลิตร กรณีสูตรมีน้ำตาลและวัตถุให้ความหวาน แทนน้ำตาล ≤ 10 กิโลแคลอรี ต่อ 100 มิลลิลิตร กรณีสูตรมีเฉพาะวัตถุให้ความหวานแทน น้ำตาล



ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เชื้อโซ และ การพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>เครื่องดื่ม (Beverage)</b>		
กาแฟปรุงสำเร็จ	100 มิลลิลิตร	<b>น้ำตาลทั้งหมด</b> ≤ 6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และ ≤ 18 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและขนาดบรรจุไม่เกิน 500 มิลลิลิตร <b>โซบีนทั้งหมด</b> ≤ 1 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และ ≤ 3 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง <b>โซเดียม</b> ≤ 10 มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร <b>พลังงานทั้งหมด</b> ≤ 60 กิโลแคลอรี ต่อ 100 มิลลิลิตร ≤ 40 กิโลแคลอรี ต่อ 100 มิลลิลิตร กรณีสูตรมีน้ำตาลและวัตถุให้ความหวาน แทนน้ำตาล

**หมายเหตุ**

- หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มเครื่องดื่ม คือ 200 มิลลิลิตร
- 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มเครื่องดื่ม เท่ากับ 300 มิลลิลิตร
- กรณีเครื่องดื่มที่มีขนาดบรรจุ 300-500 มิลลิลิตร ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 18 กรัม
- กรณีขนาดบรรจุมากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภคที่แนะนำ ต้องมีข้อความแสดงจำนวนครั้งที่แบ่งรับประทานให้ชัดเจน
- เครื่องดื่มชนิดผง พิจารณาการให้สัญลักษณ์โภชนาการเฉพาะสูตรที่มีวิธีการชงโดยการเติมน้ำเพียงอย่างเดียว เท่านั้น
- เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีหนึ่งหน่วยบริคน้อยกว่า 100 มิลลิลิตร ไม่อยู่ในขอบข่ายการให้การรับรองสัญลักษณ์ โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ"
- กรณีที่มีไออาหารในเครื่องดื่ม การคำนวณค่าพลังงานต่อ 100 มิลลิลิตร ไออาหารจะไม่ถูกคำนวณเป็นพลังงานที่ได้ จากคาร์โบไฮเดรต

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เชื้อโซ และ การพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>เครื่องปรุงรส (Seasoning)</b>		
น้ำปลา	100 มิลลิตร	โซเดียม ≤ 6,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิตร
ซอสปรุงรส และซีอิ๊ว		โซเดียม ≤ 5,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิตร
ซีอิ๊วดำ		โซเดียม ≤ 5,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิตร
ซีอิ๊วหวาน	100 กรัม	โซเดียม ≤ 2,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 40 กรัม ต่อ 100 กรัม
น้ำจิ้มหวาน เช่น น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วย		โซเดียม ≤ 900 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 30 กรัม ต่อ 100 กรัม
ซอสหอย		โซเดียม ≤ 2,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 11 กรัม ต่อ 100 กรัม
ซอสพริก		โซเดียม ≤ 750 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 12 กรัม ต่อ 100 กรัม
ซอสมะเขือเทศ		โซเดียม ≤ 750 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 17 กรัม ต่อ 100 กรัม
ซอสอื่น ๆ สำหรับจิ้ม (เช่น ซอสเปรี้ยว น้ำจิ้มซีฟู้ด น้ำจิ้มแจ่ว น้ำจิ้มข้าวมันไก่)		โซเดียม ≤ 1,300 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 14 กรัม ต่อ 100 กรัม
ซอสอื่น ๆ สไลต์ตะวันตก (เช่น ซอสบาร์บีคิว ซอสมัสมั่น)		โซเดียม ≤ 800 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 16 กรัม ต่อ 100 กรัม
น้ำจิ้มสุกี้		โซเดียม ≤ 1,500 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 15 กรัม ต่อ 100 กรัม

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เชื้อโรค และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>ผลิตภัณฑ์นม (Dairy product)</b>		
น้ำนมสด น้ำนมผง (นมรสธรรมชาติ นมวีต)	100 มิลลิลิตร	<p>ไม่มีการเติมน้ำตาล</p> <p><b>ไขมันทั้งหมด</b></p> <p>≤ 4 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง</p> <p><b>ยกเว้น</b> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่มและไขมันทั้งหมดไม่เกิน 12 กรัม</p>
นมปรุงแต่ง ผลิตภัณฑ์ของนม		<p><b>น้ำตาลทั้งหมด</b></p> <p>≤ 8 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง</p> <p><b>ยกเว้น</b> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 24 กรัม</p> <p><b>ไขมันทั้งหมด</b></p> <p>≤ 3.5 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง</p> <p><b>ยกเว้น</b> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 10.5 กรัม</p> <p><b>หมายเหตุ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม คือ 200 มิลลิลิตร</li> <li>150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม เท่ากับ 300 มิลลิลิตร</li> </ol>
นมเปรี้ยว (ชนิดกึ่งแข็งตัว และ ชนิดพร้อมดื่ม)		<p><b>น้ำตาลทั้งหมด</b></p> <p>≤ 5 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง</p> <p><b>ยกเว้น</b> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 11.25 กรัม</p> <p><b>หมายเหตุ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของนมเปรี้ยวชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลวและชนิดพร้อมดื่ม คือ 150 มิลลิลิตร</li> <li>150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของนมเปรี้ยวชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม เท่ากับ 225 มิลลิลิตร</li> </ol>
ผลิตภัณฑ์นมชนิดผง		พิจารณาการให้สัญลักษณ์โภชนาการเฉพาะสูตรที่มีวิธีการชงโดยการเติมน้ำเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เชื้อโซ และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>อาหารกึ่งสำเร็จรูป (Instant Food)</b>		
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	50 กรัม	<b>โซเดียม</b> $\leq 1,000$ มิลลิกรัม ต่อ 50 กรัม สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มี หนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 70 กรัม <b>ยกเว้น</b> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมมากกว่า 70 กรัม ต้องมี ปริมาณโซเดียมไม่เกิน 1,400 มิลลิกรัมต่อหน่วยบรรจุ
ข้าวต้มและโจ๊กที่ ปรุงแต่ง		<b>โซเดียม</b> $\leq 1,000$ มิลลิกรัม ต่อ 50 กรัม สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มี หนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 50 กรัม <b>ยกเว้น</b> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมมากกว่า 50 กรัม ต้องมี ปริมาณโซเดียมไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัมต่อหน่วยบรรจุ
แกงจืดและซूपชนิด เข้บข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือ ชนิดแห้ง	100 กรัม ที่ปรุงสำเร็จ	<b>โซบีนทั้งหมด</b> $\leq 4$ กรัม ต่อ 100 กรัม ที่ปรุงสำเร็จ <b>โซเดียม</b> $\leq 240$ มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม ที่ปรุงสำเร็จ <b>หมายเหตุ</b> เกณฑ์ดังกล่าวนี้หมายถึง ซุปที่เป็นลักษณะ ผงหรือก้อน และเติมน้ำเพื่อรับประทานได้ทันที ซึ่งไม่ รวมถึงซูปก้อนที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เจือปนไขมัน และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>ขนมขบเคี้ยว (Snack)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- มันฝรั่งทอด หรืออบกรอบ</li> <li>- ข้าวโพดคั่วทอด หรืออบกรอบ</li> <li>- ข้าวเกรียบทอด หรืออบกรอบ</li> <li>- อาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง</li> <li>- สาหร่ายทอด หรืออบกรอบ หรือเคลือบปรุงรส</li> <li>- ปลาเส้นทอด หรืออบกรอบ หรือปรุงรส</li> <li>- ขนมปังกรอบ หรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต เวเฟอร์สอดไส้</li> </ul>	100 กรัม	<p><b>พลังงานทั้งหมด</b>  <math>\leq 150</math> กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค</p> <p><b>น้ำตาลทั้งหมด</b>  <math>\leq 7</math> กรัม ต่อ 100 กรัม</p> <p><b>ไขมันอิ่มตัว</b>  <math>\leq 6</math> กรัม ต่อ 100 กรัม</p> <p><b>โซเดียม</b>  <math>\leq 500</math> มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม</p>
ถั่ว นัต และเมล็ดพืชแห้ง	100 กรัม	<p><b>พลังงานทั้งหมด</b>  <math>\leq 200</math> กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค</p> <p><b>ไม่มีการเติมน้ำตาล</b></p> <p><b>ไม่มีการเติมน้ำมัน</b> ยกเว้นเป็นไปเพื่อการปรุงรสชาติโดยอนุญาตที่ปริมาณ <math>\leq 0.3\%</math></p> <p><b>โซเดียม</b>  <math>\leq 100</math> มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม</p>

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เชื้อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>ไอศกรีม (Ice cream)</b>		
ไอศกรีม	100 กรัม	พลังงานทั้งหมด $\leq 130$ กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค น้ำตาลทั้งหมด $\leq 20$ กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันอิ่มตัว $\leq 5$ กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม $\leq 100$ มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เชื้อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>น้ำมันและไขมัน (Fat and Oil)</b>		
เนยเทียม	100 กรัม	ไขมันอิ่มตัว $\leq 27$ กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม $\leq 100$ มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
มายองเนส น้ำสลัด และ แซนด์วิชสเปรด	100 กรัม	พลังงานทั้งหมด $\leq 350$ กิโลแคลอรีต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด $\leq 15$ กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันอิ่มตัว $\leq 4$ กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม $\leq 750$ มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เจือปนโซ และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
ขนมปัง (Bread)		
ขนมปังไม่มีไส้	100 กรัม	น้ำตาลทั้งหมด $\leq 6$ กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันทั้งหมด $\leq 5$ กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม $\leq 450$ มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม ใยอาหาร $\geq 3$ มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เจือปนโซ และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
อาหารเช้าซีเรียล (Breakfast cereal)		
อาหารเช้าซีเรียล	100 กรัม	น้ำตาลทั้งหมด $\leq 20$ กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันอิ่มตัว $\leq 3$ กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม $\leq 300$ มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม ใยอาหาร $\geq 6$ มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เจือปนโซ และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
ผลิตภัณฑ์ขนมอบ (Bakery product)		
คุกกี้และเค้ก	100 กรัม	พลังงานทั้งหมด $\leq 110$ กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิงและหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงที่ฉลาก น้ำตาลทั้งหมด $\leq 20$ กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันทั้งหมด $\leq 22$ กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม $\leq 300$ มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม ใยอาหาร $\geq 3$ มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เชื้อนโย และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>ผลิตภัณฑ์อาหารว่าง (Small meal)</b>		
กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารว่าง ชนิดไส้ เค็ม/ไส้เนื้อสัตว์ (เช่น แซนด์วิช แฮมเบอร์เกอร์ ขนมหิงมีไส้ และ ซาลาเปา)	100 กิโลแคลอรี	พลังงานทั้งหมด 150-250 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค น้ำตาลทั้งหมด ≤ 2.5 กรัม ต่อ 100 กิโลแคลอรี ไขมันทั้งหมด ≤ 3.25 กรัม ต่อ 100 กิโลแคลอรี โซเดียม ≤ 175 มิลลิกรัม ต่อ 100 กิโลแคลอรี
กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารว่าง ชนิดไส้ หวาน/ไส้ครีม/คัสตาร์ด/แยม/ ผลไม้ (เช่น แซนด์วิช ขนมหิงมีไส้ และซาลาเปา)		พลังงานทั้งหมด 150-250 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค น้ำตาลทั้งหมด ≤ 3.75 กรัม ต่อ 100 กิโลแคลอรี ไขมันทั้งหมด ≤ 3.25 กรัม ต่อ 100 กิโลแคลอรี โซเดียม ≤ 150 มิลลิกรัม ต่อ 100 กิโลแคลอรี



ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เชื้อนโซ และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
ผลิตภัณฑ์จากปลาและอาหารทะเล (Fish and other aquatic products)		
เนื้อปลาในน้ำแร่และน้ำเกลือ	100 กิโลแคลอรี	ไม่มีการเติมน้ำตาล ไม่มีการเติมน้ำมัน โซเดียม ≤ 350 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
เนื้อปลาในน้ำมัน		ไม่มีการเติมน้ำตาล ไขมันทั้งหมด ≤ 5 กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม ≤ 350 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
เนื้อปลาในซอสมะเขือเทศและซอสพริก		น้ำตาลทั้งหมด ≤ 2 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤ 5 กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม ≤ 400 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
ปลาและอาหารทะเลปรุงสุก		น้ำตาลทั้งหมด ≤ 5 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤ 5 กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม ≤ 450 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
ปลาและอาหารทะเลทอดหรืออบกรอบ		น้ำตาลทั้งหมด ≤ 5 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤ 20 กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม ≤ 450 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
ผลิตภัณฑ์จากปลาและอาหารทะเลดอง (ซูริมี)		น้ำตาลทั้งหมด ≤ 3 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤ 5 กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม ≤ 450 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เจือปนไขมัน และการพิจารณาให้สัตยาภิบาล	
<b>กลุ่มผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ (Meat and poultry products)</b>			
ไส้กรอก ลูกชิ้น โบโลน่า หมูยอ ไทรโย	100 กรัม	ไขมัน	
		ระยะ	ต่อ 100 กรัม
		ระยะที่ 1 (พ.ศ.2566-2568)	≤ 550 มิลลิกรัม
		ระยะที่ 2 (พ.ศ.2569-2571)	≤ 500 มิลลิกรัม
		ระยะที่ 3 (พ.ศ.2572)	≤ 450 มิลลิกรัม
น้ำตาลทั้งหมด ≤ 2.5 กรัม ต่อ 100 กรัม			
ไขมันทั้งหมด			
ระยะ		ต่อ 100 กรัม	
ระยะที่ 1 (พ.ศ.2566-2568)		≤ 10 กรัม หรือ > 10-15* กรัม	
ระยะที่ 2 (พ.ศ.2569)		≤ 10 กรัม	
*สัดส่วนปริมาณของกรดไขมันอิ่มตัวต้อง ≤ 25% ของไขมันทั้งหมด			
แฮม	100 กรัม	ไขมัน ≤ 900 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 2.5 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤ 10 กรัม ต่อ 100 กรัม	
เนื้อสัตว์ปรุงรส	100 กรัม	ไขมัน ≤ 450 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 2 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤ 8 กรัม ต่อ 100 กรัม	
เนื้อสัตว์แผ่น/แท่ง/เส้นกรอบ/หยอง	100 กรัม	ไขมัน ≤ 1,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 25 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤ 8 กรัม ต่อ 100 กรัม	

ใบรับรองสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”  
ที่ได้รับมีอายุ 3 ปี นับจากวันที่ได้รับอนุญาต  
หลังจากนั้นต้องต่ออายุการใช้สัญลักษณ์โภชนาการ  
โดยเสียค่าธรรมเนียม 10,000 บาท 3 ปี  
เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการคุ้มครองผู้บริโภคคุณค่าทางโภชนาการ  
ตามเกณฑ์ที่กำหนด

ผู้ใดแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”  
บนฉลากอาหารโดยไม่ได้รับอนุญาตจัดเป็นอาหารปลอม  
ตามมาตรา 25 (2) ของ พ.ร.บ. อาหาร พ.ศ. 2522  
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2562)  
ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 10 ปี  
และปรับตั้งแต่ 5,000 บาท ถึง 100,000 บาท



**Thank you**

