

# ฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts)

คือ การแสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี)

น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) ในหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ (ชิ้น ท่อ ซอง) ของผลิตภัณฑ์อาหารโดยแสดงด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ (front-of-pack) ซึ่งจะเห็นได้ง่ายและชัดเจนตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (ฉบับที่ 2) ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ.2554

## อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการแบบ GDA

กำหนดให้ 5 ชนิด ได้แก่

1

มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ



3

ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง (Extruded Snack)



2

ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ



4

ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต



5

เวเฟอร์สอดไส้



ประโยชน์ของฉลากโภชนาการแบบ GDA

1. เป็นการแสดงข้อมูลโภชนาการอย่างตรงไปตรงมา ไม่ทำให้สับสนและเข้าใจง่ายกว่ากรอบข้อมูลโภชนาการ
2. สามารถเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการข้ามผลิตภัณฑ์ได้ทันทีจากตัวเลข
3. ทำให้ผู้บริโภครับผิดชอบตัวเองในด้านสุขภาพ และส่งเสริมการบริโภคอาหารอย่างสมดุล



สำนักงานอาหาร  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

มารู้จัก  
ฉลากโภชนาการแบบ GDA  
(Guideline Daily Amounts)  
กันเถอะ

