

รูปแบบฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts)



มีเงื่อนไข ดังนี้

- รูปทรงกระบอกหัวท้ายมนแนวตั้งเรียงติดกัน จำนวน 4 แห่ง แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ตามลำดับ
- สีขอบของทรงกระบอกให้แสดงสีใดสีหนึ่ง ได้แก่ สีดำ หรือ สีน้ำเงินเข้ม หรือสีขาว และต้องติดกับสีพื้นของฉลาก
- สีพื้นภายในรูปทรงกระบอกต้องเป็นสีขาว เท่านั้น
- เส้นขีดภายในรูปทรงกระบอกทุกเส้นให้เป็นสีดำหรือสีน้ำเงินเข้ม และต้องเป็นสีเดียวกับสีตัวอักษรที่แสดงภายในรูปทรงกระบอก
- ให้แสดงไว้ที่ส่วนหน้าของฉลากที่เห็นได้ง่ายและชัดเจน

"คุณค่าทางโภชนาการต่อ..."
ให้แสดงปริมาณที่บริโภค
ของหนึ่งหน่วยบริโภค เช่น ต่อ 1 ดยง ต่อ 1 ชวง
ไว้เหนือรูปทรงกระบอก

ชวงที่ 1 แสดงข้อความ
พลังงาน น้ำตาล ไขมัน
และโซเดียม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน.....ครั้ง

ชวงที่ 2
แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล
ไขมัน และโซเดียม
เป็นค่าต่อหนึ่งหน่วย
บริโภค

ชวงที่ 3 แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน
และโซเดียมเป็นร้อยละของปริมาณ
สูงสุดที่ผู้บริโภคได้ต่อวัน

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

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อกัน

"ควรแบ่งกิน...ครั้ง"
ให้แสดงจำนวนครั้งที่
แนะนำให้บริโภคสำหรับ
กรณีหนึ่งหน่วย
บริโภคที่มีมากกว่า
หนึ่งหน่วยบริโภค
และแสดงไว้ใต้ข้อความ

"*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน"
แสดงใต้รูปทรงกระบอก

พลังงานและสารอาหาร		ปริมาณสูงสุด ที่บริโภคได้ต่อวัน
พลังงาน	ความต้องการพลังงานในแต่ละบุคคล จะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับเพศ อายุ และความหนัก-เบา ของกิจกรรมที่ทำ	2,000 กิโลแคลอรี (ค่าเฉลี่ย)
น้ำตาล	ได้แก่ น้ำตาลที่มีในอาหารตามธรรมชาติ เช่น น้ำตาลแลคโตสในนม น้ำตาลฟรุกโตสในผักผลไม้ และน้ำตาลที่เติมเข้าไปในอาหารและเครื่องดื่ม	6.5 กรัม
ไขมัน	ได้แก่ ไขมันทั้งหมด ทั้งไขมันอิ่มตัว ทั้งไขมันไม่อิ่มตัว	6.5 กรัม
โซเดียม	ได้แก่ โซเดียมที่อยู่ในรูปของ โซเดียมคลอไรด์ (เกลือ) โมโนโซเดียมกลูตาเมต (ผงชูรส) หรือ โซเดียมไบคาร์บอเนต (ผงฟู) เป็นต้น	2,400 มิลลิกรัม

