



อ่านก่อนซื้อ คิดก่อนใช้ คนไทยสุขภาพดี

ฉลาก GDA

- [✓] ฉลาก GDA แสดงข้อมูลค่าพลังงาน ปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม
- [✓] ควรพิจารณาฉลาก GDA ที่แสดงหน้าบรรจุภัณฑ์ ก่อนซื้อและเลือกบริโภค
- [✓] ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มการบริโภคผักผลไม้ปลอดภัย อย่างน้อย 400 กรัม/คน/วัน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

ส่วนที่ 1

บอกให้ทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์

คุณค่าทางโภชนาการต่อ
ควรแบ่งกิน ครั้ง

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

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ส่วนที่ 2

บอกให้ทราบถึงปริมาณที่เหมาะสมในการแบ่งรับประทานต่อ 1 ครั้ง

ส่วนที่ 3

บอกให้ทราบว่าเมื่อทานทั้งหมดจะให้พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม เท่าไหร่

ส่วนที่ 4

บอกถึงปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม เป็นร้อยละเท่าไรต่อปริมาณที่แนะนำต่อวัน



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



/FDATHAI