

มารู้จักสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กันเถอะ



ความหมายของสัญลักษณ์
“เพื่ออนาคตที่สดใส มีความสุข สุขภาพดี”



สัญลักษณ์เป็นรูปวงกลม มีภาพเป็นโมเสกใบไม้
มีข้อความ “ทางเลือกสุขภาพ” ด้านล่าง
และชื่อกลุ่มอาหารด้านบน
สีส้ม หมายถึง ความเป็นหนึ่งเดียวมีพลัง
สีเขียว หมายถึง สิ่งของอาหารธรรมชาติ
สีฟ้า หมายถึง ความสดใส

นิยามสัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ”



ทำไมต้องมีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ปัจจุบันคนไทยบริโภคอาหารที่อุดมไปด้วยน้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) สูง สาเหตุสำคัญมาจากการละเลย และไม่เข้าใจข้อมูลที่ระบุบนฉลากโภชนาการ ซึ่งนำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจขาดเลือด ไขมันในเลือดสูง สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” จะปรากฏอยู่บนผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนั้น สัญลักษณ์นี้จึงเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้บริโภคตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมได้ง่าย และรวดเร็วขึ้น ทั้งยังช่วยส่งเสริมให้ผู้ประกอบการหันมาใส่ใจ พัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมออกสู่ท้องตลาดมากขึ้น



8 กลุ่มอาหารที่มีการกำหนดเกณฑ์



1. กลุ่มอาหารมื้อหลัก



2. กลุ่มเครื่องดื่ม



3. กลุ่มเครื่องปรุงรส



4. กลุ่มผลิตภัณฑ์นม



5. กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป



6. กลุ่มขนมขบเคี้ยว



7. กลุ่มไอศกรีม



8. กลุ่มไขมันและน้ำมัน



เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มอาหารทั้งสำเร็จรูป



อาหารทั้งสำเร็จรูป คือ อาหารที่ผ่านกรรมวิธีและปรุงแต่งมาบ้างแล้ว
ใช้รับประทานหลังผ่านวิธีการง่าย ๆ และระยะเวลาสั้น ด้วยการเติมน้ำร้อน ต้ม หรือเติมอาหารอื่นลงไป

อาหารทั้งสำเร็จรูปแบ่งเป็น 4 ชนิด

- (1) บะหมี่ทั้งสำเร็จรูป
- (2) ข้าวต้มและโจ๊กที่ปรุงแต่ง
- (3) แกงจืดและซูปชนิดเข้มข้น
ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง
- (4) แกงและบ๊ายพริกแกงต่าง ๆ

เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ พิจารณาโดยมีเป้าหมายว่า ลดปริมาณ
โซเดียมลงประมาณร้อยละ 30 จากค่าเฉลี่ยของปริมาณโซเดียมที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้

กลุ่มบะหมี่สำเร็จรูป

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 70 กรัม	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 70 กรัม
บะหมี่ทั้งสำเร็จรูป	โซเดียม $\leq 1,000$ มิลลิกรัม/50 กรัม	โซเดียม $\leq 1,400$ มิลลิกรัม

กลุ่มข้าวต้มหรือโจ๊กที่ปรุงแต่ง

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 50 กรัม	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 50 กรัม
ข้าวต้มหรือโจ๊กที่ ปรุงแต่ง	โซเดียม $\leq 1,000$ มิลลิกรัม/50 กรัม	โซเดียม $\leq 1,000$ มิลลิกรัม

กลุ่มแกงจืดและซูปชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
แกงจืดและซูปชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผงหรือชนิดแห้ง	โซเดียม ≤ 240 มิลลิกรัม/100 กรัมที่ปรุงสำเร็จ โซเดียมทั้งหมด ≤ 4 กรัม/100 กรัมที่ปรุงสำเร็จ



ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.healthierlogo.com
หรือ โทร 0 2800 2380 ต่อ 163, 081-976-080 Email: info.thaihealthier@gmail.com



www.healthierlogo.com

จะขอขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ได้อย่างไร?



ด่วน

ฟรี!

ค่าธรรมเนียม

ผู้ประกอบการที่สนใจขอใช้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” บนบรรจุภัณฑ์ ให้ตรวจสอบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารว่าเป็นไปตามที่เกณฑ์ของกลุ่มอาหารที่ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง คำชี้แจงประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 373) พ.ศ. 2559 เรื่องการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหารกำหนดหรือไม่ จากนั้นยื่นเอกสารไปยัง “หน่วยรับรองการใช้สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ” มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



ตรวจสอบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ว่าเป็นไปตามเกณฑ์หรือไม่ (อายุฉลากวิเคราะห์ไม่เกิน 5 ปี)



01

ดาวน์โหลดใบคำขอรับบริการขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ที่ www.healthierlogo.com และเตรียมเอกสาร

02



03



04



05



ใบรับรองสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” มีอายุ 3 ปี นับจากวันที่ได้รับอนุญาต การต่ออายุต้องเสียค่าธรรมเนียม 10,000 บาท/3 ปี

หน่วยรับรองฯ ตรวจสอบความถูกต้องของเอกสารและดำเนินการแจ้งผลรับรองทางอีเมลภายใน 10 วันทำการ พร้อมส่งเอกสารทางไปรษณีย์ให้ผู้ประกอบการ โดยนับจากวันที่ส่งใบสมัครและเอกสารแนบครบถ้วน

หลังจากได้รับการแจ้งผลพิจารณาว่าผลิตภัณฑ์ผ่านเกณฑ์ ให้ดำเนินการโอนเงินค่าธรรมเนียม 10,000 บาท ต่อ 1 ผลิตภัณฑ์ ชื่อบัญชี “รับรองขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย” เลขที่บัญชี 316-404421-1 ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาสาขลา แล้วส่งหลักฐานการโอนเงิน มาที่อีเมล info.thaihealthier@gmail.com

1. ใบคำขอขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ดาวน์โหลดที่ www.healthierlogo.com
2. ผลวิเคราะห์สารอาหารของผลิตภัณฑ์ที่จะยื่นขอรับรอง (ไม่เกิน 5 ปี) จากห้องปฏิบัติการที่ผ่านการรับรองโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ตรวจสอบรายละเอียดห้องปฏิบัติการได้ที่ www.healthierlogo.com
3. รูปฉลากของผลิตภัณฑ์โดยรอบ
4. ใบสำคัญการขึ้นทะเบียนด้านอาหาร/ใบจดทะเบียนอาหาร/ฉฉินรายและฉฉินอาหาร (เอกสาร สม.5 สม.7 หรือ ฉ.18)

ส่งเอกสารทางอีเมล info.thaihealthier@gmail.com ด้วยตัวเอง หรือทางไปรษณีย์ มาที่
มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการฯ 25/25 สถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนพุทธมนต์พลาย 4
ตำบลสาขลา อำเภอกุสุมาลย์ จังหวัดนครปฐม 73170

ผู้ใดแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” บนฉลากอาหาร โดยไม่ได้รับอนุญาต จัดเป็นอาหารปลอม ตามมาตรา 25 (2) ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 บาทถึง 100,000 บาท



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มอาหารมือหลัก



กลุ่มอาหารมือหลัก หมายถึง อาหารที่ผลิตเรียบร้อยพร้อมบริโภค บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่ายได้ทันที ประกอบด้วยสารอาหารให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และบิวพลังงานต่อมื้อประมาณ 250-500 กิโลแคลอรี ใช้บริโภคเป็นอาหารมือหลัก อาจอยู่ในรูปแบบแช่เย็นหรือแช่แข็งก็ได้ และจะขยายผลถึงอาหารจากเตาปรุงสำเร็จที่มีสูตรมาตรฐาน จำหน่ายในภัตตาคารทั่วไป การให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” พิจารณาจากสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ร่วมกับสารอาหารที่ได้รับมากเกินไป จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง รวม 8 ชนิด

01 >> ไขมันทั้งหมด

02 >> ไขมันอิ่มตัว

03 >> โปรตีน

04 >> โยอาหาร

05 >> น้ำตาล (ทั้งหมด)

06 >> โซเดียม

07 >> แคลเซียม

08 >> เหล็ก



ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง
หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม
ได้ที่ www.healthierlogo.com หรือ
โทร 0 2800 2380 ต่อ 163, 081-978-0806
Email: Info.thaihealthier@gmail.com

การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” จะใช้ระบบการให้คะแนน (Scoring system) โดยปริมาณแสดงต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี ยกเว้นสารอาหารโปรตีน แคลเซียม และเหล็ก ที่มีการกำหนดเกณฑ์ทั้งต่อ 100 กิโลแคลอรี และต่อหน่วยบริโภคในบางระดับคะแนน

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	<0.10, >11.25*	0.14-0.28	0.29-0.42	0.43-0.56	0.57-0.70	>0.7, <11.25*
โยอาหาร	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	2.90-3.25	2.62-2.93	2.30-2.61	1.98-2.29	<1.97
กรดไขมันอิ่มตัว	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							
ระดับที่ 1	มิลลิกรัม	<75, >175	156-175	136-155	116-135	96-115	75-95
ระดับที่ 2	มิลลิกรัม	<75, >150	136-150	121-135	106-120	91-105	75-90
ระดับที่ 3	มิลลิกรัม	<75, >125	116-125	106-115	96-105	86-95	75-85

* เป็นปริมาณต่อหน่วยบริโภค

ผลิตภัณฑ์ต้องผ่านข้อกำหนด 3 ข้อ ดังนี้

1. ปริมาณของผลิตภัณฑ์อาหารในกลุ่มนี้ต้องอยู่ในช่วง 250-500 กิโลแคลอรี
2. คะแนนสารอาหารของไขมันทั้งหมด กรดไขมันอิ่มตัว น้ำตาลและโซเดียมไม่เป็น 0
3. คะแนนรวมของทั้ง 8 สารอาหารรวมกันต้องมากกว่าหรือเท่ากับ 20 คะแนน จากคะแนนรวมทั้งหมด 40 คะแนน



www.healthierlogo.com



สำนักงานสาธารณสุข
กรุงเทพมหานคร



เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มเครื่องดื่ม



ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มเครื่องดื่ม ส่วนใหญ่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลัก นอกจากนี้ เครื่องดื่มบางชนิดยังมีไขมันในปริมาณสูง ดังนั้น ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มเครื่องดื่ม จึงถูกกำหนดปริมาณน้ำตาลเป็นหลัก และไขมันในเครื่องดื่มบางประเภท โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้



การให้คะแนนเพื่อพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ประเภทเครื่องดื่ม	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 300 มิลลิลิตร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 300 มิลลิลิตร
น้ำดื่ม น้ำผลไม้ น้ำอัดลม น้ำหวานกลิ่นรสต่างๆ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำเชื่อมชงดื่ม	น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม/100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤18 กรัม
เครื่องดื่มช็อคโกแลต ไขมันทั้งหมดต่อคัพ	น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม/100 มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด ≤1 กรัม/100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤18 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤3 กรัม
ชาปรุงสำเร็จ	น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม/100 มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด ≤0.6 กรัม/100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤18 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤1.8 กรัม
กาแฟปรุงสำเร็จ	น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม/100 มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด ≤1 กรัม/100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤18 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤3 กรัม

หมายเหตุ : หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของเครื่องดื่ม คือ 200 มิลลิลิตร

- 300 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มเครื่องดื่ม
- กรณีบรรจุภัณฑ์มากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค ต้องมีข้อความบอกจำนวนครั้งของการแบ่งรับประทานให้ชัดเจน



เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มเครื่องปรุงรส



ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มเครื่องปรุงรส ที่ได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” จะต้องมีการลดปริมาณโซเดียมลงประมาณร้อยละ 30 จากค่าเฉลี่ยของปริมาณโซเดียมที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

เครื่องปรุงรส	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
น้ำปลา	โซเดียม $\leq 6,000$ มิลลิกรัม/100 มิลลิลิตร
ซอสปรุงรสและซีอิ๊ว	โซเดียม $\leq 5,000$ มิลลิกรัม/100 มิลลิลิตร



ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม
ได้ที่ www.healthierlogo.com
หรือ โทร 0 2800 2380 ต่อ 163, 081-978-080
Email: info.thaihealthier@gmail.com



www.healthierlogo.com



สำนักงานคณะกรรมการ
อาหารและยา



เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มผลิตภัณฑ์นม



กลุ่มผลิตภัณฑ์นม พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการเป็นไปตามปริมาณน้ำตาล และไขมันที่มีอยู่ในนมตามธรรมชาติ ยกเว้นนมปรุงแต่งและผลิตภัณฑ์ของนม ให้เติมน้ำตาลได้ไม่เกินร้อยละ 3 ซึ่งมีรายละเอียดหลักเกณฑ์ ดังนี้

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 300 มิลลิลิตร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 300 มิลลิลิตร
น้ำนมโค น้ำนม นมผง (นมสดธรรมชาติ, นมจืด)	ไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม ไขมันทั้งหมด ระยะที่ 1 ไขมันทั้งหมด ≤ 4 กรัม/100 มิลลิลิตร ระยะที่ 2 ไขมันทั้งหมด ≤ 3.5 กรัม/100 มิลลิลิตร	ไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม ไขมันทั้งหมด ระยะที่ 1 ไขมันทั้งหมด ≤ 12.0 กรัม ระยะที่ 2 ไขมันทั้งหมด ≤ 10.5 กรัม
นมปรุงแต่ง ผลิตภัณฑ์ของนม	น้ำตาลทั้งหมด ≤ 8 กรัม/100 มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด ≤ 3.5 กรัม/100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤ 24 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤ 10.5 กรัม

หมายเหตุ : 300 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม
ระยะ phasing ของฉบับนี้ใช้น้ำนมโค น้ำนม นมผง
ระยะที่ 1 : ปี 2559 – ปี 2562
ระยะที่ 2 : ปี 2563 – ปี 2565



กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 225 มิลลิลิตร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 225 มิลลิลิตร
นมเปรี้ยว (ชนิดที่บรรจุในขวด และชนิดพร้อมดื่ม)	น้ำตาลทั้งหมด ≤ 5 กรัม/100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤ 11.25 กรัม

หมายเหตุ : 225 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของโยเกิร์ตชนิดครึ่งถ้วยพร้อมดื่ม และโยเกิร์ตชนิดพร้อมดื่ม

ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม
ได้ที่ www.healthierlogo.com
หรือ โทร 0 2800 2380 ต่อ 163, 081-978-080
Email: Info.thaihealthier@gmail.com



www.healthierlogo.com



สำนักงานคณะกรรมการ
อาหารและยา



เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มขนมขบเคี้ยว



เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับ **กลุ่มขนมขบเคี้ยว** ครอบคลุมถึงผลิตภัณฑ์ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 374 พ.ศ. 2559 ดังต่อไปนี้

แป้งมันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ



ข้าวโพดคั่ว
ทอดหรืออบกรอบ



ข้าวเกรียบ หรือ
อาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง



ถั่วหรือเมล็ดถั่วทอด หรืออบกรอบ
หรืออบเกลือ หรือเคลือบปรุงรส



สาหร่ายทอด หรืออบกรอบ
หรือเคลือบปรุงรส



ปลาเส้นทอด หรืออบกรอบ
หรือปรุงรส



นอกจากนี้ยังครอบคลุมถึงผลิตภัณฑ์ ดังต่อไปนี้

บิสกิตหรือขนมปังกรอบ
หรือแครกเกอร์



เวเฟอร์สอดไส้



โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
ขนมขบเคี้ยว (ยกเว้นถั่วหรือน้ำตาลทอด หรืออบกรอบ หรืออบเกลือ)	พลังงาน ≤ 150 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ไขมันอิ่มตัว ≤ 6 กรัม/100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 7 กรัม/100 กรัม โซเดียม ≤ 500 มิลลิกรัม/100 กรัม
ถั่ว บิส และเบเกอรี่ชนิดแห้ง	• พลังงาน ≤ 200 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค • ไม่มีการเติมน้ำมัน (ยกเว้น เป็นไขมันเพื่อการปรุงรสชาติ โดยอนุญาตที่ปริมาณ ≤ 0.30%) • ไม่มีการเติมน้ำตาล • โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม



เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มผลิตภัณฑ์ไอศกรีม



เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับ กลุ่มไอศกรีม
ครอบคลุมถึงผลิตภัณฑ์ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 354 พ.ศ. 2556

โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
ไอศกรีม	พลังงาน ≤ 130 กิโลแคลอรี
	ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
	ไขมันอิ่มตัว ≤ 5 กรัม/100 กรัม
	น้ำตาลทั้งหมด ≤ 20 กรัม/100 กรัม
	โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัม/100 กรัม



ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่ www.healthierlogo.com
หรือ โทร 0 2800 2380 ต่อ 163, 081-978-080 Email: info.thaihealthier@gmail.com



สำนักงานคณะกรรมการ
อาหารและยา



www.healthierlogo.com

เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มไขมันและน้ำมัน



เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับ กลุ่มไขมันและน้ำมัน ครอบคลุมถึงผลิตภัณฑ์ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
เนยเทียม	ไขมันอิ่มตัว ≤ 27 กรัม/100 กรัม
	โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัม/100 กรัม



กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
มายองเนส น้ำสลัด และแซนวิชสเปรด	พลังงาน ≤ 350 กิโลแคลอรี/100 กรัม
	ไขมันอิ่มตัว ≤ 4 กรัม/100 กรัม
	น้ำตาลทั้งหมด ≤ 15 กรัม/100 กรัม
	โซเดียม ≤ 750 มิลลิกรัม/100 กรัม



ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.healthierlogo.com
หรือ โทร 0 2880 2380 ต่อ 163, 081-078-080 Email: info.thaihealthier@gmail.com



สำนักงานสาธารณสุข
กรุงเทพมหานคร



www.healthierlogo.com