

ฉลาก GDA ต้องรู้ ดูก่อนบริโภค



ลดเสี่ยงโรค NCDs

ฉลากหวาน มัน เค็ม หรือฉลาก GDA (Guideline Daily Amounts)

คือ ฉลากที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในหนึ่งหน่วยบริโภค โดยจะแสดงอยู่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ ในรูปทรงกระบอกเรียงติดกัน 4 รูป

ส่วนที่ 1

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 ชอง หรือ 1 ถู

ส่วนที่ 2

จำนวนครั้งของ ปริมาณการบริโภค ที่เหมาะสม

มันฝรั่งแผ่นทอดกรอบ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ชอง
ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
320 กิโลแคลอรี	0 กรัม	18 กรัม	280 มิลลิกรัม
*16%	*0%	*28%	*14%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ส่วนที่ 3

ข้อมูลโภชนาการ ได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม

ส่วนที่ 4

ปริมาณของพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม

ส่วนที่ 5

ปริมาณร้อยละของ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร ที่มีฉลาก GDA



อาหารทอดเค็ม



อาหารกึ่งสำเร็จรูป



ช็อกโกแลต และขนมหวานรสช็อกโกแลต



ขนมอบ



ไอศกรีม



เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท



นมปรุงแต่ง นมเปรี้ยว ผลิตภัณฑ์ของนม น้ำนมถั่วเหลือง



อาหารมrożหลัก ที่เป็นอาหารจานเดียว ที่ต้องเก็บในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็ง ตลอดระยะเวลาจำหน่าย

อ่านฉลาก GDA เลือกอาหารที่หวาน มัน เค็ม น้อย ช่วยลดเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น เบาหวาน ไขมัน ความดันโลหิตสูง โรคไต



www.oryor.com



fdathai