



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

อย่างสุขภาพดี...ต้องมองหาสัญลักษณ์นี้ "ทางเลือกสุขภาพ"

สัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" (Healthier Choice) เป็นการแสดงฉลากอย่างง่าย ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะช่วยผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร โดยสัญลักษณ์นี้ จะแสดงว่าผลิตภัณฑ์นั้นมีปริมาณสารอาหารผ่านเกณฑ์ที่กำหนด



11 กลุ่มอาหาร

ที่ผ่านเกณฑ์รับรอง Healthier Choice

1 กลุ่มอาหารมื้อนหลัก



3 กลุ่มเครื่องปรุงรส

น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว ซีอิ๊วคำ ซีอิ๊หวาน น้ำจิ่มหวาน ซอสหอยนางรม ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ ซอสอื่น ๆ สำหรับน้ำจิ่มน้ำจิ่มน้ำจิ่ม สไตล์ตะวันตก



5 กลุ่มขนมปัง

อาหารบนเค้ก เช่น น้ำมันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคำวอดหรืออบกรอบ ถ้า นัต และ เมล็ดพีชแห้ง



7 กลุ่มไอศครีม



2 กลุ่มเครื่องดื่ม

น้ำผักและผลไม้ น้ำอัดลมและน้ำหวาน กลิ่นรสต่าง ๆ น้ำนมถั่วเหลือง เครื่องดื่มช็อกโกแลต ชาปรุงสำเร็จ กาแฟ เครื่องดื่มช็อกโกแลต โกโก้ และนมอัลตร้าสกัด

4 กลุ่มผลิตภัณฑ์นม

น้ำนมสด น้ำนม นมผง นมปรุงแต่ง ผลิตภัณฑ์ของนม นมเปรี้ยวชนิดถั่งแมง กี๊ヘル瓦 และชนิดพัรอมคัม ฯลฯ

6 กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ข้าวต้มและโซดาที่ปรุงแต่ง แกงจืดและซุปชนิดเบนชัน ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง

8 กลุ่มไขมันและน้ำมัน

เนยเทียม น้ำมันเนส น้ำสลัด แซนด์วิชสเปรด

9 กลุ่มขนมปัง

ขนมปังปีกเมล็ด



10 กลุ่มอาหารเต้าหู้



11 กลุ่มผลิตภัณฑ์นมอ่อน

