



# สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

# Fact Sheet

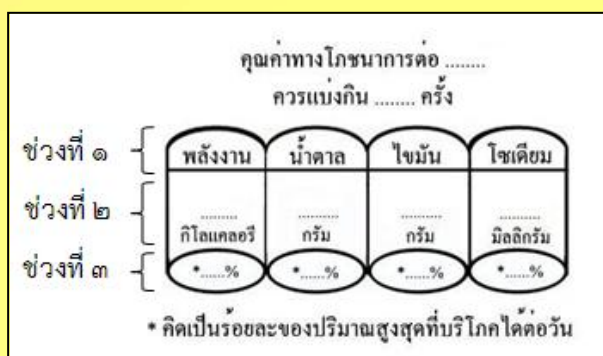
หมวดอาหาร



## ฉลากโภชนาการแบบหวาน มัน เค็ม (GDA)

จากภาวะโภชนาการเกินของคนไทยมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ กระทรวงสาธารณสุขจึงได้มีนโยบายที่เน้นลดการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม ต้องการเห็นผู้บริโภคชาวไทยมีสุขภาพดี ด้วยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและต้องการให้โรคอ้วนหมดไปจากคนไทย โดยการส่งเสริมให้ผู้บริโภค โดยเฉพาะเด็กไทยรู้จักการอ่านฉลากโภชนาการให้ละเอียด มีความรู้ความเข้าใจในปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารแต่ละชนิด และสามารถนำข้อมูลฉลากโภชนาการไปประยุกต์ใช้ในการเลือกบริโภคอาหารแต่ละวันให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายได้

จากการสำรวจสถานการณ์การใช้ฉลากโภชนาการยังพบว่าฉลากโภชนาการอ่านและเข้าใจยากจึงไม่ถูกนำไปใช้ประโยชน์เท่าที่ควร ประกอบกับปัจจุบันมีการนำสัญลักษณ์ทางโภชนาการมาแสดงอย่างแพร่หลายในรูปแบบที่แตกต่างกันบนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ ซึ่งอาจทำให้ผู้บริโภคสับสน สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงพิจารณาปรับเปลี่ยนให้มีการแสดงสัญลักษณ์ทางโภชนาการในรูปแบบเดียวกัน



เพิ่มเติม จากกรอบข้อมูลโภชนาการ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาหรือต่อยอดฉลากโภชนาการรูปแบบปัจจุบันให้อ่านและเข้าใจได้ง่าย โดยการแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมบนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ หรือที่เรียกกันว่า ฉลากทางโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA: Guideline Daily Amounts) โดยในเบื้องต้นมีการบังคับใช้กับอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันที 5 ชนิด ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 305) พ.ศ. 2550 เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ซึ่งได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ, ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ, ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดพอง, ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และ เวเฟอร์สอดไส้ และจะมีการขยายผลสำหรับอาหารอื่นๆต่อไป



## ฉลากโภชนาการแบบหวาน มัน เค็ม (GDA : Guideline Daily Amounts)

เป็นการแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่มีอยู่จริงในผลิตภัณฑ์อาหารนั้นต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์บนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ ซึ่งเป็นรูปแบบที่เป็นการให้ข้อมูลสารอาหารที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนที่เห็นได้ชัดเจน โดยการแสดง ภายในรูปทรงกระบอกหัวท้ายมน 4 อันเรียงต่อกัน ส่วนเหนือรูปทรงกระบอกแสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....(หน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ซอง ถุง กล่อง)” และ “ควรแบ่งกิน.....ครั้ง” เมื่อผลิตภัณฑ์ห่อนั้นสามารถแบ่งกินได้มากกว่า 1 ครั้ง และเนื่องจากสารอาหารที่แสดงบนฉลากโภชนาการแบบจีดีเอนั้น เป็นสารอาหารที่ควรระวังในการบริโภค จึงกำหนดให้มีการแสดงข้อความ “\*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน” กำกับในส่วนล่างของรูปทรงกระบอก ดังรูปแบบและเงื่อนไขต่อไปนี้



1. รูปทรงกระบอกหัวท้ายมนแนวตั้งเรียงติดกันจำนวน 4 แท่ง เพื่อแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ตามลำดับ
2. สีขอบของทรงกระบอกให้แสดงสีใดสีหนึ่ง ดังต่อไปนี้ คือ สีดำ หรือสีน้ำเงินเข้ม หรือ สีขาว แล้วแต่กรณีและต้องตัดกับสีพื้นของฉลาก
3. สีพื้นภายในรูปทรงกระบอกต้องเป็นสีขาว เท่านั้น
4. เส้นขีดภายในรูปทรงกระบอกทุกเส้นให้เป็นเส้นสีดำหรือสีน้ำเงินเข้ม และต้องเป็นสีเดียวกับสีตัวอักษรที่แสดงภายในรูปทรงกระบอก
5. ให้แสดงไว้ที่ส่วนหน้าของฉลาก ที่เห็นได้ง่ายและอ่านได้ชัดเจน

## ฉลากโภชนาการแบบหวาน มัน เค็ม มีประโยชน์อย่างไร

1. แสดงข้อมูลโภชนาการอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งทำให้ผู้บริโภคอ่านและเข้าใจง่ายกว่ากรอบข้อมูลโภชนาการ
2. ผู้บริโภคสามารถเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์เดียวกันได้ทันทีจากตัวเลข และสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีความหวาน มัน เค็มลดลง
3. ส่งเสริมให้ผู้บริโภครับผิดชอบตัวเองในด้านสุขภาพและส่งเสริมการบริโภคอาหารสมดุล
4. ใช้เป็นสื่อในการสอน กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการ รวมทั้งปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมเป็นแนวทางให้ผู้ประกอบการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีขึ้นและนำไปสู่การลด หวาน มัน เค็ม อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเกินที่ยั่งยืนต่อไป