



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือการจัดทำ

ฉลากโภชนาการแบบ GDA
(Guideline Daily Amounts)

ฉบับผู้ประกอบการ

จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้ประกอบการมีความรู้และความเข้าใจ

ในเรื่องข้อกำหนดและเงื่อนไขการแสดง

ฉลากโภชนาการแบบ GDA

(Guideline Daily Amounts)

เพื่อนำไปปฏิบัติได้อย่าง

ถูกต้อง และเป็นไปในแนวทางเดียวกัน

คู่มือการจัดทำ
**ฉลากโภชนาการ
แบบ GDA
(Guideline Daily
Amounts)**
ฉบับผู้ประกอบการ



โดย สำนักงานอาหาร
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือการจัดทำ

ฉลากโภชนาการ แบบ GDA (Guideline Daily Amounts)

ฉบับ ผู้ประกอบการ



คำนำ

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพของประชาชนจากภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อ โดยเฉพาะโรคอ้วน โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง เป็นปัญหาในระดับประเทศ ประกอบกับกระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายลด หวาน มัน เค็ม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงได้พัฒนาการแสดงผลการโภชนาการจากรูปแบบปัจจุบัน ซึ่งมีรายละเอียดของข้อมูลค่อนข้างมาก อ่านเข้าใจได้ยาก ตัวอักษรที่มีขนาดเล็กทำให้เห็นข้อมูลทางโภชนาการได้ไม่ชัดเจน มาเป็นการจัดทำรูปแบบที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม แบบ GDA (Guideline Daily Amounts) ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ บนฉลากด้านหน้าเพื่อให้ผู้บริโภคสามารถอ่านและเข้าใจได้ง่ายขึ้น อีกทั้งสามารถนำข้อมูลมาใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องการแสดงผลการโภชนาการของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (ฉบับที่ 2) เพื่อนำร่องบังคับแสดงผลการโภชนาการแบบ GDA กับอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ได้แก่ มันฝรั่งทอดกรอบหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และเวเฟอร์สอดไส้ ซึ่งในอนาคตจะกำหนดใช้มาตรการดังกล่าวกับอาหารแปรรูปที่วางจำหน่ายมากขึ้น เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน และเพียงพอ สำหรับการเลือกซื้ออาหารที่เหมาะสม

ด้วยเหตุนี้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยสำนักอาหารจึงได้จัดทำคู่มือฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) ฉบับผู้ประกอบการ เพื่อให้ผู้ประกอบการมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องข้อกำหนดและเงื่อนไขการแสดงผลการโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) เพื่อนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และเป็นไปในแนวทางเดียวกัน

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์และเพิ่มความเข้าใจในการทำฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) สำหรับผู้ประกอบการทุกท่าน หากมีข้อบกพร่องหรือข้อเสนอแนะ โปรดแจ้งให้ทราบเพื่อจะได้ปรับปรุงให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้นไป

คณะผู้จัดทำ
กรกฎาคม 2555

สารบัญ

	หน้า
การแสดงผลการโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts)	
ความหมายของฉลากโภชนาการแบบ GDA	1
อาหารที่ต้องแสดงผลการโภชนาการแบบ GDA	1
รูปแบบฉลากและเงื่อนไขการแสดงผลการโภชนาการแบบ GDA	2
องค์ประกอบของฉลากโภชนาการแบบ GDA	6
วิธีการคำนวณและการแสดงผลการโภชนาการแบบ GDA	7
หลักเกณฑ์การปัดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการ	10
รายนามคณะผู้จัดทำ	17



การแสดงผลการโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts)



ฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) ถือเป็นการพัฒนาต่อยอดจากฉลากโภชนาการในรูปแบบปัจจุบัน โดยการนำค่าสารอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพมาแสดงเพิ่มเติมจากฉลากโภชนาการ โดยแสดงไว้ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ เพื่อให้ผู้บริโภคเห็นได้ง่ายและชัดเจน

ฉลากโภชนาการแบบ GDA (Guideline Daily Amounts)

คือ การแสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ (กล่อง ห่อ ช่อ) ของผลิตภัณฑ์อาหาร โดยแสดงด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ (front-of-pack) และมีรูปแบบของการแสดงผลการโภชนาการเป็นไปตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้ในประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การแสดงผลการโภชนาการของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (ฉบับที่ 2) ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2554

ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิดตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 305) พ.ศ. 2550 เรื่อง การแสดงผลการโภชนาการของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิดที่แจ้งรายละเอียดจดไว้ก่อนวันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2554 ให้ปฏิบัติภายในวันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555 และให้ใช้ฉลากเดิมที่เหลืออยู่ต่อไปได้ ไม่เกินวันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2555 หากไม่ปฏิบัติตามประกาศฉบับนี้มีโทษปรับไม่เกิน 30,000 บาท

อาหารที่ต้องแสดงผลการโภชนาการแบบ GDA

อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 305) พ.ศ. 2550 เรื่อง การแสดงผลการโภชนาการของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ได้แก่

1. มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ
2. ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ
3. ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง (Extruded Snack)
4. ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต
5. เวเฟอร์สอด้ไส้

สำหรับอาหารอื่นที่ไม่เข้าข่ายอาหารข้างต้นนี้ และมีความประสงค์จะแสดงผลการโภชนาการแบบ GDA ให้ปฏิบัติตามรูปแบบของประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การแสดงผลการโภชนาการของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (ฉบับที่ 2) ด้วย



รูปแบบฉลากและเงื่อนไขการแสดงฉลากโภชนาการแบบ GDA

ฉลากโภชนาการแบบ GDA มีรูปแบบและเงื่อนไขการแสดง ดังนี้

1. รูปทรงกระบอกหัวท้ายมนแนวตั้งเรียงติดกันจำนวน 4 แท่ง แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ตามลำดับ
2. สีขอบของทรงกระบอกให้แสดงสีใดสีหนึ่ง ได้แก่ สีดำ หรือ สีน้ำเงินเข้ม หรือสีขาว และต้องตัดกับสีพื้นของฉลาก
3. สีพื้นภายในรูปทรงกระบอกต้องเป็นสีขาว เท่านั้น
4. เส้นขีดภายในรูปทรงกระบอกทุกเส้นให้เป็นสีดำหรือสีน้ำเงินเข้ม และต้องเป็นสีเดียวกับ สีตัวอักษรที่แสดงภายในรูปทรงกระบอก

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน ครั้ง

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

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ตัวอย่างการแสดงฉลากโภชนาการแบบ GDA

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน ครั้ง

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

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน ครั้ง

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

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน ครั้ง

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

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน ครั้ง

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

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ทั้งนี้ หากผลิตภัณฑ์บรรจุในบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณเท่ากับหนึ่งหน่วยบริโภคหรือน้อยกว่า 1 หน่วยบริโภคหรือกินได้ 1 ครั้ง ไม่ต้องแสดงข้อความ “ควรแบ่งกิน....ครั้ง” โดยแบ่งเป็นกรณีได้ดังต่อไปนี้



กรณีที่ 1

อาหารที่มีหน่วยบรรจุภัณฑ์เท่ากับหนึ่งหน่วยบริโภคหรือน้อยกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค หรือกินได้ 1 ครั้ง ให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” (เว้นไว้ให้แสดงปริมาณที่เข้าใจง่ายของหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น 1 ถ้วย 1 ซอง 1 กล่อง 1 ถุง 1 แท่ง) ตัวอย่าง เช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....

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

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กรณีที่ 2

อาหารที่มีหน่วยบรรจุภัณฑ์มากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภคหรือกินได้มากกว่า 1 ครั้ง ให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” (เว้นไว้ให้แสดงปริมาณที่เข้าใจง่ายของหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น 1 ถ้วย 1 ซอง 1 กล่อง 1 ถุง 1 แท่ง) และข้อความ “ควรแบ่งกิน.....ครั้ง” (เว้นไว้ให้แสดงจำนวนครั้งที่แนะนำให้กิน ที่คำนวณได้จากปริมาณหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์หารด้วยปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค) ไว้ใต้ข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” ด้วย ตัวอย่าง เช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน ครั้ง

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

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กรณีที่ 3

หากอาหารตามกรณีที่ 1 และกรณีที่ 2 ถูกจัดรวมไว้ในบรรจุภัณฑ์ขนาดใหญ่ นอกจากต้องแสดงข้อความไว้ในบรรจุภัณฑ์ย่อยแล้ว ให้แสดงข้อความเช่นเดียวกันบนบรรจุภัณฑ์ขนาดใหญ่ให้ชัดเจนด้วย

ตัวอย่างการแสดงฉลากโภชนาการแบบ GDA บนซองย่อย

กรณี ซองย่อยกินได้ 1 ครั้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซองเล็ก

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

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กรณี ซองย่อยกินได้มากกว่า 1 ครั้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซองเล็ก
ควรแบ่งกิน ครั้ง

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

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



องค์ประกอบของฉลากโภชนาการแบบ GDA

คุณค่าทางโภชนาการต่อ

ควรแบ่งกิน ครั้ง

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

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

- 1 “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” (เว้นไว้ให้แสดงปริมาณที่เข้าใจง่ายของหนึ่งหน่วยบริโภค เช่น 1 ถ้วย 1 ชอง 1 กล่อง 1 ถัง) โดยแสดงเหนือรูปทรงกระบอก
- 2 “ควรแบ่งกิน...ครั้ง” (เว้นไว้ให้แสดงจำนวนครั้งที่แนะนำให้กิน ที่คำนวณได้จากปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคหารด้วยปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค) โดยแสดงไว้ใต้ข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....”
- 3 แสดงข้อความ “พลังงาน” “น้ำตาล” “ไขมัน” และ “โซเดียม” ด้วยสีเดียวกันกับเส้นที่ขีดภายในรูปทรงกระบอก
- 4 แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เป็นค่าต่อหนึ่งหน่วยบริโภคที่คำนวณได้จากปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคคูณด้วยปริมาณจำนวนหน่วยบริโภค การแสดงหน่วย ของค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ต้องแสดงดังนี้
หน่วยของพลังงานเป็น กิโลแคลอรี
หน่วยของน้ำตาลเป็น กรัม หรือ ก.
หน่วยของไขมันเป็น กรัม หรือ ก.
หน่วยของโซเดียมเป็น มิลลิกรัม หรือ มก.

- 5 แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมเป็นร้อยละ ดังนี้
ค่าพลังงานเป็นร้อยละของพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี
ค่าน้ำตาลเป็นร้อยละของน้ำตาล 65 กรัม
ค่าไขมันเป็นร้อยละของไขมัน 65 กรัม
ค่าโซเดียมเป็นร้อยละของโซเดียม 2,400 มิลลิกรัม

จากข้อที่ 3, 4 และ 5 ให้แสดงด้วยรูปแบบและขนาดตัวอักษร ที่เห็นได้ง่าย และอ่านได้ชัดเจน ไว้ในรูปทรงกระบอก

- 6 แสดงข้อความ “*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน” ไว้ใต้รูปทรงกระบอก

วิธีการคำนวณและแสดงฉลากโภชนาการแบบ GDA

ในการคำนวณจะให้นำค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมที่ได้จากการวิเคราะห์ (ต่อ 100 กรัม) มาเทียบบัญญัติไตรยางศ์หาปริมาณสารอาหารนั้นที่มีในปริมาณอาหารต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หรือในกรณีที่ผลิตภัณฑ์นั้นมีการแสดงฉลากโภชนาการอยู่แล้ว ให้นำค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมที่แสดงในฉลากมาใช้ในการคำนวณได้

แต่ทั้งนี้ตัวเลขที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ตามรูปแบบ GDA ให้ใช้ตามหลักเกณฑ์การปิดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการ เช่นเดียวกับประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ (ดังตารางที่ 1)



ฉลากโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/7 ซอง (30 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ : ประมาณ 7			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 80 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด 9 ก.	14 %		
ไขมันอิ่มตัว 2 ก.	10 %		
โคเลสเตอรอล 0 มก.	0 %		
โปรตีน 2 ก.			
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 18 ก.	6 %		
ใยอาหาร 1 ก.	4 %		
น้ำตาล 2 ก.			
โซเดียม 140 มก.	6 %		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
วิตามินเอ 0 %	วิตามินบี 1 2 %		
วิตามินบี 2 0 %	แคลเซียม 0 %		
เหล็ก 2 %			
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.		
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.		
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.		
ใยอาหาร	25 ก.		
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.		
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

ฉลากโภชนาการแบบ GDA

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง			
ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120 กิโลแคลอรี	14 กรัม	63 กรัม	980 มิลลิกรัม
*56%	*22%	*97%	*41%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ตัวอย่างการคำนวณฉลากโภชนาการแบบ GDA

พลังงาน

- ค่าพลังงาน 1,120 กิโลแคลอรี ได้มาจาก
ค่าพลังงานหนึ่งหน่วยบริโภคในฉลากโภชนาการคูณกับจำนวนหน่วยบริโภค
เท่ากับ $160 \times 7 = 1,120$
- ปริมาณร้อยละของพลังงาน 56% เป็นค่าเทียบกับปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
ค่าพลังงานที่บริโภคได้สูงสุดต่อวันเท่ากับ 2,000 กิโลแคลอรี คิดเป็น 100 %
ถ้าค่าพลังงานเท่ากับ 1,120 กิโลแคลอรี คิดเป็น $\frac{1,120}{2,000} \times 100 = 56 \%$

น้ำตาล

- ค่าน้ำตาล 14 กรัม ได้จาก
ค่าน้ำตาลหนึ่งหน่วยบริโภคในฉลากโภชนาการคูณกับจำนวนหน่วยบริโภค
เท่ากับ $2 \times 7 = 14$
- ปริมาณร้อยละของน้ำตาล 22% เป็นค่าเทียบกับปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
ค่าน้ำตาลที่บริโภคได้สูงสุดต่อวันเท่ากับ 65 กรัม คิดเป็น 100 %
ถ้าค่าน้ำตาลเท่ากับ 14 กรัม คิดเป็น $\frac{14}{65} \times 100 = 22 \%$

กรณีที่ผลิตภัณฑ์อาหารมีน้ำตาล “น้อยกว่า 1” ต้องใช้ค่าที่ได้จากการวิเคราะห์
มาใช้ในการคำนวณและใช้หลักเกณฑ์การปัดตัวเลขของการแสดงการแสดงผลค่าปริมาณสาร
อาหารบนฉลากโภชนาการ ดังตารางที่ 1 (หน้า 10) เพื่อนำค่าที่ได้ไปแสดงบนฉลากโภชนาการ
แบบ GDA

ไขมัน

- ค่าไขมัน 63 กรัม ได้จาก
ค่าไขมันทั้งหมดหนึ่งหน่วยบริโภคในฉลากโภชนาการคูณกับจำนวนหน่วยบริโภค
เท่ากับ $9 \times 7 = 63$
- ปริมาณร้อยละของไขมัน 97% เป็นค่าเทียบกับปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
ค่าไขมันที่บริโภคได้สูงสุดต่อวันเท่ากับ 65 กรัม คิดเป็น 100 %
ถ้าค่าไขมันเท่ากับ 63 กรัม คิดเป็น $\frac{63}{65} \times 100 = 97 \%$

โซเดียม

- ค่าโซเดียม 980 มิลลิกรัม ได้จาก
ค่าโซเดียมหนึ่งหน่วยบริโภคในฉลากโภชนาการคูณกับจำนวนหน่วยบริโภค
เท่ากับ $140 \times 7 = 980$
- ปริมาณร้อยละของโซเดียม 41% เป็นค่าเทียบกับปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
ค่าโซเดียมที่บริโภคได้สูงสุดต่อวันเท่ากับ 2,400 มิลลิกรัม คิดเป็น 100 %
ถ้าค่าโซเดียมเท่ากับ 980 มิลลิกรัม คิดเป็น $\frac{980}{2,400} \times 100 = 41 \%$



(สำเนา)

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (ฉบับที่ ๒)

ตารางที่ 1 หลักเกณฑ์การปิดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการ ตัวเลขที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในรูปทรงกระบอกหัวท้ายมนนั้นให้ใช้ตามหลักเกณฑ์การปิดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการ เช่นเดียวกับประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ

พลังงานและสารอาหาร	หน่วย	ผลการวิเคราะห์	การแสดงค่าปริมาณสารอาหาร	ผลการคำนวณเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	การแสดงค่าปริมาณสารอาหารเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
พลังงาน	กิโลแคลอรี	<5 < 50 ≥ 50	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 5 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 10	ค่าที่ได้ ทุกระดับ	ปิดเป็น จำนวนเต็มให้ ใกล้เคียง มากที่สุด
น้ำตาล	กรัม	< 0.5 ≤1 >1	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่า “น้อยกว่า 1” แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 1		
ไขมัน	กรัม	< 0.5 <5 ≥5	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 0.5 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 1		
โซเดียม	มิลลิกรัม	<5 5-140 > 140	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 5 แสดงค่าขึ้นลงขั้นละ 10		

ที่มา : ทำได้ไม่ยาก...ฉลากโภชนาการ, 2550

โดยที่เป็นการสมควรให้แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) บนฉลากอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด เพื่อประโยชน์ของผู้บริโภคอาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๕ และมาตรา ๖(๑๐) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ อันเป็นกฎหมายที่มีบทบัญญัติบางประการเกี่ยวกับการจำกัดสิทธิและเสรีภาพของบุคคล ซึ่งมาตรา ๒๙ ประกอบกับ มาตรา 36 มาตรา 41 มาตรา 43 และมาตรา 45 ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย บัญญัติให้กระทำได้โดยอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติแห่งกฎหมายรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข โดยคำแนะนำของคณะกรรมการอาหาร ออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ให้อาหารตามข้อ ๑ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๓๐๕) พ.ศ. ๒๕๕๐ เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ประกาศ ณ วันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ เป็นอาหารที่ต้องแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ตามแบบ GDA (Guideline Daily Amounts)

ข้อ ๒ การแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ตามข้อ ๑ ให้เป็นไปตามรูปแบบและเงื่อนไขตามบัญชีแนบท้ายประกาศฉบับนี้

ข้อ ๓ ให้ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าอาหารตามข้อ ๑ อยู่ก่อนวันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศฉบับนี้ ภายในหนึ่งร้อยแปดสิบวัน นับแต่วันที่ประกาศนี้มีผลใช้บังคับและให้ใช้ฉลากเดิมที่เหลืออยู่ต่อไปได้ แต่ไม่เกินหนึ่งปี นับแต่วันที่ประกาศนี้มีผลใช้บังคับ

ข้อ ๔ ประกาศฉบับนี้ ให้ใช้บังคับเมื่อพ้นกำหนดเก้าสิบวัน นับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษา เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

จรินทร์ ลักษณวิศิษฐ์

(นายจรินทร์ ลักษณวิศิษฐ์)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

(คัดจากราชกิจจานุเบกษา ฉบับประกาศและงานทั่วไป เล่ม ๑๒๘ ตอนพิเศษ ๕๘ ง ลงวันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๔)

รับรองสำเนาถูกต้อง
ทิพย์วรรณ ปริญาศิริ
(นางสาวทิพย์วรรณ ปริญาศิริ)
ผู้อำนวยการสำนักอาหาร



บัญชีแนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (ฉบับที่ ๒)

การแสดงความพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ของอาหารให้เป็นไปตามรูปแบบและเงื่อนไข
ดังนี้

๑. รูปแบบตาม GDA (Guideline Daily Amounts) ให้เป็นดังนี้
 - ๑.๑ รูปทรงกระบอกหัวท้ายมนแนวตั้งเรียงติดกันจำนวน ๔ แท่ง เพื่อแสดงความพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ตามลำดับ
 - ๑.๒ สีขอบของทรงกระบอกให้แสดงสีใดสีหนึ่ง ดังต่อไปนี้ คือ สีดำ หรือสีน้ำเงินเข้ม หรือสีขาว แล้วแต่กรณีและต้องตัดกับสีพื้นของฉลาก
 - ๑.๓ สีพื้นภายในรูปทรงกระบอกต้องเป็นสีขาว เท่านั้น
 - ๑.๔ เส้นขีดภายในรูปทรงกระบอกทุกเส้นให้เป็นเส้นสีดำหรือสีน้ำเงินเข้มและต้องเป็นสีเดียวกับสีตัวอักษรที่แสดงภายในรูปทรงกระบอก
 - ๑.๕ ให้แสดงไว้ที่ส่วนหน้าของฉลาก ที่เห็นได้ง่ายและอ่านได้ชัดเจน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....
ควรแบ่งกิน ครั้ง

ช่วงที่ ๑ {	พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
ช่วงที่ ๒ {				
	กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
ช่วงที่ ๓ {	*.....%	*.....%	*.....%	*.....%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

๒. ให้แสดงความพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ด้วยรูปแบบและขนาดตัวอักษรที่เห็น
ได้ง่ายและอ่านได้ชัดเจน ไว้ในรูปทรงกระบอกเรียงตามลำดับ ดังนี้

๒.๑ ช่วงที่ ๑ แสดงข้อความ “พลังงาน” “น้ำตาล” “ไขมัน” และ “โซเดียม” ด้วยสีเดียวกับ
กับเส้นขีดภายในรูปทรงกระบอก

๒.๒ ช่วงที่ ๒ แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เป็นค่าต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
ที่คำนวณได้จากปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคคูณจำนวนหน่วยบริโภค

- หน่วยของพลังงานเป็น กิโลแคลอรี
- หน่วยของน้ำตาลเป็น กรัม หรือ ก.
- หน่วยของไขมันเป็น กรัม หรือ ก.
- หน่วยของโซเดียมเป็น มิลลิกรัม หรือ มก.

๒.๓ ช่วงที่ ๓ แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมเป็นร้อยละ ดังนี้

ค่าพลังงานเป็นร้อยละของพลังงาน ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี
ค่าน้ำตาลคิดเป็นร้อยละของน้ำตาล ๖๕ กรัม
ค่าไขมัน และโซเดียมคิดเป็นร้อยละของไขมัน ๖๕ กรัม และโซเดียม ๒,๔๐๐
มิลลิกรัม

๓. แสดงข้อความด้วยขนาดตัวอักษรที่เห็นได้ง่ายและอ่านได้ชัดเจน ดังนี้

๓.๑ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ...” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงปริมาณที่เข้าใจได้ง่ายของ
หนึ่งหน่วยบริโภค เช่น ต่อ ๑ ถ้วย ต่อ ๑ ชาม ต่อ ๑ กล่อง ต่อ ๑ ถุง) โดยแสดงไว้เหนือรูปทรง
กระบอก

๓.๒ “ควรแบ่งกิน...ครั้ง” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงจำนวนครั้งที่แนะนำให้กินสำหรับในกรณี
ที่หนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค) โดยแสดงไว้ใต้ข้อความ “คุณค่าทาง
โภชนาการต่อ...”

๓.๓ “*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน” ไว้ใต้รูปทรงกระบอก



(สำเนา)

ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

เรื่อง คำชี้แจงประกาศกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (ฉบับที่ 2)

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพของประชาชนจากภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อ โดยเฉพาะ โรคอ้วน โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง เป็นปัญหาในระดับประเทศ ประกอบกับกระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายลด หวาน มัน เค็ม สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงได้พัฒนาหรือ ต่อยอดการแสดงฉลากโภชนาการจากรูปแบบปัจจุบัน โดยให้แสดงค่าพลังงาน ไขมัน น้ำตาล และ โซเดียม แบบ GDA (Guideline Daily Amounts) ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค บนฉลากด้านหน้า เพื่อให้ ผู้บริโภคมีความเข้าใจได้ง่ายขึ้น และสามารถนำข้อมูลมาแปลผลเพื่อตัดสินใจเลือกซื้อให้เหมาะสม โดยออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที บางชนิด (ฉบับที่ 2) ลงวันที่ 7 พฤษภาคม พ.ศ. 2554 ซึ่งมีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

ข้อ 1 ให้อาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 305) พ.ศ. 2550 ประกาศ ณ วันที่ 30 สิงหาคม พ.ศ. 2550 ซึ่งได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง (Extruded snack) ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และเวเฟอร์สอดไส้ เป็นอาหารที่ต้องแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมตามแบบ GDA (Guideline Daily Amounts)

ข้อ 2 การแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมันและโซเดียม ตามข้อ 1 ให้เป็นค่าต่อหนึ่งหน่วยบริโภค โดยให้เป็นไปตามรูปแบบและเงื่อนไขตามบัญชีแนบท้ายประกาศ

อนึ่ง เพื่อความชัดเจนในการปฏิบัติตามข้อ 2 นี้ จึงขอชี้แจงรายละเอียดและยกตัวอย่าง ประกอบแล้วแต่กรณี ดังนี้

กรณีที่ 1 อาหารที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณเท่ากับหนึ่งหน่วยบริโภคหรือน้อยกว่า หนึ่งหน่วยบริโภคหรือกินได้ 1 ครั้ง ให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” (ความที่เว้นไว้ให้ แสดงปริมาณที่เข้าใจได้ง่ายของหนึ่งหน่วยบริโภคนั้น เช่น ๑ แท่ง ๑ ซอง ๑ ถู ๑ กล่อง) ตัวอย่างเช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
160	1	9	140
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*8%	*2%	*14%	*6%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



กรณีที่ 2 อาหารที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภคหรือกินได้มากกว่า 1 ครั้ง ให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงปริมาณที่เข้าใจได้ง่ายของหนึ่งหน่วยบริโภค เช่น ๑ แท่ง ๑ ซอง ๑ ถู ๑ กล่อง ๑ กระป๋อง) และข้อความ “ควรแบ่งกิน ...ครั้ง” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงจำนวนครั้งที่แนะนำให้กินที่คำนวณได้จากปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคหารด้วย ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค) ไว้ใต้ข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” ด้วย ตัวอย่างเช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120	7	63	980
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*56%	*11%	*97%	*41%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กรณีที่ 3 อาหารที่เป็นไปตามกรณีที่ 1 และกรณีที่ 2 หากถูกจัดรวมไว้ในบรรจุภัณฑ์ขนาดใหญ่ นอกจากต้องแสดงข้อความไว้ในบรรจุภัณฑ์ย่อยตามกรณีที่ 1 และกรณีที่ 2 แล้ว ให้แสดงข้อความ เช่นเดียวกันนั้นไว้ในบรรจุภัณฑ์ขนาดใหญ่ให้ชัดเจนด้วย ตัวอย่างเช่น

กรณีซองย่อยกินได้ 1 ครั้ง ให้ระบุ

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซองเล็ก
ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
320	2	18	280
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*16%	*3%	*28%	*12%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



ทั้งนี้ตัวเลขที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมันและโซเดียม ในรูปทรงกระบอกหัวท้ายมนนั้นให้ใช้ตามหลักเกณฑ์การปิดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการ เช่นเดียวกับประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ

ข้อ ๓ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด (ฉบับที่ 2) มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2554 เป็นต้นไป

ข้อ ๔ ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าอาหารตามข้อ 1 อยู่ก่อนวันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ ให้ปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศฉบับนี้ ภายในวันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555 และให้ใช้ฉลากเดิมที่เหลืออยู่ต่อไปได้ แต่ไม่เกินวันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2555

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน และขอให้ผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขดังกล่าวโดยเคร่งครัด และหากมีข้อสงสัยประการใดโปรดติดต่อ สอบถามได้ที่สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ 02-590-7322 ในเวลาราชการ

ประกาศ ณ วันที่ 20 กรกฎาคม พ.ศ.2554

ลงชื่อ พิพัฒน์ ยิ่งเสรี
(นายพิพัฒน์ ยิ่งเสรี)

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

รับรองสำเนาถูกต้อง

นฤมล ฉัตรสง่า

(นางสาวนฤมล ฉัตรสง่า)

นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการ



คณะที่ปรึกษา

นายแพทย์พิพัฒน์ ยิ่งเสรี
ภญ.ศรีนวล กรกชกร
นางจุรีรัตน์ ห่อเกียรติ

ดร.ทิพย์วรรณ ปริญาศิริ

เลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
รองเลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
ผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัยของอาหารและการ
บริโภคอาหาร
ผู้อำนวยการสำนักอาหาร

คณะผู้จัดทำ

นางนภาพร กำภูพงษ์
นางสาวนฤมล ฉัตรสง่า
นางสาวธิดารัตน์ วิเศษจินดาวัฒน์

นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการพิเศษ
นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการ
นักโภชนาการ บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด

คณะผู้รวบรวมข้อมูล

นายอารยะ โรจนวณิชชากร
นางสาววิรัตน์ดา ดวงใจ
นางสาวจิราภรณ์ ยอดเลื่อน

เจ้าหน้าที่สำนักอาหาร
เจ้าหน้าที่สำนักอาหาร
เจ้าหน้าที่สำนักอาหาร

ผลิตโดย

หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร สำนักอาหาร
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0 2590 7252 โทรสาร 0 2590 7026