

**BJC**

Berli Jucker Public Company Limited

บริษัท เบอริจucker จำกัด (มหาชน)

**Notification of the  
Ministry of Public Health****Support answer: 3.5 Health &  
Nutrition****Topic: Development of Health &  
Nutrition Strategy****Report Year: 2023**

This document is an official translation of the Ministry of Public Health's Notification No. 445 B.E. 2566, originally issued in Thai. The notification pertains to nutrition labelling and aims to provide essential nutritional information to consumers, thereby promoting public health and protecting consumer rights. It mandates the inclusion of nutritional labels on specified categories of food products, including those with nutrition and health claims, and those using nutritional value in sales promotion. The labelling must adhere to specified formats and conditions, ensuring clarity and consistency in nutritional information.

The notification also repeals previous versions of the nutrition labelling regulations, standardizes the labelling requirements, and sets clear guidelines for the use and approval of new labels. Exemptions are provided for certain categories of food, such as modified milk for infants and foods not intended for direct consumer sale. The regulation will be enforced 180 days after its publication in the Government Gazette, allowing for a transition period.

This translation serves as evidence for BJC's measurable "healthy nutrition" criteria, demonstrating the company's commitment to compliance with updated nutritional labelling standards and its dedication to promoting transparency and informed consumer choices.



Berli Jucker Public Company Limited  
บริษัท เบอริจucker จำกัด (มหาชน)

## Notification of the Ministry of Public Health

**Support answer: 3.5 Health &  
Nutrition**

**Topic: Development of Health &  
Nutrition Strategy**

**Report Year: 2023**

### Notification of the Ministry of Public Health

**No. 445 B.E. 2566**

#### **Nutrition Labelling**

It is deemed appropriate to implement nutrition labelling for the dissemination of information and useful nutrition facts to people, as well as for the protection of consumers regarding food and nutrition. By the virtue of provisions of Sections 5 and 6 (10) of the Food Act B.E. 2522 (1979), the Minister of Public Health hereby issues the following notification:

**Clause 1** The following are hereby repealed:

(1) Notification of the Ministry of Public Health (No. 182) B.E. 2541 Re: Nutrition Labelling dated March 20, B.E. 2541.

(2) Notification of the Ministry of Public Health (No. 219) B.E. 2544 Re: Nutrition Labelling (No. 2) dated June 21, B.E. 2544.

(3) Notification of the Ministry of Public Health (No. 392) B.E. 2561 issued under the Food Act B.E. 2522 Re: Nutrition Labelling (No. 3) dated September 14, B.E. 2561.

**Clause 2** In this notification:

"Nutrition labelling" refers to the presentation of nutritional value of food, including energy and nutrient information on food labels, according to the format and conditions specified in the appendix of this notification.

"Foods with nutrition claims" refer to foods that display statements, images, marks, trademarks, or any information related to the type or amount of nutrients or comparative amounts of nutrients, either directly or indirectly. This excludes foods specifically required to declare nutrient types and amounts by the Ministry of Public Health notifications.

"Foods with health claims" refer to foods that display statements, images, marks, trademarks, or any information related to the effect of the food or its ingredients on health, both directly and indirectly.



Berli Jucker Public Company Limited  
บริษัท เบอริจucker จำกัด (มหาชน)

## Notification of the Ministry of Public Health

**Support answer: 3.5 Health & Nutrition**

**Topic: Development of Health & Nutrition Strategy**

**Report Year: 2023**

"Foods utilizing nutritional value in sales promotion" refer to foods that display statements, images, marks, trademarks, or any information related to the benefits or functions of the product, its ingredients, or nutrients on the body or health for the purpose of promoting sales.  
\*\*Highlighted sections added from previous version\*\*

"Nutrients" means recommended nutrients in Appendix No. 3 attached to this notification and includes energy derived from the nutrients.

**Clause 3** The following categories of foods are required to have nutrition labelling:

3.1 Foods with nutrition claims.

3.2 Foods with health claims.

3.3 Foods utilizing nutritional value in sales promotion.

3.4 Other foods to be notified by the Food and Drug Administration, as approved by the Food Committee.

**Clause 4** Nutrition labelling must be expressed in the Thai language, but a foreign language may be included. It must conform to the criteria and conditions in the appendices attached to this notification as follows:

4.1 Appendix No.1: Format and conditions for displaying nutrition labelling.

4.2 Appendix No.2: Method to prescribe quantity per serving unit and per consumption unit per container.

4.3 Appendix No.3: Thai recommended daily intakes for ages 6 years and up.

4.4 Appendix No.4: Criteria for nutrition claims on food labelling.

**Clause 5** Food labelling as stipulated in Clause 3 shall follow the notification of the Ministry of Public Health concerning the labelling of food in containers, and must also comply with this announcement of the Ministry of Public Health.

**Clause 6** For approvals of new labels usage as stipulated in the first phrase, any remaining labels produced before this notification and not following this notification are allowed to be used until exhausted, but not exceeding three years after this notification comes into force.

**BJC**

Berli Jucker Public Company Limited

บริษัท เบอริจucker จำกัด (มหาชน)

**Notification of the  
Ministry of Public Health****Support answer: 3.5 Health &  
Nutrition****Topic: Development of Health &  
Nutrition Strategy****Report Year: 2023**

**Clause 7** This notification shall not apply to the following:

7.1 Modified milk for infants and modified follow-up milk for infants and young children, infant food and follow-up food for infants and young children, supplementary food for infants and young children, and other foods prescribed by the Ministry of Public Health concerning the nutrients displayed on labelling only.

7.2 Foods not for direct sale to consumers or foods not produced or imported for sale in the country.

7.3 Foods partially packed from bulk batches intended for sale in whole.

**Clause 8** This notification shall come into force 180 days from the date of its publication in the Government Gazette.

## ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

(ฉบับที่ ๔๔๕) พ.ศ. ๒๕๖๖

ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒

เรื่อง ฉลากโภชนาการ

โดยที่เป็นการสมควรปรับปรุงประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยฉลากโภชนาการ เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับทราบข้อมูลชนิดและปริมาณสารอาหารที่ได้รับจากการบริโภคอาหารแต่ละชนิด รวมทั้งสามารถเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารระหว่างอาหารชนิดเดียวกัน เพื่อการเลือกซื้อและบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับสุขภาพ อันเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหารและโภชนาการ

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๕ วรรคหนึ่ง และมาตรา ๖ (๑๐) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขออกประกาศไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ให้ยกเลิก

(๑) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ. ๒๕๔๑ เรื่อง ฉลากโภชนาการ ลงวันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

(๒) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๒๑๙) พ.ศ. ๒๕๔๔ เรื่อง ฉลากโภชนาการ (ฉบับที่ ๒) ลงวันที่ ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๔

(๓) ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๓๙๒ (พ.ศ. ๒๕๖๑) ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ เรื่อง ฉลากโภชนาการ (ฉบับที่ ๓) ลงวันที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑

ข้อ ๒ ในประกาศนี้

“ฉลากโภชนาการ” หมายความว่า การแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลพลังงานและสารอาหารบนฉลากอาหาร ตามรูปแบบและเงื่อนไขที่กำหนดในบัญชีท้ายประกาศนี้

“อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ” หมายความว่า อาหารที่มีการแสดงข้อความ รูป รูปภาพ รอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย เครื่องหมายการค้า หรือข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชนิดหรือปริมาณสารอาหาร หรือปริมาณสารอาหารโดยเปรียบเทียบทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งนี้ ไม่รวมถึงอาหารที่มีประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้ระบุชนิดและปริมาณสารอาหารไว้เป็นการเฉพาะ

“อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางสุขภาพ” หมายความว่า อาหารที่มีการแสดงข้อความ รูป รูปภาพ รอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย เครื่องหมายการค้า หรือข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารหรือส่วนประกอบของอาหารที่มีผลต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม

“อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย” หมายความว่า อาหารที่มีการแสดงข้อความ รูป รูปภาพ รอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย เครื่องหมายการค้า หรือข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณประโยชน์หรือหน้าที่ของผลิตภัณฑ์ ส่วนประกอบของอาหารหรือสารอาหารอย่างหนึ่งอย่างใดของผลิตภัณฑ์ที่มีต่อร่างกายหรือสุขภาพ มาใช้เพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการขาย

“สารอาหาร” หมายความว่า สารอาหารที่กำหนดไว้ในบัญชีหมายเลข ๓ ท้ายประกาศนี้ และให้หมายความรวมถึงพลังงานและสารอาหารชนิดย่อยของสารอาหารที่กำหนดไว้ในบัญชีหมายเลข ๓ ด้วย

ข้อ ๓ ให้อาหารดังต่อไปนี้ เป็นอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

- (๑) อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ
- (๒) อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางสุขภาพ
- (๓) อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย
- (๔) อาหารอื่นตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด

ข้อ ๔ การแสดงฉลากโภชนาการต้องแสดงข้อความเป็นภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศ ด้วยก็ได้ โดยต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขตามบัญชีท้ายประกาศนี้ ดังนี้

- (๑) บัญชีหมายเลข ๑ : รูปแบบและเงื่อนไขของการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ
- (๒) บัญชีหมายเลข ๒ : วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคกับจำนวนหน่วยบริโภค

ต่อภาชนะบรรจุ

- (๓) บัญชีหมายเลข ๓ : ค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย
- (๔) บัญชีหมายเลข ๔ : หลักเกณฑ์การกล่าวอ้างทางโภชนาการบนฉลากอาหาร

ข้อ ๕ การแสดงฉลากของอาหารตามข้อ ๓ ต้องปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ว่าด้วยการแสดงฉลากของอาหารในภาชนะบรรจุ และต้องปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขนี้ด้วย

ข้อ ๖ อาหารที่มีการแสดงฉลากโภชนาการอยู่ในวันก่อนวันที่ประกาศนี้ใช้บังคับ ให้ยังคงจำหน่ายต่อไปได้ โดยต้องปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ. ๒๕๔๑ เรื่อง ฉลากโภชนาการ แต่ต้องไม่เกินสามปีนับแต่วันที่ประกาศนี้ใช้บังคับ

ข้อ ๗ ประกาศนี้ไม่ใช้บังคับกับ

(๑) อาหารสูตรสำหรับทารก และอาหารสูตรสำหรับทารกที่มีวัตถุประสงค์พิเศษทางการแพทย์ อาหารสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกอายุตั้งแต่หกเดือนถึงสิบสองเดือน และอาหารสูตรสำหรับเด็กเล็ก อาหารเสริมสำหรับทารกและเด็กเล็ก อาหารที่มีวัตถุประสงค์พิเศษ และอาหารอื่นซึ่งได้มีประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดในส่วนที่เกี่ยวกับการแสดงสารอาหารบนฉลากไว้แล้วเป็นการเฉพาะ

(๒) อาหารที่มีได้จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค หรืออาหารที่ผู้ปรุงเป็นผู้จำหน่ายโดยตรงให้กับผู้บริโภค หรืออาหารที่มีได้ผลิตหรือนำส่งเข้ามาเพื่อจำหน่ายในประเทศ

(๓) อาหารที่บรรจุในภาชนะบรรจุย่อย ซึ่งมุ่งหมายจะจำหน่ายรวมกันในภาชนะบรรจุใหญ่

ข้อ ๘ ประกาศนี้ให้ใช้บังคับเมื่อพ้นกำหนดหนึ่งร้อยแปดสิบวันนับแต่วันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖

ชลน่าน ศรีแก้ว

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

## บัญชีหมายเลข ๑

ท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๔๔๕) พ.ศ. ๒๕๖๖  
ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ เรื่อง ฉลากโภชนาการ

### รูปแบบและเงื่อนไขของการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ

๑. รูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ ต้องมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้ สำหรับรูปแบบที่นอกเหนือจากนี้ต้องได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

#### ๑.๑ การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน

↑	
ส่วนที่ 1	
↓	
↑	
ส่วนที่ 2	
↓	
↑	
ส่วนที่ 3	
↓	
↑	
ส่วนที่ 4	
↓	

ข้อมูลโภชนาการ	
กินได้ ..... ครั้ง ต่อ .....	
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(..)	
พลังงาน	..... กิโลแคลอรี
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด .....ก.	..... %
ไขมันอิ่มตัว .....ก.	..... %
คอเลสเตอรอล ....มก.	..... %
โปรตีน .....ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด.....ก.	.....%
น้ำตาลทั้งหมด.....ก.	
โซเดียม .....มก.	.....%
โพแทสเซียม ...มก.	.....%
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

หมายเหตุ ๑. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ

๒. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการ  
แสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่า  
ทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(....)”

๑.๒ การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบขวาง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด

ข้อมูลโภชนาการ	ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	
กินได้ .... ครั้ง ต่อ ....	ไขมันทั้งหมด ..... ก.	..... %
	ไขมันอิ่มตัว ..... ก.	..... %
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: .... (....)	คอเลสเตอรอล..... มก.	..... %
พลังงาน ..... กิโลแคลอรี	โปรตีน ..... ก.	
	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก.	..... %
	น้ำตาลทั้งหมด ..... ก.	
	โซเดียม ..... มก.	..... %
	โพแทสเซียม..... มก.	..... %

\*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

หมายเหตุ ๑. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ

๒. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการ  
แสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่า  
ทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(....)”

๑.๓ การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบข้อความต่อเนื่อง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่น้อยกว่า  
๘๐ ตารางเซนติเมตร

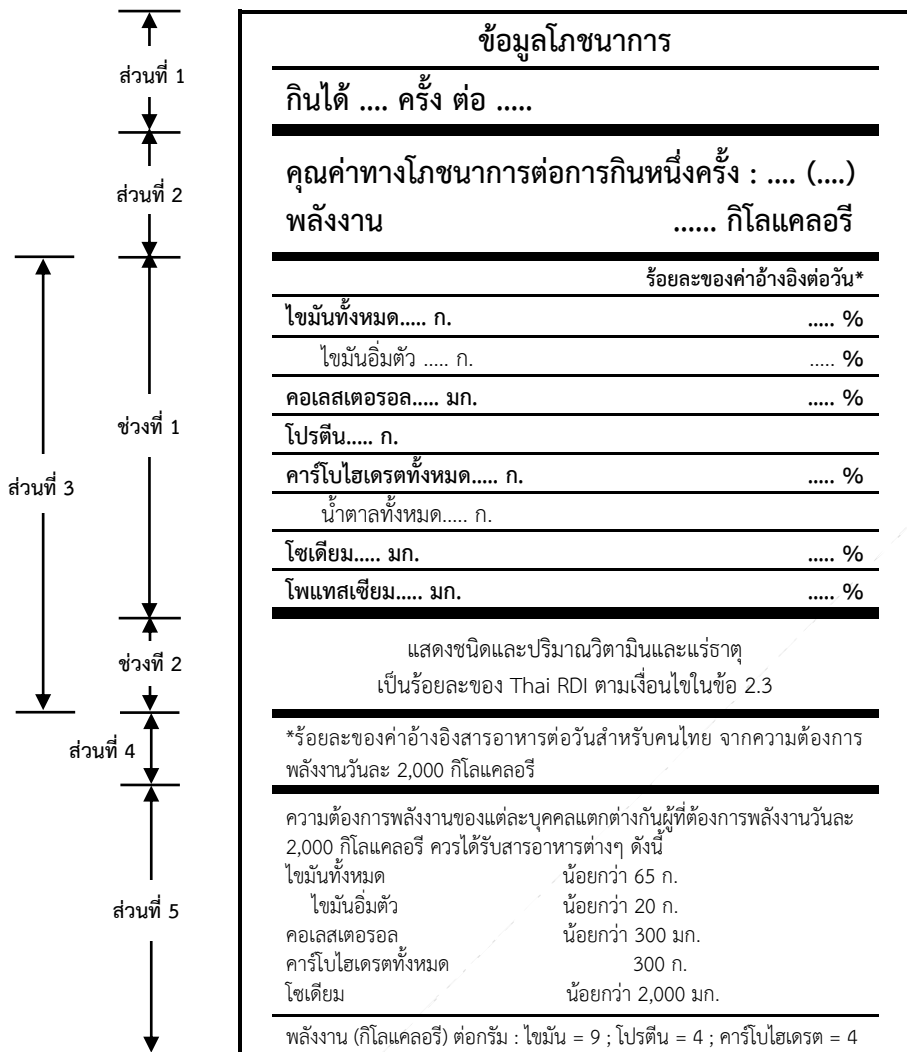
ข้อมูลโภชนาการ: กินได้ .... ครั้ง ต่อ .... คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: .... (....) พลังงาน ..... กิโลแคลอรี; ไขมันทั้งหมด .... ก. (....%)*; ไขมันอิ่มตัว ..... ก. (....%)*; คอเลสเตอรอล..... มก. (....%)*; โปรตีน ..... ก.; คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ... ก. (....%)*; น้ำตาลทั้งหมด ... ก.; โซเดียม ..... มก. (....%)*; โพแทสเซียม..... มก. (....%)* *ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
--

หมายเหตุ ๑. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ

๒. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการ  
แสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่า  
ทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(....)”



๑.๔ กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน กรณีที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ และค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน



หมายเหตุ ๑. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ

๒. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงผลจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(....)”

๓. ข้อมูลส่วนที่ ๓ ช่วงที่ ๒ ชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุเป็นร้อยละของ Thai RDIs และส่วนที่ ๕ ค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน สามารถเลือกแสดงส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทั้งสองส่วนก็ได้

**๑.๕ กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบขวาง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่แนวตั้งจำกัด กรณีที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ และค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน**

ข้อมูลโภชนาการ	ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*	ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคล
กินได้ .... ครั้ง ต่อ .....	ไขมันทั้งหมด ..... ก. .... %	ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
	ไขมันอิ่มตัว ..... ก. .... %	ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง:	คอเลสเตอรอล..... มก. .... %	ไขมันทั้งหมด      น้อยกว่า 65 ก.
..... (.....)	โปรตีน ..... ก.	ไขมันอิ่มตัว      น้อยกว่า 20 ก.
พลังงาน ..... กิโลแคลอรี	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ..... ก. .... %	คอเลสเตอรอล    น้อยกว่า 300 มก.
	น้ำตาลทั้งหมด ..... ก.	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด    300 ก.
	โซเดียม ..... มก. .... %	โซเดียม                น้อยกว่า 2,000 มก.
	โพแทสเซียม..... มก. .... %	พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ;
* ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย	แสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ	โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4
จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	เป็นร้อยละของ Thai RDI ตามเงื่อนไขข้อ 2.3	

**หมายเหตุ ๑.** ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ

๒. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(....)”

๓. ข้อมูลชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุเป็นร้อยละของ Thai RDIs และข้อมูลค่าความต้องการพลังงานและสารอาหารต่อวัน สามารถเลือกแสดงส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทั้งสองส่วนก็ได้

**๑.๖ กรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐานแบบข้อความต่อเนื่อง สำหรับฉลากที่มีพื้นที่น้อยกว่า ๘๐ ตารางเซนติเมตร กรณีที่ต้องการแสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุ**

ข้อมูลโภชนาการ: กินได้ .... ครั้ง ต่อ ....   คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: .... (....)  
 พลังงาน ..... กิโลแคลอรี; ไขมันทั้งหมด ..... ก. (....%)\*; ไขมันอิ่มตัว ..... ก. (....%)\*; คอเลสเตอรอล..... มก. (....%)\*;  
 โปรตีน .... ก.; คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ... ก. (....%)\*; น้ำตาลทั้งหมด ... ก.; โซเดียม .... มก. (....%)\*; โพแทสเซียม..... มก. (....%)\*  
 แสดงชนิดและปริมาณวิตามินและแร่ธาตุเป็นร้อยละของ Thai RDI ตามเงื่อนไขข้อ 2.3 \*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวัน  
 สำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

**หมายเหตุ ๑.** ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ

๒. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(....)”

### ๑.๗ การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบควบคู่

ในกรณีที่ผลิตภัณฑ์นั้นอาจกินร่วมกันกับผลิตภัณฑ์ที่รวมอยู่ในภาชนะบรรจุเดียวกัน หรือผลิตภัณฑ์นั้นอาจต้องผสมกับส่วนประกอบอื่น และ/หรือนำไปผ่านกรรมวิธีตามที่ระบุไว้บนฉลาก ให้แสดงข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพตามที่จำหน่ายและในสภาพหลังเตรียมตามคำแนะนำบนฉลาก ตามรูปแบบกรอบข้อมูลโภชนาการแบบควบคู่นี้

หากต้องการแสดงเฉพาะกรอบข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพตามที่จำหน่ายให้แสดงตามรูปแบบที่กำหนดในข้อ ๑.๑-๑.๖

ข้อมูลโภชนาการ				
กินได้ .... ครั้ง ต่อ ....				
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ..... (.....)				
ผลิตภัณฑ์      ผลิตภัณฑ์หลังเตรียม				
พลังงาน (กิโลแคลอรี)                      .....                      .....				
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน*				
ไขมันทั้งหมด	..... ก.	.....%	..... ก.	.....%
ไขมันอิ่มตัว	..... ก.	.....%	..... ก.	.....%
คอเลสเตอรอล	..... มก.	.....%	..... มก.	.....%
โปรตีน	..... ก.		..... ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	..... ก.	.....%	..... ก.	.....%
น้ำตาลทั้งหมด	..... ก.		..... ก.	
โซเดียม	..... มก.	.....%	..... มก.	.....%
โพแทสเซียม	..... มก.	.....%	..... มก.	.....%

\*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

**หมายเหตุ** ๑. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ

๒. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงผลจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(....)”

๓. คำว่า “ผลิตภัณฑ์” และ “ผลิตภัณฑ์หลังเตรียม” สามารถระบุเป็นชื่อชนิดของอาหารตามข้อเท็จจริง เช่น “แป้งเค้กผสม” และ “เค้ก” ตามลำดับ เป็นต้น

๑.๘ การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน กรณีที่ต้องการแสดงภาษาต่างประเทศ ตัวอย่างเช่น ภาษาอังกฤษ

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)	
กินได้ .... ครั้ง ต่อ ....	
..... serving(s) per container	
คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ..... (.....)	
Amount per serving: ..... (.....)	
พลังงาน	..... กิโลแคลอรี
Energy	..... kcal
ร้อยละของค่าอ้างอิงต่อวัน* (%Thai RDI*)	
ไขมันทั้งหมด (Total fat) .... ก. (g)	..... %
ไขมันอิ่มตัว (Saturated fat) .... ก. (g)	..... %
คอเลสเตอรอล (Cholesterol) .... มก. (mg)	..... %
โปรตีน (Protein) .... ก. (g)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total carbohydrate) .... ก. (g)	..... %
น้ำตาลทั้งหมด (Total sugars) .... ก. (g)	
โซเดียม (Sodium) .... มก. (mg)	..... %
โพแทสเซียม (Potassium) .... มก. (mg)	..... %
*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี (Percent Thai Reference Daily Intakes, based on a 2,000 kcal)	

หมายเหตุ ๑. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง “.....” ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ

๒. กรณีอาหารใดแสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ให้ยกเว้นการแสดงผลจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม (Amount per ๑๐๐ g)” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร (Amount per ๑๐๐ ml)” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(.....) (Amount per serving: ..... (.....))”

๓. การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการเป็นภาษาต่างประเทศอื่นต้องมีคำหรือข้อความเป็นไปตามภาษาไทยที่กำหนด ทั้งนี้ อาจแสดงภายในกรอบข้อมูลโภชนาการเดียวกันกับภาษาไทย โดยตำแหน่งของคำหรือข้อความที่เป็นภาษาต่างประเทศอื่นนั้น ต้องกำกับคำหรือข้อความภาษาไทย หรืออาจแสดงแยกกรอบกันก็ได้ และสามารถใช้รูปแบบตามข้อ ๑.๑ ถึง ๑.๗ ได้

**๒. เงื่อนไขการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ**

๒.๑ ต้องแสดงตามรูปแบบที่กำหนด การแสดงสีของพื้นกรอบข้อมูลให้ใช้สีขาว ตัวอักษรต้องใช้สีที่เห็นและอ่านได้ชัดเจน และต้องเป็นสีเดียวกันสีเส้นกรอบ ขนาดของตัวอักษรต้องมีขนาดดังต่อไปนี้

	ข้อความ	ลักษณะและขนาดความสูงของตัวอักษร
ส่วนที่ 1	ข้อมูลโภชนาการ	ตัวหนา ความสูงไม่น้อยกว่า ๑.๕ มิลลิเมตร
	กินได้ .... ครั้ง ต่อ....	
ส่วนที่ 2	คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ..... (.....)	
	พลังงานและกิโลแคลอรี	
	ตัวเลขของค่าพลังงาน	
ส่วนที่ 3 ช่วงที่ 1	ไขมันทั้งหมด คอเลสเตอรอล โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด โซเดียม และ โพแทสเซียม ตัวเลขปริมาณสารอาหาร และร้อยละของ ค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวัน	
	ไขมันอิ่มตัว น้ำตาลทั้งหมด ตัวเลขปริมาณสารอาหาร และร้อยละของ ค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวัน	ความสูงต้องเท่ากันไม่น้อยกว่า ๑ มิลลิเมตร
ช่วงที่ 2	ชนิดวิตามินและแร่ธาตุ ตัวเลขร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวัน	ความสูงต้องเท่ากันไม่น้อยกว่า ๑ มิลลิเมตร
ส่วนที่ 4	*ร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวัน สำหรับคนไทย จากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี	ความสูงไม่น้อยกว่า ๑ มิลลิเมตร
ส่วนที่ 5	ค่าความต้องการพลังงานและสารอาหาร ต่อวัน และค่าการแปลงหน่วยสำหรับการ คำนวณพลังงาน	ความสูงไม่น้อยกว่า ๑ มิลลิเมตร

๒.๒ ต้องแสดงข้อมูลพลังงานและสารอาหารทุกรายการตามที่กำหนดให้แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการแต่ละแบบ แม้ว่าพลังงานหรือสารอาหารนั้น ๆ จะมีปริมาณที่ไม่มีนัยสำคัญตามเงื่อนไขการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ ข้อ ๒.๖

๒.๓ การแสดงข้อมูลสารอาหารอื่นนอกเหนือจากที่กำหนดในกรอบข้อมูลโภชนาการ โดยที่สารอาหารนั้นมีอยู่ในบัญชีหมายเลข ๓ ท้ายประกาศนี้ ไม่ว่าจะเป็นสารอาหารที่มีตามธรรมชาติ หรือสารอาหารที่เติมลงไปและมีการกล่าวอ้างถึงสารอาหารนั้นบนฉลาก หรือกรณีสารอาหารนั้นมีปริมาณที่มีนัยสำคัญและประสงค์จะแสดงสารอาหารในกรอบข้อมูลโภชนาการ ต้องแสดงตามลำดับก่อนหลังดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 3 ช่วงที่ 1	ไขมันทั้งหมด* ไขมันอิ่มตัว* ไขมันทรานส์ ไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว ไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง
------------------------	--

	คอเลสเทอรอล* โปรตีน* คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด* น้ำตาลทั้งหมด* น้ำตาลแอลกอฮอล์ ** คาร์โบไฮเดรตชนิดอื่น โยอาหาร ** โยอาหารที่ละลายน้ำได้ โยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ โซเดียม* โพแทสเซียม*
ส่วนที่ 3 ช่วงที่ 2	วิตามินและแร่ธาตุที่มีอยู่ในบัญชีหมายเลข ๓ ให้แสดงปริมาณเป็นร้อยละของ Thai RDIs โดยเรียงตามกลุ่มวิตามินและกลุ่มแร่ธาตุ ตามลำดับร้อยละของ Thai RDIs จากมากไปน้อย

หมายเหตุ \*เป็นสารอาหารที่บังคับให้แสดงในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบมาตรฐาน

\*\* ให้แสดงปริมาณในกรอบข้อมูลโภชนาการ กรณีคำนวณค่าพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดตามข้อ ๒.๔ ๒) ๒.๒)

กรณีสารอาหารที่ไม่มีอยู่ในบัญชีหมายเลข ๓ และนอกเหนือจากที่กำหนดในข้อ ๒.๓ นี้ ให้แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารต่อปริมาณการบริโภคที่แสดงบนฉลากไว้ใต้กรอบข้อมูลโภชนาการ

๒.๔ ค่าการแปลงหน่วย (conversion factors) และการคำนวณค่าพลังงาน

๑) ค่าการแปลงหน่วยสำหรับการคำนวณค่าพลังงาน

โปรตีน	๔ กิโลแคลอรี/กรัม
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	๔ กิโลแคลอรี/กรัม
ไขมัน	๙ กิโลแคลอรี/กรัม
โยอาหาร	๒ กิโลแคลอรี/กรัม
เอซิลแอลกอฮอล์ (เอธานอล)	๗ กิโลแคลอรี/กรัม
กรดอินทรีย์	๓ กิโลแคลอรี/กรัม
น้ำตาลแอลกอฮอล์	
ไอโซมอลท์ แลคทิทอล	๒ กิโลแคลอรี/กรัม
ไซลิทอล	๒.๔ กิโลแคลอรี/กรัม
มอลทิทอล	๒.๑ กิโลแคลอรี/กรัม
ซอร์บิทอล	๒.๖ กิโลแคลอรี/กรัม
แมนนิทอล	๑.๖ กิโลแคลอรี/กรัม
โพลีกลูซิทอล	๓.๐ กิโลแคลอรี/กรัม
อิริทริทอล	๐ กิโลแคลอรี/กรัม

๒) การคำนวณค่าพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด สามารถคำนวณได้ดังต่อไปนี้

๒.๑) คำนวณจากคาร์โบไฮเดรตทั้งหมดโดยผลต่าง (Total carbohydrate by difference)

$$\begin{aligned} \text{ค่าพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด} &= [1000 - (\text{โปรตีน (กรัม)} + \text{ไขมัน (กรัม)} + \text{น้ำ (กรัม)} \\ &\quad + \text{เถ้า (กรัม)} + \text{แอลกอฮอล์ (กรัม) ในอาหาร ๑๐๐ กรัม})] \\ &\quad \times ๔ \text{ กิโลแคลอรีต่อกรัม} \end{aligned}$$

๒.๒) คำนวณโดยใช้ค่าการแปลงหน่วยตามที่กำหนด กรณีมีการวิเคราะห์ปริมาณใยอาหารและน้ำตาลแอลกอฮอล์

$$\begin{aligned} \text{ค่าพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด} &= [\text{คาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ (กรัม)} \\ &\quad \times ๔ \text{ กิโลแคลอรีต่อกรัม}] + [(\text{ใยอาหาร (กรัม)} \\ &\quad \times ๒ \text{ กิโลแคลอรีต่อกรัม})] + [(\text{น้ำตาลแอลกอฮอล์ (กรัม)} \\ &\quad \times \text{ค่าการแปลงหน่วยของน้ำตาลแอลกอฮอล์แต่ละชนิด} \\ &\quad (\text{กิโลแคลอรีต่อกรัม}))] \end{aligned}$$

๒.๕) ค่าการแปลงหน่วยสำหรับวิตามินและแร่ธาตุ

๑) วิตามินเอ	RAE	= Retinol Activity Equivalents
	1 mcg RAE	= 1 mcg retinol
		= 3.33 IU retinol (1 IU Retinol = 0.3 mcg Retinol)
		= 12 mcg $\beta$ -carotene
		= 20 IU $\beta$ -carotene
		(1 IU Beta-carotene = 0.6 mcg $\beta$ -carotene)
		= 24 mcg $\alpha$ -carotene, 24 mcg $\beta$ -cryptoxanthin
๒) ไนอะซิน	NE	= Niacin Equivalent
	1 mg NE	= 1 mg niacin
		= 60 mg tryptophan
๓) วิตามินอี	$\alpha$ -TE	= $\alpha$ -Tocopherol Equivalent
	1 mg $\alpha$ -TE	= 1 mg D- $\alpha$ -tocopherol = 1.5 IU
	1 mg $\alpha$ -TE	= 1 mg d- $\alpha$ -tocopherol
		= 1 mg RRR- $\alpha$ -tocopherol = 1.5 IU
		= 2 mg <i>all-rac</i> - $\alpha$ -tocopherol = 2.22 IU
๔) วิตามินดี		1 $\mu$ g cholecalciferol = 40 IU vitamin D
๕) โฟเลต	DFE	= Dietary Folate Equivalent
	1 $\mu$ g DFE	= 1 $\mu$ g food folate
		= 0.6 $\mu$ g folic acid added to food

๒.๖ หลักเกณฑ์การปิดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการ

พลังงานและสารอาหาร	หน่วย	ผลการวิเคราะห์	การแสดงปริมาณสารอาหารต่อการกินหนึ่งครั้ง*	ผลการคำนวณเป็นร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวัน**	การแสดงค่าปริมาณสารอาหารเป็นร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวัน	ปริมาณที่ไม่มีนัยสำคัญ
พลังงาน พลังงานจากไขมัน	กิโลแคลอรี	< 5 5 - < 50 ≥ 50	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 5 แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 10	คำนวณจากค่าสารอาหารต่อปริมาณการกินหนึ่งครั้งที่มีการปิดเลขตามหลักเกณฑ์แล้ว	ปิดเป็นจำนวนเต็มให้ใกล้เคียงมากที่สุด ยกเว้น โปรตีน น้ำตาลทั้งหมด และ ไขมันทรานส์ ไม่ต้องแสดงผลเป็นร้อยละของค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวัน	< 5 กิโลแคลอรี
ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว	กรัม	< 0.5 0.5 - < 5 ≥ 5	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 0.5 แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 1			< 0.5 กรัม
ไขมันทรานส์	กรัม	0 < 0.5 0.5 - < 5 ≥ 5	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่า “น้อยกว่า 0.5” แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 0.5 แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 1			< 0.5 กรัม
คอเลสเตอรอล	มิลลิกรัม	< 2 2 - < 5 ≥ 5	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่า “น้อยกว่า 5” แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 5			< 2 มิลลิกรัม
โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ใยอาหาร น้ำตาลทั้งหมด	กรัม	< 0.5 0.5 - < 1 ≥ 1	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่า “น้อยกว่า 1” แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 1			< 1 กรัม (เฉพาะน้ำตาลทั้งหมด < 0.5 กรัม)
โซเดียม โปแทสเซียม	มิลลิกรัม	< 5 5 - 140 > 140	แสดงค่าเป็น 0 แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 5 แสดงค่าขึ้นลงชั้นละ 10			< 5 มิลลิกรัม
วิตามินและแร่ธาตุ (ยกเว้นโซเดียม และ โปแทสเซียม)			ไม่ต้องแสดง			คำนวณจากค่าสารอาหารต่อปริมาณการกินหนึ่งครั้ง

\* แสดงต่อปริมาณอาหารที่กินหนึ่งครั้งที่แสดงบนฉลาก ถ้าไม่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้แล้ว ให้แสดงต่อปริมาณอาหารตามปริมาณจริงที่ผู้ประกอบการแนะนำ หรือต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร

\*\* ค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวัน หมายถึง ค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย (THAI REFERENCE DAILY INTAKES-THAI RDIs)  
“>” หมายถึง “มากกว่า” “<” หมายถึง “น้อยกว่า” “≥” หมายถึง “มากกว่าหรือเท่ากับ” “≤” หมายถึง “น้อยกว่าหรือเท่ากับ”



## บัญชีหมายเลข ๒

ท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๔๔๕) พ.ศ. ๒๕๖๖  
ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ เรื่อง ฉลากโภชนาการ

### วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคกับจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

๑. **หนึ่งหน่วยบริโภค หรือ ปริมาณที่กินต่อครั้ง** หมายถึง ปริมาณอาหารที่คนไทยปกติทั่วไปกินได้หมดใน ๑ ครั้ง ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุในฉลากโภชนาการเป็นปริมาณอาหารที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภครับประทานผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ในแต่ละครั้ง หรือเรียกว่า “กินครั้งละ” นั่นเอง

ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคนี้กำหนดได้จากปริมาณ “หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง” ซึ่งเป็นค่าปริมาณอาหารโดยน้ำหนักหรือปริมาตรของการรับประทานแต่ละครั้งที่ประมวลได้จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคและข้อมูลจากผู้ผลิตเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคดีงกล่าวอาจไม่เท่ากับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงก็ได้ แต่ต้องเป็นค่าที่ใกล้เคียงตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด

๒. **จำนวนหน่วยบริโภค หรือ จำนวนครั้งที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ** หมายถึง จำนวนครั้งของการกินอาหารในภาชนะบรรจุนั้น โดยให้ใช้คำว่า “กินได้ .... ครั้ง ต่อ ....”

๓. **ตารางปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ** แบ่งเป็น ๑๔ กลุ่ม ตามลักษณะของผลิตภัณฑ์อาหาร หรือลักษณะการบริโภคของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ๆ โดยอ้างอิงจากข้อมูลการบริโภคอาหารของประเทศไทย ปี พ.ศ.๒๕๕๙ ของสำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.) และข้อกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของสหรัฐอเมริกา ได้แก่

- ๑) กลุ่มผลิตภัณฑ์นมและผลิตภัณฑ์ที่ใช้แทนนม (Dairy products and substitutes)
- ๒) กลุ่มเครื่องดื่ม (Beverages)
- ๓) กลุ่มอาหารขบเคี้ยว (Snack foods)
- ๔) กลุ่มขนมหวาน (Desserts)
- ๕) กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูปและผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมปรุง (Semi- processed food products and ready-to-cook food products)
- ๖) กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ นึ่ง ทอด (Baked, steamed and fried products)
- ๗) กลุ่มธัญพืช ถั่ว เมล็ด และผลิตภัณฑ์ (Cereals, legumes, seeds and products)
- ๘) กลุ่มอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภค (Ready-to- eat food products)
- ๙) กลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา สัตว์น้ำอื่น ๆ ไข่ และผลิตภัณฑ์ (Meat, fish, others aquatic animals, eggs and products)
- ๑๐) กลุ่มผัก (Vegetables)
- ๑๑) กลุ่มผลไม้ (Fruits)
- ๑๒) กลุ่มซอส เครื่องปรุงรส ผลิตภัณฑ์สำหรับทา และผลิตภัณฑ์ในทำนองเดียวกัน (Sauces, condiments, spread products and other products)
- ๑๓) กลุ่มไขมัน น้ำมัน และผลิตภัณฑ์ (Fats, oils and products)
- ๑๔) กลุ่มอื่น ๆ (Miscellaneous)

กลุ่มที่ ๑ ผลิตภัณฑ์นมและผลิตภัณฑ์ที่ใช้แทนนม (Dairy products and substitutes)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
๑	นม ผลิตภัณฑ์นม และเครื่องดื่มที่มีนมเป็นส่วนประกอบหลัก ชนิดพร้อมดื่ม	Milk, milk-substitute beverages, milk-based drinks ๒๐๐ มิลลิลิตร
๒	นม ผลิตภัณฑ์นม และเครื่องดื่มที่มีนมเป็นส่วนประกอบหลัก ชนิดแห้ง	Milk, milk-substitute beverages, milk-based drinks, powder ปริมาณที่ระบุสำหรับเตรียมเครื่องดื่ม ๑ แก้ว (๒๐๐ มิลลิลิตร)
๓	นมเปรี้ยวชนิดพร้อมดื่ม	Fermented milk, ready-to-drink ๑๕๐ มิลลิลิตร
๔	โยเกิร์ตชนิดครีม	Yoghurt, cream ๑๕๐ กรัม
๕	โยเกิร์ตแช่แข็ง	Yoghurt, frozen ๘๐ กรัม
๖	นมข้นไม่หวาน ผลิตภัณฑ์นมข้นจืด และครีมเทียมข้นจืด	Milk, unsweetened, condensed, evaporated, and undiluted creamer ๓๐ มิลลิลิตร
๗	นมข้นหวาน ผลิตภัณฑ์นมข้นหวาน และครีมเทียมข้นหวาน	Milk, sweetened, condensed and sweetened creamer ๒๐ กรัม
๘	ครีมและครีมเทียม ชนิดผง	Cream or cream substitutes, powder ๓ กรัม
๙	ครีมและครีมเทียม ชนิดเหลว	Cream or cream substitutes, fluid ๑๕ มิลลิลิตร
๑๐	ครีมพร้อมมันเนย	Cream, half ๓๐ มิลลิลิตร
๑๑	ครีมเปรี้ยว	Sour cream ๓๐ กรัม
๑๒	ครีมชีสและชีสสเปรด	Cream cheese and cheese spread ๓๐ กรัม
๑๓	เนยแข็งชนิดคอตเตจ	Cheese, cottage ๑๑๐ กรัม
๑๔	เนยแข็งชนิดรีคอตตา และคอตเตจชนิดแห้ง	Cheese, used primarily as ingredients, e.g., ricotta cheese, dry cottage cheese ๕๕ กรัม
๑๕	เนยแข็งชนิดพาร์มีซาน โรมานโน	Cheese, grated hard, e.g., Parmesan, Romano ๕ กรัม
๑๖	เนยแข็งชนิดอื่น	Cheese, others ๓๐ กรัม
๑๗	นมอัดเม็ด และผลิตภัณฑ์ที่ใช้แทนนมอัดเม็ด	Milk candies and milk candies substitutes ๖ กรัม

กลุ่มที่ ๒ เครื่องดื่ม (Beverages)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
๑	เครื่องดื่มจากพืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช และอื่น ๆ	๒๐๐ มิลลิลิตร
๒	เครื่องดื่มที่มีหรือไม่มีก๊าซผสมอยู่ (รวมทั้งน้ำบริโภคและน้ำแร่) และเครื่องดื่มอื่น ๆ	๒๐๐ มิลลิลิตร
๓	เครื่องดื่มชนิดผง หรือชนิดเข้มข้น ที่ต้องเตรียมก่อนบริโภค	ปริมาณที่ระบุสำหรับเตรียมเครื่องดื่ม ๒๐๐ มิลลิลิตร
๔	ชา กาแฟพร้อมดื่ม (ร้อนหรือเย็น) (ก่อนผสมน้ำแข็ง)	๒๐๐ มิลลิลิตร
๕	ชา กาแฟ ชนิดผง หรือชนิดเข้มข้น ที่ต้องเตรียมก่อนบริโภค	ปริมาณที่ระบุสำหรับเตรียมเครื่องดื่ม ๒๐๐ มิลลิลิตร

กลุ่มที่ ๓ อาหารขบเคี้ยว (Snack foods)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
๑	มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่ว ทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบ หรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพองที่มีและไม่มีส่วนผสมอื่น เช่น ถั่ว นัต และผลไม้แห้ง เป็นต้น ข้าวพอง ข้าวแต่นางเล็ด ข้าวอบกรอบ ทองม้วน ขนมปังขลิบ	๓๐ กรัม
๒	ผัก ผลไม้ ทอด หรืออบกรอบ หรือฉาบ	๓๐ กรัม
๓	ถั่วและนัต เช่น ถั่วอบเกลือ เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบทอด	๓๐ กรัม
๔	เมล็ด เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดพืชขนาดเล็กอื่น ๆ	๑๕ กรัม
๕	ปลาเส้น ปลาหมึกกรอบ หมูแผ่นกรอบ	๑๕ กรัม
๖	สาหร่ายปรุงรส	๕ กรัม

กลุ่มที่ ๔ ขนมหวาน (Desserts)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร		ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
๑	ขนมที่ทำจากธัญพืช ถั่ว นัต ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้หรือเคลือบ เช่น กระจยสารท ถั่วตัด ธัญพืชอัดแท่ง	Grain-based bars with or without filling or coating e.g., Granola bars, cereal bars	๓๐ กรัม
๒	ช็อกโกแลต โกโก้ และผลิตภัณฑ์	Chocolate, cocoa and products	๓๐ กรัม
๓	คัสตาร์ด พุดดิ้ง เต้าหู้นมสด วุ้นสำเร็จรูป ขนมไทย เช่น บัวลอย กล้วยบวชชี ข้าวเหนียวถั่วดำ	Custards, pudding, fresh tofu milk, jelly-based drink, Thai-style desserts	๑๕๐ กรัม
๔	ขนมหนึ่ง/ต้ม/กวน มี/ไม่มีกะทิ มี/ไม่มีไส้ เช่น สังขยา วุ้นกะทิ หม้อแกง ถั่วกวน เผือกกวน ขนมกล้วย-มัน-ฟักทอง ขนมใส่ไส้ ขนมชั้น ขนมตาล ถั่วแปบ	Thai-style desserts, with or without coconut, with or without filling	๕๐ กรัม
๕	ขนมเชื่อม (มันสำปะหลังเชื่อม สาเกเชื่อม เผือกเชื่อม)	Dessert in syrup	๕๐ กรัม
๖	ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด เม็ดขนุน	Foi-thong, Thong-yip, Thong-yodd, Med Khanun	๓๐ กรัม
๗	อาลัว วุ้นกรอบ สัมปันนี ทองเอก จำมงกุฏ	Ar-lure, Crispy Jelly, Sum-pun-nee, Thong-ek, Ja-mongkut	๓๐ กรัม
๘	ขนมเยลลี่	Jelly, gummy	๒๐ กรัม
๙	ไอศกรีมนม ไอศกรีมดัดแปลง ไอศกรีมผสม ไอศกรีมหวานเย็น (เช่น เชอร์เบท/ซอร์เบต์) รวมทั้งส่วนเคลือบและกรวย	Ice cream, water-based frozen desserts (e.g., sherbet/sorbet), - including coatings and wafers	๘๐ กรัม
๑๐	ลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ อมยิ้ม มาร์ชเมลโลว์	Hard- and soft- candies, Marshmallows	๖ กรัม

กลุ่มที่ ๕ ผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูปและผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมปรุง

(Semi - processed food products and ready-to-cook food products)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร		ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
๑	อาหารกึ่งสำเร็จรูป ประเภทบะหมี่เส้นหมี วุ้นเส้น ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ	Instant noodles: wheat or rice or mungbean	๕๐ กรัม
๒	อาหารกึ่งสำเร็จรูป ประเภทข้าวต้ม โจ๊ก	Instant rice soup or porridge	๕๐ กรัม
๓	อาหารพร้อมปรุง ประเภทบะหมี่เส้นหมี วุ้นเส้น ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ และอื่น ๆ พร้อมน้ำปรุงรสและเครื่องปรุง	Ready-to-cook noodles (wheat or rice or mungbean) with sauce and seasoning	เส้น ๔๕ กรัม น้ำปรุงรสกำหนดปริมาณตามที่อยู่ผลิต แนะนำ

กลุ่มที่ ๖ ผลิตภัณฑ์ขนมอบ นึ่ง ทอด (Baked, steamed and fried products)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร		ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
๑	ขนมปัง	Bread	๕๐ กรัม
๒	ขนมปังกรอบ แครกเกอร์ เวเฟอร์ บิสกิต วาฟเฟิลกรอบ	Bread sticks, crackers, wafers, biscuits, crispy waffle	๓๐ กรัม
๓	กรวยไอศกรีม	Ice cream cones	๑๕ กรัม
๔	เค้กชนิดหนัก เช่น ชีสเค้ก เค้กผลไม้ ซึ่งมีส่วนผสมของผลไม้ นัต ตั้งแต่ ๓๕% ขึ้นไป	Heavy cake, e.g., cheese cake, fruit cake with at least 35% of fruit or nuts	๘๐ กรัม
๕	เค้กกาแฟ คัพเค้ก มัฟฟิน เอแคลร์ ครีมพัฟ ชิฟฟอน สเปนจ์เค้ก ที่มีหรือ ไม่มีไอซิ่งหรือไส้	Coffee cakes, cupcake, muffins, éclair, cream puff, chiffon, sponge cake with or without icing or filling	๕๕ กรัม
๖	โดนัทมีไส้หรือเคลือบ	Doughnuts with filling or coating	๕๕ กรัม
	โดนัทไม่มีไส้หรือไม่เคลือบ	Doughnuts without filling or coating	๓๐ กรัม
๗	บราวน์	Brownies	๕๐ กรัม
๘	พาย เพสตรี ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้	Pie, pastries with or without filling	๕๕ กรัม
๙	วาฟเฟิล	Waffles	๘๕ กรัม
๑๐	แพนเค้ก เครปเค้ก	Pancake, crepe cakes	๑๑๐ กรัม
๑๑	คุกกี้	Cookies	๓๐ กรัม
๑๒	ขนมปุยฝ้าย สาลี ขนมไข่	Steamed or baked cakes	๓๐ กรัม
๑๓	ขนมเปี๊ยะ	Chinese pastry ( <i>Khanom Pia</i> )	๕๐ กรัม
๑๔	ซาลาเปา หมั่นโถว	Chinese Bun	๖๐ กรัม

กลุ่มที่ ๗ ธัญพืช ถั่ว เมล็ด และผลิตภัณฑ์ (Cereals, legumes, seeds and products)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร		ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
๑	รำข้าว	Bran	๑๕ กรัม
๒	จมูกข้าว จมูกข้าวสาลี	Rice germ, wheat germ	๑๐ กรัม
๓	ข้าวโอ๊ตดิบ	Oat	๒๐ กรัม
๔	แป้งสาลี แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งท้าวยาย่ม่อม แป้งเมล็ดข้าวโพดบด	Flour or cornmeal	๓๐ กรัม
๕	แป้งข้าวโพด แป้งมันสำปะหลัง แป้งมันฝรั่ง	Starches, e.g., cornstarch, tapioca starch, potato starch	๑๐ กรัม
๖	อาหารเช้าจากธัญพืช - น้ำหนักน้อยกว่า ๒๐ กรัมต่อถ้วย - น้ำหนักระหว่าง ๒๐-๔๓ กรัมต่อถ้วย	Breakfast cereal, ready-to-eat	๒๐ กรัม
		- weighing less than 20 g per cup - weighing 20 g or more but	๓๐ กรัม

ลำดับที่	ชนิดอาหาร		ปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคอ้างอิง
	- น้ำหนักมากกว่า ๔๓ กรัม ขึ้นไปต่อถ้วย	less than 43 g per cup - weighing 43 g or more per cup	๕๕ กรัม
๗	พาสต้า มะกะโรนี สปาเกตตี และอื่น ๆ	Pasta, Macaroni, Spaghetti and others	๑๔๐ กรัม (สุก) ๕๕ กรัม (ดิบ) ๒๕ กรัม (ทอด)
๘	ข้าวเจ้า ข้าวบาร์เลย์ กว๊วยเตี่ยวเส้นเล็ก เส้นหมี่ กว๊วยจับ บะหมี่ วุ้นเส้น ขนมจีน และอื่น ๆ	Grains, e.g., rice, barley, noodles, wheat or rice or vermicelli and others	๔๕ กรัม (ดิบ) ๑๒๐ กรัม (สุก)
๙	งาคั่ว	Sesame, roasted	๙ กรัม (๑ ช้อนโต๊ะ)
๑๐	เต้าหู้	Tofu	๕๐ กรัม
๑๑	ถั่วหมัก เช่น เทมเป้ ถั่วเน่าญี่ปุ่น	Fermented legumes e.g., Tempeh, Natto	๕๐ กรัม
๑๒	ถั่วและนัต เช่น ถั่วอบเกลือ เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบทอด	Nuts	ดูกลุ่มอาหารขบเคี้ยว
๑๓	เมล็ด เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดพีททอง เมล็ดพืชขนาดเล็กอื่น ๆ	Seeds	ดูกลุ่มอาหารขบเคี้ยว

กลุ่มที่ ๘ อาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภค (Ready-to-eat food products)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร		ปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคอ้างอิง
๑	ซूपพร้อมบริโภค และแกงต่าง ๆ	Soup or curry, ready-to-eat	๒๐๐ กรัม
๒	พิซซ่า เบอร์เกอร์ แซนด์วิช	Pizza, burger, sandwiches	๑๒๐ กรัม

กลุ่มที่ ๙ เนื้อสัตว์ ปลา สัตว์น้ำอื่น ๆ ไข่ และผลิตภัณฑ์\*

(Meat, fish, other aquatic animals, eggs and products)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร		ปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคอ้างอิง
๑	อาหารที่บรรจุกระป๋อง ขวด ซอง อลูมิเนียมฟอยล์ หรือถุง ที่ปิดสนิท	Food packed in canned, bottled, aluminium foil or retort pouch	๕๕ กรัม
	๑.๑ เนื้อสัตว์ ปลา และสัตว์น้ำอื่น ในน้ำมัน น้ำเกลือ (ไม่รวมของเหลว)	1.1 Meat, fish and other aquatic animals in water, oil or brine (liquid excluded)	
	๑.๒ เนื้อสัตว์ ปลา และสัตว์น้ำอื่น ในซอส เช่น ซาร์ดีนในซอสมะเขือเทศ	1.2 Meat, fish and other aquatic animals in sauce e.g., sardines in tomato sauce	
	๑.๓ เนื้อสัตว์ ปลา สัตว์น้ำอื่น และหนังสัตว์ ทอดแล้วบรรจุแบบแห้ง เช่น ปลาเกล็ดขาวทอดกรอบ	1.3 Meat, fish other aquatic animals and edible skin, dried and fried	๒๐ กรัม

ลำดับที่	ชนิดอาหาร		ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
	แมลงทอด หนั๋งไก่ทอด แคบหมู		
	๑.๔ เนื้อสัตว์ ปลา และสัตว์น้ำอื่น ทอดแล้วบรรจุกับของเหลว เช่น หอยลายผัดพริก ปลาตุ๋นสามรส	1.4 Meat, fish and other aquatic animals, fried with sauce	๘๕ กรัม
	๑.๕ ปลาร้า ปลาแอนโชวี	1.5 Fermented fish, anchovies	๑๕ กรัม
๒	เบคอน	Bacon	๑๕ กรัม
๓	แฮมชนิดต่าง ๆ	Ham	๓๕ กรัม
๔	ไส้กรอกที่มีอัตราส่วนความชื้น:โปรตีน น้อยกว่า ๒:๑ เช่น กุนเชียง เปปเปอร์โรนีย์ รวมทั้งเนื้อสวรรค์ หมูสวรรค์	Sausages that have moisture to protein ratio less than 2:1	๔๐ กรัม
๕	ไส้กรอกชนิดอื่น ๆ เช่น ไส้กรอกอีสาน ไส้อ้ว ลูกชิ้น แหนม หมูยอ และโบลอนา	Other sausages, meat balls, fermented pork, Vietnamese pork sausage ( <i>Mhoo-yor</i> ) and Bologna	๕๕ กรัม
๖	เนื้อสัตว์และสัตว์น้ำแห้ง เช่น หมูหยอง เนื้อหุบ หมูแผ่น	Meat, dried	๒๐ กรัม
๗	เนื้อสัตว์และสัตว์น้ำสุก ปิ้งรส ดอง รมควัน	Meat, cooked, flavored, pickled or smoked	๕๕ กรัม
๘	ไข่ไก่และไข่เป็ดทั้งฟอง (สุกและดิบ)	Eggs, cooked and raw	๑ ฟอง
๙	ไข่นกกระทา (สุกและดิบ)	Quail eggs, cooked and raw	๔ ฟอง
๑๐	เต้าหู้ไข่	Egg tofu	๕๐ กรัม
๑๑	ปลาเส้น ปลาหมึกกรอบ หมูแผ่นกรอบ	Fish sheet, crispy squid, crispy pork	ดูกลุ่มอาหารขบเคี้ยว

\* รวมถึงผลิตภัณฑ์ทดแทนเนื้อสัตว์

#### กลุ่มที่ ๑๐ ผัก (Vegetables)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร		ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
๑	ผักสุก	Vegetables, cooked	๘๐ กรัม
๒	อาหารที่บรรจุกระป๋อง ขวดแก้วที่ปิดสนิท ของอลูมิเนียมฟอยล์	Food packed in canned, bottled, or aluminium foil	
	๒.๑ ผัก (ไม่รวมของเหลว) เช่น ถั้วฝักยาวในน้ำเกลือ ข้าวโพดอ่อน ในน้ำเกลือ เห็ดในน้ำเกลือ	2.1 Vegetables (liquid excluded) e.g., yard long bean in brine, baby corn in brine	๘๐ กรัม
	๒.๒ ผักหรือถั้วในซอส	2.2 Vegetables or beans in sauce	๑๓๐ กรัม
๓	สาหร่ายปรุงอาหาร ชนิดแห้งและสด	Seaweed, dried or fresh	๕ กรัม (ชนิดแห้ง) ๕๕ กรัม (ชนิดสด)
๔	สาหร่ายปรุงรส	Seaweed, flavored	ดูกลุ่มอาหารขบเคี้ยว
๕	ผักแช่หมักหรือดอง (ไม่รวมของเหลว)	Vegetables, pickled (liquid	๒๐ กรัม

ลำดับที่	ชนิดอาหาร		ปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคอ้างอิง
		excluded)	
๖	ผักทอด หรืออบกรอบ หรือฉาบ	Vegetable-based snacks	ดูกลุ่มอาหารขบเคี้ยว

กลุ่มที่ ๑๑ ผลไม้ (Fruits)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร		ปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคอ้างอิง
๑	ผลไม้ (รวมของเหลว)	Fruits (liquid included)	๑๔๐ กรัม
๒	ผลไม้แช่อิ่มหรือดอง (ไม่รวมของเหลว)	Fruits, pickled (liquid excluded)	๓๐ กรัม
๓	ผลไม้แห้ง เช่น ก๊วยตาก และผลไม้กวน เช่น สับปะรดกวน มะม่วงกวน	Fruits, dried or candied	๓๐ กรัม
๔	ผลไม้แห้งแบบแช่เยือกแข็ง เช่น มะม่วง เงาะ แช่เยือกแข็ง	Fruits, freeze dried	๒๐ กรัม
๕	ผลไม้ทอด หรืออบกรอบ หรือฉาบ	Fruit-based snacks	ดูกลุ่มอาหารขบเคี้ยว

กลุ่มที่ ๑๒ ซอส เครื่องปรุงรส ผลิตภัณฑ์สำหรับทา และผลิตภัณฑ์ในทำนองเดียวกัน  
(Sauces, condiments, spread products and other products)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร		ปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคอ้างอิง
๑	ซอสสำหรับจิ้ม เช่น ซอสมัสดาร์ต น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มซีฟู้ด น้ำจิ้มแจ่ว	Dipping sauce e.g., mustard sauce, sweet chili sauce, Seafood dipping sauce, <i>Nam- Jim-Jaew</i>	๑ ช้อนโต๊ะ
๒	ซอสราดหน้าพร้อมบริโภค ๒.๑ ซอสที่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ และ/หรือผัก เช่น ซอสสปาเก็ตตี้ ๒.๒ ซอสที่ไม่มีส่วนประกอบของ เนื้อสัตว์และ/หรือผัก เช่น น้ำราดหน้า ข้าวหมูแดง-หมูกรอบ	Ready-to-eat topping sauce 2.1 with meat or vegetables e.g., Spaghetti sauce	๑๒๕ กรัม
		2.2 without meat or vegetables e.g., barbecued - crispy pork rice sauce	๖๐ กรัม
๓	ซอสที่ใช้กับอาหารเฉพาะอย่าง ๓.๑ ซอสพิซซา ๓.๒ น้ำจิ้มสุกี้ ๓.๓ น้ำจิ้มสะเต๊ะ หน้าตั้ง น้ำปลาหวาน น้ำจิ้มเหนมเนือง ๓.๔ ซอสผัด	Entree sauce 3.1 Pizza sauce 3.2 Sukiyaki sauce 3.3 Satay sauce, Nha-Tang, Nampla-Wan, Nam-Neaung sauce 3.4 Fried sauce	๒ ช้อนโต๊ะ ๒ ช้อนโต๊ะ ๒ ช้อนโต๊ะ ๒ ช้อนโต๊ะ
			๒ ช้อนโต๊ะ
			๒ ช้อนโต๊ะ
			๒ ช้อนโต๊ะ
๔	น้ำส้มสายชู น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร	Vinegar, fish sauce, brine for cooking	๑ ช้อนโต๊ะ



ลำดับที่	ชนิดอาหาร		ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
๕	ซอสมะเขือเทศ ซีอิ้ว ซอสพริก ซอสมะละกอ ซีอิ้วหวาน เต้าเจี้ยว ซอสแป้ง เช่น ซอสเย็นตาโฟ	Tomato sauce, soy sauce, chili sauce, papaya sauce, sweet soy sauce, soybean paste, flour sauce (Yen-ta-fo sauce)	๑ ช้อนโต๊ะ
๖	ซอสเปรี้ยว	Worcester sauce	๑ ช้อนชา
๗	น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม เช่น เมเปิลไซรัป และ ผลิตภัณฑ์ราดหน้าขนมต่าง ๆ	Honey, syrups and toppings	๑ ช้อนโต๊ะ
๘	น้ำตาล	Sugar	๑ ช้อนชา (๔ กรัม)
๙	เกลือ (รวมทั้งวัตถุทดแทนเกลือ เกลือ ปรุงรส)	Salt (including salt substitutes, seasoning salts)	๑ กรัม
๑๐	ซूपก้อน ซุปผง ซุปเข้มข้น	Soup, cube or powder or concentrated	ปริมาณที่ระบุสำหรับ เตรียมซूप ๑๕๐ กรัม
๑๑	ผงปรุงรส	Seasoning powder	๕ กรัม หรือ ๑ ช้อนชา
๑๒	น้ำปลาร้า	Fermented fish sauce	๑๕ มิลลิลิตร
๑๓	น้ำพริกเผา น้ำพริกคลุกข้าว เช่น น้ำพริกตาแดง น้ำพริกสวรรค์	Chili paste e.g. Thai chilli paste, chilli mixed powder	๑ ช้อนโต๊ะ
๑๔	น้ำพริกแกง	Curry paste	๑๕ กรัม
๑๕	เต้าหู้ยี้	Preserved bean curd	๑ ช้อนเล็ก (๗ กรัม)
๑๖	น้ำสลัดชนิดต่าง ๆ	Salad dressings	๒ ช้อนโต๊ะ
๑๗	มายองเนส เนยถั่ว แชนด์วิชสเปรด เช่น ทูน่าสเปรด สังขยาทาขนมปัง	Mayonnaise, peanut butter, sandwich spreads e.g., tuna spread, custard	๑ ช้อนโต๊ะ
๑๘	แยม เยลลี่ มาร์มาเลด	Jams, jellies, marmalade	๑ ช้อนโต๊ะ

กลุ่มที่ ๑๓ ไขมัน น้ำมัน และผลิตภัณฑ์ (Fats, oils and products)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร		ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
๑	น้ำมันและไขมันบริโภค	Fat and oil	๑ ช้อนโต๊ะ
๒	เนย และผลิตภัณฑ์	Butter and products	๑ ช้อนโต๊ะ
๓	เนยเทียมและผลิตภัณฑ์	Margarine and products	๑ ช้อนโต๊ะ
๔	น้ำกะทิ	Coconut milk	๘๐ มิลลิลิตร
๕	กะทิผง	Coconut milk, powder	๑๕ กรัม

กลุ่มที่ ๑๔ อื่น ๆ (Miscellaneous)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร		ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
๑	- ซุปสกัด เช่น ซุปไก่สกัด ซุปเห็ดสกัด - เครื่องดื่มเข้มข้นพร้อมบริโภค - เครื่องดื่มรังนก	- Essence e.g. chicken essence, mushroom essence - Concentrated beverages, ready-to-drink - Bird's nest beverage	๔๐ มิลลิลิตร
๒	เม็ดอม แผ่นอม	Pastille, tablet	๑ เม็ด/แผ่น
๓	หมากฝรั่ง	Chewing gum	๓ กรัม

**หมายเหตุ** กรณีที่เป็นอาหารแห้งหรืออาหารลักษณะอื่นที่โดยทั่วไปแล้วต้องเติมน้ำหรือของเหลวที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยจนไม่มีนัยสำคัญก่อนการบริโภค ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงให้เป็นไปตามชนิดของอาหารที่ได้กำหนดในตารางปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ๆ

**๔. วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคหรือปริมาณที่กินต่อครั้ง และจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุหรือจำนวนครั้งที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ**

**๔.๑ วิธีการกำหนดปริมาณที่กินต่อครั้ง**

(๑) ใช้หน่วยวัดครัวเรือนทั่วไป เช่น ถ้วยตวง ช้อนโต๊ะ (ชต.) ช้อนชา (ชช.) ตามความเหมาะสมของอาหาร แล้วกำกับด้วยน้ำหนักหรือปริมาตรในระบบเมตริกไวโนวลงเล็บด้วย เช่น “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ๑ แก้ว (๒๐๐ มิลลิลิตร)” หรืออาจใช้หน่วยทั่วไป เช่น ถ้วย แก้ว แผ่น ถาด ขวด กล่อง ซีน ผล ลูก หัว หรืออื่นๆ แล้วแต่กรณี หรือเศษส่วนแทนได้ เช่น ขนมปังชนิดแผ่นใช้ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ๒ แผ่น (๔๖ กรัม)” อย่างไรก็ตาม ถ้าไม่สามารถระบุตามปริมาณดังกล่าวข้างต้นได้ หรือผลิตภัณฑ์ในธรรมชาติมีขนาดแตกต่างกัน เช่น ปลาทั้งตัว ให้แจ้งน้ำหนักโดยการประมาณขนาดของผลิตภัณฑ์ให้ใกล้เคียงกับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงที่สุด เช่น “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ๑/๒ ตัว (๘๐ กรัม รวมซอส)”

(๒) ถ้าอาหารในภาชนะบรรจุนั้นสามารถกินได้หมดใน ๑ ครั้ง ให้ใช้ปริมาณทั้งหมด เช่น เครื่องดื่ม “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ๑ กลอง (๒๕๐ มิลลิลิตร)” เป็นต้น ทั้งนี้ ปริมาณที่กินต่อครั้งต้องไม่เกิน ๒๐๐% ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง

(๓) อาหารที่เป็นหน่วยใหญ่และต้องแบ่งกิน เช่น เค้ก พิซซ่า เครื่องดื่มขนาด ๑ ลิตร ปริมาณที่กินต่อครั้งให้ระบุเป็นเศษส่วนของอาหาร เช่น ๑/๒ ๑/๓ ๑/๔ ให้น้ำหนักหรือปริมาตรใกล้เคียงกับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงที่สุด ตัวอย่างเช่น เค้ก “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ๑/๔ ก้อน (๖๐ กรัม)”

(๔) อาหารที่แยกเป็นชิ้นแต่บรรจุรวมกันในภาชนะบรรจุใหญ่ เช่น คุกกี้ ลูกอม ขนมเยลลี่ โดยแต่ละชิ้นจะมีภาชนะบรรจุแยกจากกันหรือไม่ก็ตาม ปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลากของภาชนะบรรจุใหญ่ให้กำหนดดังนี้

น้ำหนักของอาหาร ๑ ชิ้นเมื่อเทียบกับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง	ปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก	ตัวอย่าง
น้อยกว่า ๕๐%	ระบุจำนวนหน่วยที่รวมแล้วได้น้ำหนักใกล้เคียงกับปริมาณหนึ่ง	- ลูกอม ๑ เม็ด หน้า ๑ กรัม บรรจุ ๑๒ เม็ดต่อห่อ



#### ๔.๓ วิธีการกำหนดปริมาณที่กินต่อครั้งในระบบเมตริก

(๑) อาหารเป็นของเหลว ให้ใช้หน่วยเป็น มล. (มิลลิลิตร) หรือ ซม.<sup>๓</sup> (ลูกบาศก์เซนติเมตร) สำหรับอาหารที่มีลักษณะอื่นให้ใช้หน่วยน้ำหนักเป็นกรัม โดยการชั่ง ตวง วัด จริง

(๒) การปิดเศษปริมาณที่กินต่อครั้งในระบบเมตริก

ปริมาณที่กินต่อครั้ง	การปิดเศษ
น้อยกว่า ๒	ให้ปิดเศษใดครั้งละ ๐.๑
ตั้งแต่ ๒-๕	ให้ปิดเศษใดครั้งละ ๐.๕ เช่น ๒.๓ กรัม ปิดเป็น ๒.๕ กรัม หรือ ๒.๑ กรัม ปิดเป็น ๒ กรัม
มากกว่า ๕	ให้ปิดเศษเป็นเลขจำนวนเต็ม ตามหลักการสากลดังนี้ <ul style="list-style-type: none"><li>● ถ้าจุดทศนิยมมีค่า &lt; ๐.๕ ให้ปิดเป็นเลขจำนวนเต็มตามเลขข้างหน้า เช่น ๖.๒ กรัม ปิดเป็น ๖ กรัม</li><li>● ถ้าจุดทศนิยมมีค่า &gt; ๐.๕ ให้ปิดเลขจำนวนเต็มข้างหน้าขึ้น ๑ จำนวน เช่น ๖.๗ กรัม ปิดเป็น ๗ กรัม</li><li>● ถ้าจุดทศนิยมมีค่าเท่ากับ ๐.๕ พอดี ให้ดูเลขจำนวนเต็มข้างหน้า ถ้าเป็นเลขคี่ ให้ปิดเลขจำนวนเต็มข้างหน้าขึ้น ๑ จำนวน แต่ถ้าเป็นเลขคู่ ให้คงเลขจำนวนเต็มข้างหน้าไว้ เช่น ๖.๕ กรัม ปิดเป็น ๖ กรัม หรือ ๗.๕ กรัม ปิดเป็น ๘ กรัม</li></ul>

(๓) ถ้าผลิตภัณฑ์สามารถบริโภคได้หมดภายใน ๑ ครั้ง ปริมาณที่กินต่อครั้งในระบบเมตริกคือ น้ำหนักหรือปริมาตรสุทธิของผลิตภัณฑ์ที่ระบุในฉลากด้านหน้า

#### ๔.๔ วิธีการกำหนดจำนวนครั้งที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ

โดยทั่วไปแล้ว คำนวณจากการหารปริมาณส่วนที่กินได้ทั้งหมดในภาชนะบรรจุนั้นด้วยปริมาณที่กินต่อครั้ง ซึ่งกำหนดได้ตามวิธีในข้อ ๔.๑-๔.๓

(๑) วิธีการปิดเศษของจำนวนครั้งที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ

จำนวนครั้งที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ	การปิดเศษ
น้อยกว่า ๒	กำหนดเป็น ๑ หรือ ๒ ครั้ง ตามเงื่อนไขในข้อ ๔.๔ (๓)
ตั้งแต่ ๒ ขึ้นไป	ปิดเศษเป็นเลขจำนวนเต็ม เช่น ๒, ๓, ๔, ๕, ..... หากค่าที่ได้อยู่กึ่งกลางพอดีให้ดูเลขจำนวนเต็มข้างหน้า ถ้าเป็นเลขคี่ ให้ปิดเลขจำนวนเต็มข้างหน้าขึ้น ๑ จำนวน แต่ถ้าเป็นเลขคู่ ให้คงเลขจำนวนเต็มข้างหน้าไว้ เช่น ๗.๕ ให้ปิดเป็น ๘

**หมายเหตุ** หากมีการปิดเศษขึ้นหรือลงให้เพิ่มข้อความ “ประมาณ” กำกับ เช่น ปิดจาก ๓.๖ เป็น ๔ ให้ใช้จำนวนครั้งที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ เป็น “ประมาณ ๔”

(๒) ถ้าอาหารทั้งภาชนะบรรจุรวมแล้วมีน้ำหนักร้อยกว่าหรือเท่ากับ ๑๐๐% ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ระบุจำนวนครั้งที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุเป็น ๑

(๓) ถ้าอาหารทั้งภาชนะบรรจุรวมแล้วมากกว่า ๑๐๐% แต่น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒๐๐% ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ผู้ผลิตสามารถระบุจำนวนครั้งที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุเป็น ๑ หรือ ๒ ได้ เช่น โยเกิร์ตชนิดครีม กำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงเป็น ๑๕๐ กรัม ถ้าผลิตภัณฑ์บรรจุ ๒๕๐ กรัม ผลิตภัณฑ์นี้อาจระบุจำนวนครั้งที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุเป็น ๑ หรือ ๒ ก็ได้ โดยกำหนดปริมาณที่กินต่อครั้งเป็น ๒๕๐ กรัม หรือ ๑๒๕ กรัม ตามลำดับ

**๔.๕ รูปแบบการแสดงปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคหรือปริมาณที่กินต่อครั้ง และจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุหรือจำนวนครั้งที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ**

(๑) อาหารใดมีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้แล้วตามบัญชีข้างต้น หรือมิได้กำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้โดยตรง แต่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารในบัญชีดังกล่าว ให้แสดงปริมาณที่กินต่อครั้ง โดยใช้หน่วยวัดทั่วไป แล้วกำกับด้วยปริมาณในระบบเมตริก ดังตัวอย่างต่อไปนี้

**กินได้ ๕ ครั้ง ต่อกล่อง**

**คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ๑/๕ กล่อง (๒๐๐ มิลลิลิตร)**

กรณีอาหารในภาชนะบรรจุที่สามารถบริโภคได้หมดใน ๑ ครั้ง ให้ยกเว้นการแสดง “กินได้ .... ครั้ง ต่อ ....”

(๒) อาหารนอกเหนือจากที่กำหนดในข้อ (๑) ให้แสดงปริมาณที่กินต่อครั้งตามปริมาณจริงที่ผู้ประกอบการแนะนำ หรือต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร

ทั้งนี้ กรณีอาหารอื่นในลักษณะวัตถุดิบ เช่น เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้สด ให้แสดงคุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ของส่วนที่รับประทานได้ โดยยกเว้นการแสดงจำนวนหน่วยที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ กรัม” หรือ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร” แทนข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ....(....)”

**๕. ตัวอย่างการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคหรือปริมาณที่กินต่อครั้ง และจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุหรือจำนวนครั้งที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ**

**ตัวอย่างที่ ๑** ขนแมวเฟอร์สโอดใส่ครีมวานิลลา บรรจุถุงพลาสติก น้ำหนักสุทธิ ๗๕ กรัม

ขนแมวเฟอร์สโอดใส่ครีมวานิลลา	คำอธิบาย
๑. หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง คือ ๓๐ กรัม	- บัญชีหมายเลข ๒ กลุ่มที่ ๖ ลำดับที่ ๒
๒. ชั่งเวเฟอร์ให้ได้น้ำหนักใกล้เคียง ๓๐ กรัม แล้วนับจำนวนชิ้นได้ ๖ ชิ้น	- อาหารนี้ใช้หน่วยเป็นชิ้น (บัญชีหมายเลข ๒ ข้อ ๔.๑(๑) และ ๔.๑(๔))
๓. ดังนั้น ปริมาณที่กินต่อครั้ง: ๖ ชิ้น (๓๐ กรัม)	
๔. หาจำนวนครั้งที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ โดยหารน้ำหนักสุทธิ ๗๕ กรัม ด้วยปริมาณที่กินต่อครั้ง: ๓๐ กรัม ได้ดังนี้ $75/30 = 2.5$ ดังนั้น จำนวนครั้งที่กินได้ต่อถุงเป็น ประมาณ ๒	- ค่าที่ได้นั้นมากกว่า ๒ ให้ปัดเศษเป็นเลขจำนวนเต็ม โดยเพิ่มข้อความ “ประมาณ” กำกับด้วย (บัญชีหมายเลข ๒ ข้อ ๔.๔(๑))
๕. แสดงข้อมูลบนฉลากดังนี้ <b>กินได้ประมาณ ๒ ครั้ง ต่อถุง</b> <b>คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ๖ ชิ้น (๓๐ กรัม)</b>	

**ตัวอย่างที่ ๒** ซีอิ๊วขาว บรรจุขวดแก้ว ปริมาตรสุทธิ ๗๐๐ มิลลิลิตร

ซีอิ๊วขาว	คำอธิบาย
๑. หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงคือ ๑ ชต.	- บัญชีหมายเลข ๒ กลุ่มที่ ๑๒ ลำดับที่ ๕
๒. ตวงซีอิ๊วขาว ๑ ชต. ได้ปริมาตร ๑๕ มล.	
๓. ดังนั้น ปริมาณที่กินต่อครั้ง: ๑ ชต. (๑๕ มล.)	
๔. หาจำนวนครั้งที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ โดยหารปริมาตรสุทธิ ๗๐๐ มล. ด้วยปริมาณที่กินต่อครั้ง	- ค่าที่ได้นั้นมากกว่า ๕ ให้ปัดเศษเป็นเลขจำนวนเต็ม โดยเพิ่มข้อความ “ประมาณ” กำกับด้วย

ชื่อวิชา	คำอธิบาย
๑๕ มล. ได้ตั้งนี้ $700/15 = 46.6$ ดังนั้น จำนวนครั้งที่กินได้ต่อขวดเป็น ประมาณ ๔๗ ๕. แสดงข้อมูลบนฉลากดังนี้ กินได้ประมาณ ๔๗ ครั้ง ต่อขวด คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ๑ ชต. (๑๕ มล.)	(บัญชีหมายเลข ๒ ขอ ๔.๔(๑))

ตัวอย่างที่ ๓ เครื่องดื่มอัดลมรสพีช บรรจุขวดพลาสติก ปริมาตรสุทธิ ๕๐๐ มิลลิลิตร

เครื่องดื่มอัดลมรสพีช	คำอธิบาย
๑. หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงคือ ๒๐๐ มิลลิลิตร ๒. กำหนดหน่วยวัดตามลักษณะบรรจุภัณฑ์เป็นขวด ๓. ดังนั้น ปริมาณที่กินต่อครั้ง: ๑/๒ ขวด (๒๕๐ มล.)  ๔. หาจำนวนครั้งที่กินได้ต่อภาชนะบรรจุ โดยหารปริมาตรสุทธิ ๕๐๐ มล. ด้วยปริมาณที่กิน ต่อครั้ง ๒๕๐ มล. ได้ตั้งนี้ $500/250 = 2$ ดังนั้น จำนวนครั้งที่กินได้ต่อขวดเป็น ๒ ๕. แสดงข้อมูลบนฉลากดังนี้ กินได้ ๒ ครั้ง ต่อขวด คุณค่าทางโภชนาการต่อการกินหนึ่งครั้ง: ๑/๒ ขวด (๒๕๐ มล.)	- บัญชีหมายเลข ๒ กลุ่มที่ ๒ ลำดับที่ ๒  - อาหารทั้งภาชนะบรรจุมีปริมาณมากกว่า ๒๐๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงให้แสดงเป็นเศษส่วน ของอาหารตามข้อ ๔.๑(๓)

## บัญชีหมายเลข ๓

ท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๔๔๕) พ.ศ. ๒๕๖๖  
ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ เรื่อง ฉลากโภชนาการ

### ค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย (THAI REFERENCE DAILY INTAKES - THAI RDIs)

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้จัดทำบัญชีค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย (Thai Reference Daily Intakes – Thai RDIs) เพื่อใช้เป็นค่ากลางสำหรับอ้างอิงการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากอาหาร นอกจากนี้ ค่า Thai RDIs สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาสูตรอาหาร หรือใช้เป็นเกณฑ์สำหรับการกำหนดนโยบายทางโภชนาการสำหรับบุคคลทั่วไป เช่น การเติมสารอาหารในอาหาร (food fortification) หรือการประยุกต์ใช้งานด้านโภชนาการอื่น ๆ ตามความเหมาะสม โดยต้องคำนึงว่าข้อกำหนดนี้ใช้สำหรับบุคคลทั่วไปที่มีอายุตั้งแต่ ๓ ปี ขึ้นไป และสุขภาพปกติ (healthy population) มิใช่ทารกและเด็กเล็กที่มีอายุน้อยกว่า ๓ ปี หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย หรือกลุ่มผู้บริโภคอื่นซึ่งมีความต้องการทางโภชนาการแตกต่างไปจากกลุ่มบุคคลทั่วไป

ค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย (Thai RDIs) จัดทำขึ้นโดยอ้างอิงค่า Nutrient Reference Values (NRVs) ที่กำหนดโดยมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศหรือโคเด็กซ์ (Codex) ซึ่งพิจารณาบนพื้นฐานของปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน (Daily Intake Reference Values, DIRVs) ของประชากรทั่วไปที่มีสุขภาพดีในช่วงอายุ ๑๙-๕๐ ปี และค่าพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี และอาศัยข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการวิชาการโครงการมาตรฐานอาหารขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) และองค์การอนามัยโลก (WHO) (Codex Alimentarius Commission - CAC) และหน่วยงานที่น่าเชื่อถือและเป็นที่ยอมรับของสากล (Recognized Authoritative Scientific Bodies, RASBs) ได้แก่ European Food Safety Authority (EFSA) ของสหภาพยุโรป Institute of Medicine (IOM) ของสหรัฐอเมริกาและแคนาดา National Health and Medical Research Council and New Zealand Ministry of Health (NHMRC/MOH) ของออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ National Institute of Health and Nutrition (NIHN) ประเทศญี่ปุ่น Nordic Council of Ministers (Nordic) กลุ่มประเทศนอร์ดิก และหน่วยงานระหว่างประเทศ International Zinc Nutrition Consultative Group (IZiNCG) นอกจากนี้ ยังพิจารณาจากข้อมูลปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. ๒๕๖๓ (Dietary Reference Intakes, DRIs) ซึ่งจัดทำโดยกรมอนามัย ทั้งนี้ ค่า Thai RDIs ที่กำหนดไม่เกินค่าปริมาณการบริโภคสูงสุดที่ปลอดภัย (Upper levels of intake, ULs) ในกลุ่มประชากรอายุ ๓ ปี ขึ้นไป

ลำดับที่ (No.)	สารอาหาร (Nutrient)	ปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDIs)	หน่วย (Unit)
๑.	ไขมันทั้งหมด (Total Fat)	๖๕	กรัม (g)
๒.	ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat)	๒๐	กรัม (g)
๓.	คอเลสเตอรอล (Cholesterol)	๓๐๐	มิลลิกรัม (mg)
๔.	โปรตีน (Protein)	๕๐	กรัม (g)
๕.	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (Total Carbohydrate)	๓๐๐	กรัม (g)
๖.	ใยอาหาร (Dietary Fiber)	๒๕	กรัม (g)
๗.	วิตามินเอ (Vitamin A)	๘๐๐	ไมโครกรัมอาร์เออี ( $\mu\text{g RAE}$ )
๘.	วิตามินดี (Vitamin D)	๑๕	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๙.	วิตามินอี (Vitamin E)	๙	มิลลิกรัมแอลฟา-ทีอี ( $\text{mg}\alpha\text{-TE}$ )
๑๐.	วิตามินเค (Vitamin K)	๖๐	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๑๑.	วิตามินบี 1/ไทอะมิน (Vitamin B1/Thiamin)	๑.๒	มิลลิกรัม (mg)
๑๒.	วิตามินบี 2/ไรโบฟลาวิน (Vitamin B2/Riboflavin)	๑.๒	มิลลิกรัม (mg)
๑๓.	ไนอะซิน (Niacin)	๑๕	มิลลิกรัมเอ็นอี ( $\text{mg NE}$ )
๑๔.	กรดแพนโทธีนิก (Pantothenic Acid) / แพนโทธีเนต (Pantothenate)	๕	มิลลิกรัม (mg)
๑๕.	วิตามินบี 6 (Vitamin B6)	๑.๓	มิลลิกรัม (mg)
๑๖.	ไบโอติน (Biotin)	๓๐	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๑๗.	โฟเลต (Folate)	๔๐๐	ไมโครกรัม ดีเอฟอี ( $\mu\text{g DFE}$ )
๑๘.	วิตามินบี 12 (Vitamin B12)	๒.๔	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๑๙.	วิตามินซี (Vitamin C)	๑๐๐	มิลลิกรัม (mg)
๒๐.	แคลเซียม (Calcium)	๑๐๐๐	มิลลิกรัม (mg)
๒๑.	ฟอสฟอรัส (Phosphorus)	๗๐๐	มิลลิกรัม (mg)
๒๒.	แมกนีเซียม (Magnesium)	๓๑๐	มิลลิกรัม (mg)
๒๓.	เหล็ก (Iron)	๒๒	มิลลิกรัม (mg)
๒๔.	ไอโอดีน (Iodine)	๑๕๐	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๒๕.	สังกะสี (Zinc)	๑๑	มิลลิกรัม (mg)
๒๖.	ซีลีเนียม (Selenium)	๖๐	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๒๗.	ทองแดง (Copper)	๙๐๐	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๒๘.	แมงกานีส (Manganese)	๓	มิลลิกรัม (mg)
๒๙.	โมลิบดีนัม (Molybdenum)	๔๕	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )
๓๐.	โครเมียม (Chromium)	๓๕	ไมโครกรัม ( $\mu\text{g}$ )



ลำดับที่ (No.)	สารอาหาร (Nutrient)	ปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDIs)	หน่วย (Unit)
๓๑.	โซเดียม (Sodium)	๒๐๐๐	มิลลิกรัม (mg)
๓๒.	โพแทสเซียม (Potassium)	๓๕๐๐	มิลลิกรัม (mg)
๓๓.	คลอไรด์ (Chloride)	๒๓๐๐	มิลลิกรัม (mg)

#### หมายเหตุ

๑. ปริมาณของไขมันทั้งหมด โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต ที่อ้างอิงต่อวัน คำนวณจากการเปรียบเทียบพลังงานที่ควรได้รับจากสารอาหารดังกล่าวเป็นร้อยละ ๓๐, ๑๐ และ ๖๐ ของพลังงานทั้งหมด ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี ตามลำดับ ทั้งนี้ ปริมาณของไขมันอิ่มตัวไม่ควรเกินร้อยละ ๑๐ ของพลังงานทั้งหมด ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี

๒. ความต้องการพลังงานที่แท้จริงต่อวันของแต่ละบุคคลอาจมากหรือน้อยกว่า ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น อายุ เพศ และความแตกต่างของระดับการใช้พลังงานทางกายภาพ (Physical activity level) ของแต่ละบุคคล

#### เอกสารอ้างอิง

๑. GUIDELINES ON NUTRITION LABELLING, CAC/GL 2-1985 ฉบับปรับปรุงปี ๒๐๑๗
๒. Lewis, J. (2019). Codex Nutrient Reference values, Rome: FAO and WHO.
๓. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.๒๕๖๓ (DIETARY REFERENCE INTAKE FOR THAIS 2020), กองโภชนาการ กรมอนามัย
๔. DRIs for Nutrition Labeling ของสหรัฐอเมริกา (IOM, 2015)

## บัญชีหมายเลข ๔

ท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๔๔๕) พ.ศ. ๒๕๖๖  
ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ เรื่อง ฉลากโภชนาการ

### หลักเกณฑ์การกล่าวอ้างทางโภชนาการบนฉลาก

**๑. การกล่าวอ้างทางโภชนาการ (nutrition claim)** หมายถึง การแสดงข้อความ รูป รูปภาพ รอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย เครื่องหมายการค้า หรือข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ซึ่งหมายรวมถึงค่าพลังงาน ปริมาณโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ การกล่าวอ้างทางโภชนาการแบ่งเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร (nutrient content claim) และการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหารโดยเปรียบเทียบ (nutrient comparative claim)

**๑.๑ การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร (nutrient content claim)** คือ การกล่าวอ้างถึงระดับ (level) ของสารอาหาร รวมถึงค่าพลังงานในอาหารนั้น เช่น “เป็นแหล่งของแคลเซียม (source of calcium)” “ปริมาณใยอาหารสูงและไขมันต่ำ (high in fiber and low in fat)” เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” บนฉลากอาหาร ต้องเป็นไปตามเงื่อนไขเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

(๑) ไม่อนุญาตการกล่าวอ้าง “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” หากอาหารนั้นหรืออาหารชนิดนั้น โดยธรรมชาติทั่วไปเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว โดยไม่ได้มีการใช้กระบวนการผลิตพิเศษ ไม่มีกระบวนการปรับ โดยเฉพาะ หรือไม่มีการปรับสูตรเพื่อให้อาหารนั้นมีปริมาณสารอาหารที่จะกล่าวอ้างลดลงจนเป็นไปตามเงื่อนไข เนื่องจากจะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่าอาหารจากผู้ผลิตนั้นแต่เพียงผู้เดียวที่มีคุณสมบัตินี้ อย่างไรก็ตาม อาจแสดงข้อมูลข้อเท็จจริงแก่ผู้บริโภคเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารนั้นหรืออาหารชนิดนั้นทั้งหมด ทุกยี่ห้อ โดยมิได้หมายความว่าเพียงยี่ห้อใดยี่ห้อหนึ่งโดยเฉพาะ ตัวอย่างเช่น “น้ำมันพืชไม่มีคอเลสเตอรอล” “น้ำมันพืชเป็นอาหารไม่มีคอเลสเตอรอล” “น้ำมันพืชโดยธรรมชาติไม่มีคอเลสเตอรอล” “น้ำมันพืชโดยธรรมชาติเป็นอาหารไม่มีคอเลสเตอรอล” เป็นต้น

(๒) กรณีที่อาหารนั้นหรืออาหารชนิดนั้นมีโอกาสในการพัฒนาสูตรหรือกระบวนการผลิต หรือใช้วัตถุดิบที่แตกต่างไปจากปกติทั่วไปแล้ว มีผลทำให้คุณค่าทางโภชนาการของอาหารนั้นในแต่ละสูตรมีความแตกต่างกันทั้งที่เป็นอาหารชนิดเดียวกัน เช่น น้มนมถั่วเหลือง มีสูตรทั้งที่เป็นชนิดไม่ปรุงแต่งรสชาติ และชนิดที่ปรุงแต่งรสชาติ เป็นต้น และมีปริมาณสารอาหารเป็นไปตามเงื่อนไขการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร อาหารนั้นหรืออาหารชนิดนั้น สามารถแสดงข้อความกล่าวอ้างว่า “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” ได้

**๑.๒ การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหารโดยเปรียบเทียบ (nutrient comparative claim)** เป็นการเปรียบเทียบปริมาณของสารอาหารหรือค่าพลังงานที่มีในอาหารประเภทเดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน ตั้งแต่สองชนิดขึ้นไป ตัวอย่างการกล่าวอ้าง เช่น “น้อยกว่า (less than หรือ Fewer)” “มากกว่า (more than)” “ลดปริมาณลง (reduced)” “พลังงานน้อย (lite หรือ light)” “เสริม (added, fortified หรือ enriched)” เป็นต้น การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหารโดยเปรียบเทียบเช่นนี้อาหารที่ถูกนำมาเปรียบเทียบหรือเรียกว่า “อาหารอ้างอิง” สามารถเปรียบเทียบได้ ๒ แบบ คือ

(๑) ผลิตภัณฑ์สูตรปกติของผู้ผลิตเอง

(๒) ผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกันทั่ว ๆ ไปที่มีปริมาณสารอาหารซึ่งเป็นตัวแทนของอาหารประเภทดังกล่าวที่มีจำหน่ายในตลาด ตัวอย่างเช่น ปริมาณสารอาหารเฉลี่ยจากผลิตภัณฑ์ที่เป็นที่นิยมของผู้บริโภค ๓ ลำดับแรกในตลาด เป็นต้น

ทั้งนี้ ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างปริมาณสารอาหารโดยเปรียบเทียบหากอาหารอ้างอิงมีปริมาณสารอาหารหรือค่าพลังงานที่จะเปรียบเทียบเป็นไปตามเงื่อนไขของ “ต่ำ” หรือ “น้อยมาก” อยู่แล้ว

การแสดงข้อความกล่าวอ้างปริมาณสารอาหารโดยเปรียบเทียบ ต้องระบุชื่อชนิดของอาหารอ้างอิงและแสดงการเปรียบเทียบระดับของสารอาหารหรือค่าพลังงานที่ลดลงหรือเพิ่มขึ้นเป็นเปอร์เซ็นต์หรือเศษส่วนเทียบกับปริมาณที่มีอยู่ในอาหารอ้างอิงนั้น พร้อมทั้งระบุปริมาณสารอาหารนั้นต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลากด้วย เช่น การกล่าวอ้าง “ลดโซเดียม” ต้องกำกับด้วยข้อความว่า “ลดปริมาณโซเดียมลง ๓๐% เทียบกับขอสปริงรสสูตรปกติ ขอสปริงรสชนิดโซเดียมน้อยมีโซเดียม ๒๘๐ มก. ต่อ ๓๐ มล. ขอสปริงรสสูตรปกติมีโซเดียม ๔๐๐ มก. ต่อ ๓๐ มล.”

## ๒. เงื่อนไขในการกล่าวอ้างทางโภชนาการ

๒.๑ เกณฑ์และเงื่อนไขการกล่าวอ้างทางโภชนาการ แบ่งได้เป็น ๒ กรณี ดังนี้

กรณีที่ ๑ สำหรับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้ตามบัญชีหมายเลข ๒ ท้ายประกาศนี้ และอาหารที่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้แล้ว ซึ่งสามารถอนุมานใช้ค่าปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงตามบัญชีดังกล่าวได้ ให้แสดงการกล่าวอ้างทางโภชนาการตามเงื่อนไขในตารางที่ ๑ ของบัญชีนี้ โดยการคำนวณปริมาณสารอาหารให้เป็นไปตามเงื่อนไขแล้วแต่กรณี ดังนี้

๑) อาหารที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงมากกว่า ๓๐ กรัม หรือมากกว่า ๒ ช้อนโต๊ะ เงื่อนไขในการแสดงข้อความกล่าวอ้างตามตารางที่ ๑ นี้ ให้คำนวณต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก และต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง

๒) อาหารที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไม่เกิน ๓๐ กรัม หรือไม่เกิน ๒ ช้อนโต๊ะ เงื่อนไขในการแสดงข้อความกล่าวอ้างตามตารางที่ ๑ นี้ ให้คำนวณต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก และต่อ ๒ เท่า ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง

กรณีที่ ๒ สำหรับอาหารที่ไม่เป็นไปตามกรณีที่ ๑ การกล่าวอ้างทางโภชนาการให้คำนวณต่อปริมาณอาหาร ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร ตามเงื่อนไขที่กำหนดในตารางที่ ๒ ของบัญชีนี้

๒.๒ หากอาหารตามข้อ ๒.๑ ที่อยู่ในเกณฑ์ที่จะแสดงการกล่าวอ้างทางโภชนาการตามตารางที่ ๑ หรือตารางที่ ๒ ของบัญชีนี้ มีปริมาณสารอาหารดังต่อไปนี้ ต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลากและต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลากและต่อ ๒ เท่าของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงเฉพาะอาหารที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไม่เกิน ๓๐ กรัม หรือ ไม่เกิน ๒ ช้อนโต๊ะ สำหรับกรณีที่ ๑ หรือต่อปริมาณ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร สำหรับกรณีที่ ๒

ไขมันทั้งหมด	มากกว่า ๑๓ กรัม หรือ
ไขมันอิ่มตัว	มากกว่า ๔ กรัม หรือ
คอเลสเตอรอล	มากกว่า ๖๐ มิลลิกรัม หรือ
โซเดียม	มากกว่า ๓๐๐ มิลลิกรัม หรือ
น้ำตาลทั้งหมด	มากกว่า ๑๓ กรัม

การแสดงข้อความกล่าวอ้างใดก็ตาม ต้องกำกับด้วยข้อความแสดงปริมาณไขมันทั้งหมด หรือไขมันอิ่มตัว หรือคอเลสเตอรอล หรือโซเดียม หรือน้ำตาลทั้งหมด ที่อยู่ในระดับเกินปริมาณดังกล่าว ไว้ติดกับข้อความกล่าวอ้างที่มีขนาดใหญ่ที่สุดหรือเห็นได้ชัดที่สุดบนฉลากด้วย โดยข้อความกำกับนี้ต้องมีขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อความกล่าวอ้าง

ตัวอย่าง

“โซเดียมต่ำ

ไขมันทั้งหมด ๑๔ กรัม ต่อ ๒๐๐ มิลลิลิตร”

๒.๓ อาหารที่แสดงข้อความ “เพื่อสุขภาพ” (healthy, healthful, healthiness, health, healthfully, healthfulness, healthily) หรือข้อความในลักษณะเดียวกัน ต้องเป็นไปตามเงื่อนไขดังนี้

๑) เป็นอาหารที่มี “ไขมันต่ำ (low fat)” และ “ไขมันอิ่มตัวต่ำ (low saturated fat)” ตามเกณฑ์ในตารางที่ ๑ หรือตารางที่ ๒ แล้วแต่กรณี

๒) มีปริมาณสารอาหารดังต่อไปนี้ ต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลากและต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลากและต่อ ๒ เท่าของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงเฉพาะอาหารที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไม่เกิน ๓๐ กรัม หรือ ไม่เกิน ๒ ช้อนโต๊ะ สำหรับกรณีที่ ๑ หรือต่อปริมาณ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร สำหรับกรณีที่ ๒

โซเดียม ไม่เกิน ๓๐๐ มิลลิกรัม และ

คอเลสเตอรอล ไม่เกิน ๖๐ มิลลิกรัม และ

น้ำตาลทั้งหมด ไม่เกิน ๑๓ กรัม และ

โปรตีน ไม่น้อยกว่า ๕ กรัม และ

สารอาหารดังต่อไปนี้ อย่างน้อย ๑ รายการ:

ใยอาหาร อย่างน้อยร้อยละ ๑๐ ของ Thai RDI

วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม และเหล็ก อย่างน้อยร้อยละ ๑๕ ของ

Thai RDI

หมายเหตุ สำหรับผักสดหรือผลไม้สด ให้ยกเว้นข้อกำหนดปริมาณโปรตีน ใยอาหาร วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม และเหล็ก

๒.๔ เงื่อนไขอื่นๆ

หากมีการกล่าวถึงชนิดและปริมาณสารอาหารใดเป็นการเฉพาะบนฉลากนอกกรอบข้อมูลโภชนาการ รวมถึงการกล่าวถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่เป็นส่วนหนึ่งของชื่ออาหารด้วย โดยที่ไม่มุ่งหมายเพื่อเป็นการกล่าวอ้าง แต่เป็นการแจ้งปริมาณให้ผู้บริโภคทราบ โดยที่อาหารนั้นไม่อยู่ในเกณฑ์ที่จะแสดงข้อความกล่าวอ้างตามเงื่อนไขได้ ให้ระบุข้อความที่สื่อว่าไม่มีจุดมุ่งหมายในการกล่าวอ้างใดๆ กำกับข้อมูลปริมาณสารอาหารดังกล่าวไว้ด้วย เช่น “มีโซเดียม ๒๐๐ มก. ต่อ ๓๐ มิลลิลิตร – ไม่ใช่อาหารชนิดโซเดียมต่ำ” “มีวิตามินซี ๕ มก. ต่อ ๑๕๐ กรัม – ไม่ใช่อาหารที่เป็นแหล่งของวิตามินซี” เป็นต้น

### ๓. ตัวอย่างการกล่าวอ้างทางโภชนาการ

ตัวอย่างที่ ๑ นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม ยูเอชที ขนาดบรรจุกล่องละ ๑๘๐ มิลลิลิตร

รายละเอียด	คำอธิบาย
อาหารนี้มีผลวิเคราะห์ต่อ ๑๐๐ มล. ดังนี้ ไขมันทั้งหมด ๑.๘๓ ก. ไขมันอิ่มตัว ๐.๗๐ ก. คอเลสเตอรอล ๐ มก. โซเดียม ๓๖.๔๔ มก. น้ำตาลทั้งหมด ๕.๖ ก.	
๑. ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงคือ ๑๕๐ มล.	- บัญชีหมายเลข ๒ กลุ่มที่ ๑ ลำดับที่ ๓

รายละเอียด	คำอธิบาย
<p>๒. ปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก: ๑ กล่อง (๑๘๐ มล.)</p> <p>๓. นมเปรี้ยวพร้อมดื่มนี้ พัฒนาสูตรขึ้นเป็นการเฉพาะ จึงอยู่ในข่ายที่สามารถแสดงข้อความกล่าวอ้าง เช่น “ไขมันต่ำ” ได้ หากคำนวณแล้วเป็นไปตามเกณฑ์</p> <p>๔. การคำนวณ</p> <p>๔.๑ ปริมาณไขมันทั้งหมดต่อหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง = <math>(๑.๘๓/๑๐๐) \times ๑๕๐</math> = ๒.๗ กรัม ปัดเศษเป็น <u>๓.๐ กรัม</u></p> <p>๔.๒ ปริมาณไขมันทั้งหมดต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก = <math>(๑.๘๓/๑๐๐) \times ๑๘๐</math> = ๓.๓ กรัม ปัดเศษเป็น <u>๓.๕ กรัม</u></p> <p><b>สรุป</b> นมเปรี้ยวพร้อมดื่มนี้ ไม่สามารถแสดงข้อความกล่าวอ้าง “ไขมันต่ำ” ได้</p>	<p>- ถ้าอาหารในภาชนะบรรจุนั้นสามารถบริโภคได้หมดใน ๑ ครั้ง ให้ใช้ปริมาณทั้งหมด เช่น ๑ กล่อง (บัญญัติหมายเลข ๒ ข้อ ๔.๑(๒))</p> <p>- ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้าง “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” หากอาหารนั้นโดยธรรมชาติทั่วไป เป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว (บัญญัติหมายเลข ๔ ข้อ ๑.๑)</p> <p>- เงื่อนไขการกล่าวอ้าง “ไขมันต่ำ” ต้องมีไขมันไม่เกิน ๓ กรัม ทั้งต่อหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก (บัญญัติหมายเลข ๔ ตารางที่ ๑)</p> <p>- อาหารนี้ เป็นอาหารในข้อ ๒.๑ กรณีที่ ๑ ของบัญญัติหมายเลข ๔ จึงต้องใช้ตารางที่ ๑ ในการคำนวณว่าเป็นไปตามเกณฑ์การกล่าวอ้างหรือไม่</p> <p>- ปัดเศษตามหลักเกณฑ์ข้อ ๒.๖ ของบัญญัติหมายเลข ๑ ได้ไขมันไม่เกิน ๓ กรัม</p> <p>- ปัดเศษตามหลักเกณฑ์ข้อ ๒.๖ ของบัญญัติหมายเลข ๑ ได้ไขมันเกิน ๓ กรัม</p>

ตัวอย่างที่ ๒ นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม ยูเอชที ขนาดบรรจุกล่องละ ๑๕๐ มิลลิลิตร (เท่ากับหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง) ชนิดและปริมาณสารอาหารเหมือนกับตัวอย่างที่ ๑

รายละเอียด	คำอธิบาย
<p>๑. อาหารนี้จะแสดงข้อกล่าวอ้างว่า “ไขมันต่ำ” ได้ เนื่องจากมีไขมันทั้งหมดไม่เกิน ๓ กรัม ทั้งต่อหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก</p> <p>๒. อย่างไรก็ตาม ต้องตรวจสอบปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอล โซเดียม และน้ำตาลทั้งหมด ทั้งต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลากเพิ่มเติม เนื่องจากอาจต้องแสดงข้อความกำกับข้อกล่าวอ้าง</p> <p>- ไขมันทั้งหมด = <math>(๑.๘๓/๑๐๐) \times ๑๕๐</math> = ๒.๗ กรัม ปัดเศษเป็น <u>๓.๐ กรัม</u></p> <p>- ไขมันอิ่มตัว = <math>(๐.๗๐/๑๐๐) \times ๑๕๐</math></p>	<p>- ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ ๒.๒ ของบัญญัติหมายเลข ๔</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ไขมันทั้งหมด ต้องไม่เกิน ๑๓ กรัม</li> <li>● ไขมันอิ่มตัว ต้องไม่เกิน ๔ กรัม</li> <li>● คอเลสเตอรอล ต้องไม่เกิน ๖๐ มิลลิกรัม</li> <li>● โซเดียม ต้องไม่เกิน ๓๐๐ มิลลิกรัม</li> <li>● น้ำตาลทั้งหมด ต้องไม่เกิน ๑๓ กรัม</li> </ul> <p>- ปัดเศษตามหลักเกณฑ์ข้อ ๒.๖ ของบัญญัติหมายเลข ๑</p>

รายละเอียด	คำอธิบาย
<p>= ๑.๐๕ กรัม ปัดเศษเป็น <u>๑.๐ กรัม</u></p> <p>- คอเลสเตอรอล = <math>(๐/๑๐๐) \times ๑๕๐</math> = <u>๐ มิลลิกรัม</u></p> <p>- โซเดียม = <math>(๓๖.๔๔/๑๐๐) \times ๑๕๐</math> = ๕๔.๖๖ มิลลิกรัม ปัดเศษเป็น <u>๕๕ มิลลิกรัม</u></p> <p>- น้ำตาลทั้งหมด = <math>(๕.๖/๑๐๐) \times ๑๕๐</math> = ๘.๔ กรัม ปัดเศษเป็น <u>๘.๐ กรัม</u></p> <p><b>สรุป</b> นมเปรี้ยวพร้อมดื่มตามตัวอย่างที่ ๒ นี้ สามารถแสดงข้อความกล่าวอ้าง “ไขมันต่ำ” ได้ โดยไม่ต้องมีข้อความแสดงปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอล โซเดียม หรือน้ำตาลทั้งหมด กำกับ</p>	

ตัวอย่างที่ ๓ ข้าวเกรียบกุ้ง บรรจุถุงพลาสติก น้ำหนักสุทธิ ๗๕ กรัม

รายละเอียด	คำอธิบาย
<p>อาหารนี้มีผลวิเคราะห์ต่อ ๑๐๐ ก. ดังนี้</p> <p>ไขมันทั้งหมด ๓๒.๑๔ ก.</p> <p>ไขมันอิ่มตัว ๑๒.๙๙ ก.</p> <p>คอเลสเตอรอล ๐ มก.</p> <p>โซเดียม ๙๘๑.๕ มก.</p> <p>น้ำตาลทั้งหมด ๔.๑ ก.</p> <p>แคลเซียม ๗๐.๕ มก.</p> <p>เหล็ก ๒๐.๐ มก.</p> <p>และมีปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก เท่ากับ ๓๐ กรัม</p> <p>๑. ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง คือ ๓๐ กรัม</p> <p>๒. คำนวนการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหารเทียบกับข้าวเกรียบน้ำหนัก ๓๐ และ ๖๐ กรัม</p> <p>๒.๑ แคลเซียม</p> <p>(๑) คำนวนต่อ ๓๐ กรัม</p> <p>= <math>(๗๐.๕/๑๐๐) \times ๓๐ = ๒๑.๑๕</math> มิลลิกรัม</p> <p>คิดเป็นร้อยละของ Thai RDI</p> <p>= <math>(๒๑.๑๕/๑๐๐๐) \times ๑๐๐ = ๒.๑๒</math> %</p> <p>ปัดเศษเป็น <u>๒%</u></p> <p>(๒) คำนวนต่อ ๖๐ กรัม</p>	<p>- บัญชีหมายเลข ๒ กลุ่มที่ ๓ ลำดับที่ ๑</p> <p>- หากปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงมีค่าไม่เกิน ๓๐ ก. หรือไม่เกิน ๒ ชต. ให้คำนวณต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก และต่อ ๒ เท่าของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง (บัญชีหมายเลข ๔ ข้อ ๒.๑ กรณีที่ ๑)</p> <p>- Thai RDI ของแคลเซียมคือ ๑๐๐๐ มิลลิกรัม (บัญชีหมายเลข ๓ ลำดับที่ ๒๐)</p> <p>- ปัดเศษตามหลักเกณฑ์ข้อ ๒.๖ ของบัญชีหมายเลข ๑</p>

รายละเอียด	คำอธิบาย
<p><math>= (๗๐.๕/๑๐๐) \times ๖๐ = ๔๒.๓</math> มิลลิกรัม</p> <p>คิดเป็นร้อยละของ Thai RDI</p> <p><math>= (๔๒.๓/๑๐๐) \times ๑๐๐ = ๔๒.๓\%</math></p> <p>พิเศษเป็น <u>๔%</u></p> <p><b>สรุป</b> ข้าวเกรียบนี้ ไม่สามารถแสดงข้อความกล่าวอ้าง ปริมาณแคลเซียมได้</p> <p>๒.๒ เหล็ก</p> <p>(๑) คำนวณต่อ ๓๐ กรัม</p> <p><math>= (๒๐.๐/๑๐๐) \times ๓๐ = ๖</math> มิลลิกรัม</p> <p>คิดเป็นร้อยละของ Thai RDI</p> <p><math>= (๖/๒๒) \times ๑๐๐ = ๒๗.๓ \%</math></p> <p>พิเศษเป็น <u>๒๗%</u></p> <p>(๒) คำนวณต่อ ๖๐ กรัม</p> <p><math>= (๒๐.๐/๑๐๐) \times ๖๐ = ๑๒</math> มิลลิกรัม</p> <p>คิดเป็นร้อยละของ Thai RDI</p> <p><math>= (๑๒/๒๒) \times ๑๐๐ = ๕๔.๕\%</math></p> <p>พิเศษเป็น <u>๕๔%</u></p>	<p>- การกล่าวอ้าง “มี” หรือ “เป็นแหล่งของ” ได้ ต้องมี ปริมาณตั้งแต่ร้อยละ ๑๕ ของ Thai RDI ขึ้นไป ต่อ ปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก และต่อ ๒ เท่า ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง</p> <p>- Thai RDI ของเหล็กคือ ๒๒ มิลลิกรัม (บัญชีหมายเลข ๓ ลำดับที่ ๒๒)</p> <p>- พิเศษตามหลักเกณฑ์ข้อ ๒.๖ ของบัญชีหมายเลข ๑</p>
<p><b>สรุป</b> ข้าวเกรียบนี้ สามารถแสดงข้อความกล่าวอ้าง “มีเหล็ก” หรือ “เป็นแหล่งของเหล็ก” ได้</p> <p>๓. อย่างไรก็ตาม ต้องตรวจสอบปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอล โซเดียม และน้ำตาลทั้งหมด ต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก และต่อ ๒ เท่า ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงเพิ่มเติมด้วย เนื่องจากอาจต้องแสดงข้อความกำกับข้อความกล่าวอ้าง</p> <p>(๑) คำนวณต่อ ๓๐ กรัม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ไขมันทั้งหมด <math>(๓๒.๑๔/๑๐๐) \times ๓๐ = ๙.๖๔</math> กรัม พิเศษเป็น <u>๑๐ กรัม</u></li> <li>• ไขมันอิ่มตัว <math>(๑๒.๙๙/๑๐๐) \times ๓๐ = ๓.๘๙๗</math> กรัม พิเศษเป็น <u>๔ กรัม</u></li> <li>• คอเลสเตอรอล <math>(๐/๑๐๐) \times ๓๐ = ๐</math> มิลลิกรัม</li> <li>• โซเดียม <math>(๙๘๑.๕/๑๐๐) \times ๓๐ = ๒๙๔.๔๕</math> มิลลิกรัม</li> </ul> <p>พิเศษเป็น <u>๒๙๐ มิลลิกรัม</u></p>	<p>- การกล่าวอ้าง “มี” หรือ “เป็นแหล่งของ” ได้ ต้องมี ปริมาณตั้งแต่ร้อยละ ๑๕ ของ Thai RDI ขึ้นไป ต่อ ปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก และต่อ ๒ เท่า ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง</p> <p>- ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ ๒.๒ ของบัญชีหมายเลข ๔ สำหรับกรณีนี้ ใช้การคำนวณต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก และต่อ ๒ เท่าของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง เนื่องจากหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงมี ปริมาณไม่เกิน ๓๐ กรัม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ไขมันทั้งหมด ต้องไม่เกิน ๑๓ กรัม</li> <li>• ไขมันอิ่มตัว ต้องไม่เกิน ๔ กรัม</li> <li>• คอเลสเตอรอล ต้องไม่เกิน ๖๐ มิลลิกรัม</li> <li>• โซเดียม ต้องไม่เกิน ๓๐๐ มิลลิกรัม</li> <li>• น้ำตาลทั้งหมด ต้องไม่เกิน ๑๓ กรัม</li> </ul> <p>- พิเศษตามหลักเกณฑ์ข้อ ๒.๖ ของบัญชีหมายเลข ๑</p>

รายละเอียด	คำอธิบาย
<ul style="list-style-type: none"><li>• น้ำตาลทั้งหมด <math>(๔.๑/๑๐๐) \times ๓๐</math> = ๑.๒๓ กรัม ปิดเศษเป็น <u>๑ กรัม</u></li></ul> <p>(๒) คำนวณต่อ ๖๐ กรัม</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ไขมันทั้งหมด <math>(๓๒.๑๔/๑๐๐) \times ๖๐</math> = ๑๙.๒๘ กรัม ปิดเศษเป็น <u>๑๙ กรัม</u></li><li>• ไขมันอิ่มตัว <math>(๑๒.๙๙/๑๐๐) \times ๖๐</math> = ๗.๗๙๔ กรัม ปิดเศษเป็น <u>๘ กรัม</u></li><li>• คอเลสเตอรอล <math>(๐/๑๐๐) \times ๖๐</math> = <u>๐ มิลลิกรัม</u></li><li>• โซเดียม <math>(๙๘๑.๕/๑๐๐) \times ๖๐</math> = ๕๘๘.๙ มิลลิกรัม ปิดเศษเป็น <u>๕๙๐ มิลลิกรัม</u></li><li>• น้ำตาลทั้งหมด <math>(๔.๑/๑๐๐) \times ๖๐</math> = ๒.๔๖ กรัม ปิดเศษเป็น <u>๒ กรัม</u></li></ul> <p><b>สรุป</b> ข้าวเกรียบนี้ สามารถแสดงข้อความอ้างว่า “มีเหล็ก” หรือ “เป็นแหล่งของเหล็ก” ได้ ทั้งนี้ ต้องมีข้อความแสดงปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว และโซเดียม กำกับ โดยข้อความกำกับนี้ ต้องมีขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อความกล่าวอ้าง ดังนี้</p> <p>“เป็นแหล่งของเหล็ก ไขมันทั้งหมด ๑๙ ก. ไขมันอิ่มตัว ๘ ก. โซเดียม ๕๙๐ มก. ต่อข้าวเกรียบ ๖๐ ก.”</p>	

### เอกสารอ้างอิง

1. United States Food and Drug Administration. 2018. Code of Federal Regulations Title 21 CFR Part 101 Food Labeling Subpart D: Specific Requirements for Nutrient Content Claims.
2. Codex Alimentarius. 1997. Guidelines for Use of Nutrition and Health Claims (CAC/GL 23/1997).



**ตารางที่ ๑** เงื่อนไขการกล่าวอ้างทางโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก (สำหรับอาหารที่เป็นไปตามข้อ ๒.๑ กรณีที่ ๑)

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อความกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่ แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
พลังงาน (energy)	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	มีพลังงานน้อยกว่า ๕ กิโลแคลอรี	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low, few, low in, low source of, contains a small amount of)	มีพลังงานไม่เกิน ๔๐ กิโลแคลอรี	
	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, fewer, lower, lower in)	ลดปริมาณพลังงานลงตั้งแต่ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิง เป็นอาหาร “พลังงานต่ำ” อยู่แล้ว ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	พลังงานน้อย (light, lite)	๑. ลดปริมาณไขมันลงตั้งแต่ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง หรือ ๒. ลดพลังงานลงตั้งแต่ ๑/๓ ส่วน ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง (กรณีผลิตภัณฑ์นั้นมีพลังงานจาก ไขมันน้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ของ พลังงานทั้งหมด)	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหาร อ้างอิงเป็นอาหาร “ไขมันต่ำ” หรือ “พลังงานต่ำ” อยู่แล้ว ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย ๓. ถ้าอาหารที่แสดงข้อความกล่าวอ้างนี้ มีพลังงาน น้อยกว่า ๔๐ กิโลแคลอรี หรือมีไขมัน น้อยกว่า ๓ กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วย บริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดงร้อยละหรือ สัดส่วนของพลังงานที่ลดลง
ไขมันทั้งหมด (total fat, fat)	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero, nonfat)	มีไขมันทั้งหมดน้อยกว่า ๐.๕ กรัม	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว ๒. ถ้ามีส่วนประกอบที่เป็นไขมัน หรือ ส่วนประกอบที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีไขมัน ให้ทำเครื่องหมายกำกับชื่อส่วนประกอบ นั้น แล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณไขมัน น้อยมาก” ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low, low in, low source of, little, contains a small amount of)	มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน ๓ กรัม	

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อความกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่ แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณไขมันทั้งหมดลงตั้งแต่ ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไป เมื่อเทียบกับ อาหารอ้างอิง	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหาร อ้างอิงเป็นอาหาร “ไขมันต่ำ” อยู่แล้ว ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
ไขมันอิ่มตัว (saturated fat)	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	๑. มีกรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า ๐.๕ กรัม และ ๒. ปริมาณกรดไขมันทรานส์น้อยกว่า ๐.๕ กรัม	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว ๒. ถ้ามีส่วนประกอบที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามี ไขมันอิ่มตัว ให้ทำเครื่องหมายกำกับชื่อ ส่วนประกอบนั้นแล้วอธิบายว่า “มีผลต่อ ปริมาณไขมันอิ่มตัวน้อยมาก” ๓. ถ้าผลิตภัณฑ์มีคอเลสเตอรอล ๒ มิลลิกรัม หรือมากกว่า หรือมีไขมันทั้งหมด ๐.๕ กรัม หรือมากกว่า ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิง ต้องแสดงปริมาณคอเลสเตอรอล หรือไขมันทั้งหมด (แล้วแต่กรณี) ควบคู่ กับข้อความกล่าวอ้างเกี่ยวกับปริมาณ ไขมันอิ่มตัวทุกแห่ง โดยมีขนาดไม่เล็กกว่า ครึ่งหนึ่งของข้อความกล่าวอ้าง ๔. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low, low in, low source of, a little)	๑. มีกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ๑ กรัม และ ๒. พลังงานจากกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ร้อยละ ๑๐ ของพลังงานทั้งหมด	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว ๒. ถ้าผลิตภัณฑ์มีคอเลสเตอรอล ๒ มิลลิกรัม หรือมากกว่า หรือมีไขมันทั้งหมด ๓ กรัม หรือมากกว่า ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิง ต้องแสดงปริมาณคอเลสเตอรอล หรือไขมันทั้งหมด (แล้วแต่กรณี) ควบคู่ กับข้อความกล่าวอ้างเกี่ยวกับปริมาณ ไขมันอิ่มตัวทุกแห่ง โดยมีขนาดไม่เล็กกว่า ครึ่งหนึ่งของข้อความกล่าวอ้าง ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวลง ตั้งแต่ ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไป เมื่อเทียบกับ อาหารอ้างอิง	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหาร อ้างอิงเป็น “ไขมันอิ่มตัวต่ำ” อยู่แล้ว ๒. ถ้าผลิตภัณฑ์มีคอเลสเตอรอล ๒ มิลลิกรัม หรือมากกว่า หรือมีไขมันทั้งหมด ๓ กรัม หรือมากกว่า ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิง ต้องแสดงปริมาณคอเลสเตอรอล หรือไขมันทั้งหมด (แล้วแต่กรณี) ควบคู่ กับข้อความกล่าวอ้างเกี่ยวกับปริมาณ

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อความกล่าวอ้าง	เจือปนไขมัน	เจือปนไขมันเพิ่มเติม
		(ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่ แสดงบนฉลาก)*	
			ไขมันอิ่มตัวทุกแห่ง โดยมีขนาดไม่เล็กกว่า ครึ่งหนึ่งของข้อความกล่าวอ้าง ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
คอเลสเตอรอล (cholesterol)	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	๑. มีคอเลสเตอรอลน้อยกว่า ๒ มิลลิกรัม และ ๒. กรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ๒ กรัม	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว ๒. ถ้ามีส่วนประกอบที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามี คอเลสเตอรอล ให้ทำเครื่องหมายกำกับ ชื่อส่วนประกอบนั้นแล้วอธิบายว่า “มีผล ต่อปริมาณคอเลสเตอรอลน้อยมาก” ๓. ถ้ามีปริมาณไขมันทั้งหมดเกิน ๑๓ กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก ต้องระบุปริมาณไขมันทั้งหมดต่อปริมาณ ที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก โดยแสดง ควบคู่กับข้อความกล่าวอ้างทุกด้าน หาก แสดงข้อความกล่าวอ้างหลายแห่งใน ฉลากด้านเดียวกัน ให้แสดงติดกับ ข้อความกล่าวอ้างที่เด่นที่สุด และใช้ ตัวอักษรขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของ ข้อความกล่าวอ้างดังกล่าว ๔. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low, low in, low source of, little)	๑. มีคอเลสเตอรอลไม่เกิน ๒๐ มิลลิกรัม และ ๒. กรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ๒ กรัม	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว ๒. ถ้ามีปริมาณไขมันทั้งหมดเกิน ๑๓ กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก ต้องระบุปริมาณไขมันทั้งหมดต่อปริมาณ ที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก โดยแสดง ควบคู่กับข้อความกล่าวอ้างทุกด้าน หาก แสดงข้อความกล่าวอ้างหลายแห่งใน ฉลากด้านเดียวกัน ให้แสดงติดกับ ข้อความกล่าวอ้างที่เด่นที่สุด และใช้ ตัวอักษรขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของ ข้อความกล่าวอ้างดังกล่าว ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in,	๑. ลดปริมาณคอเลสเตอรอลลง ตั้งแต่ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไป เมื่อ	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหาร อ้างอิงเป็นอาหาร “คอเลสเตอรอลต่ำ”

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อความกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่ แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
	lower, lower in, less)	เทียบกับอาหารอ้างอิง และ ๒. มีกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ๒ กรัม	อยู่แล้ว ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย ๓. ถ้ามีปริมาณไขมันทั้งหมดเกิน ๑๓ กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก ต้องระบุปริมาณไขมันทั้งหมดต่อปริมาณ ที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก กำกับ ข้อความที่ระบุปริมาณคอเลสเตอรอลที่ ลดลงเทียบกับอาหารอ้างอิง โดยใช้ ตัวอักษรขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของ ข้อความกล่าวอ้าง
โซเดียม (sodium)	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	มีโซเดียมน้อยกว่า ๕ มิลลิกรัม	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว ๒. คิดเป็นปริมาณโซเดียมในอาหาร ไม่ใช่เกลือ (โซเดียมคลอไรด์) ๓. ถ้ามีส่วนผสมที่เป็นเกลือ (โซเดียมคลอไรด์) หรือส่วนผสมที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีโซเดียม ให้ทำเครื่องหมายกำกับชื่อส่วนผสมนั้น แล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณโซเดียม น้อยมาก” ๔. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ปราศจากเกลือ ไม่มีเกลือ (salt free, without salt)	ต้องเป็นไปตามเงื่อนไขและเงื่อนไข เพิ่มเติมของ “ปราศจากโซเดียม”	
	ต่ำมาก (very low, very low in)	มีโซเดียมน้อยกว่า ๓๕ มิลลิกรัม	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว
	ต่ำ (low, low in, low source of, little)	มีโซเดียมน้อยกว่า ๑๔๐ มิลลิกรัม	๒. คิดเป็นปริมาณโซเดียมในอาหาร ไม่ใช่เกลือ (โซเดียมคลอไรด์) และ ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณโซเดียมลงตั้งแต่ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไปเมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหาร อ้างอิงเป็นอาหาร “โซเดียมต่ำ” อยู่แล้ว ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	โซเดียมน้อย (light in, lite in)	ลดปริมาณโซเดียมลงตั้งแต่ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไปเมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหาร อ้างอิงเป็นอาหาร “โซเดียมต่ำ” อยู่แล้ว ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อความกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่ แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
			๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ไม่เติมเกลือ ไม่ใส่เกลือ (unsalted, no salt, no salt added, without salt added)	๑. ไม่มีการเติมเกลือระหว่าง กระบวนการผลิต และ ๒. อาหารที่ใช้เปรียบเทียบกับ อาหารที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งโดยปกติ แล้วใช้เกลือในการผลิต	หากผลิตภัณฑ์ไม่เป็นไปตามเงื่อนไข “ปราศจากโซเดียม” ต้องกำกับว่า “ไม่ใช่ อาหารที่ปราศจากโซเดียม” ด้วย
	ใส่เกลือเล็กน้อย (lightly salted)	ใส่เกลือน้อยกว่าอาหารปกติ ตั้งแต่ ร้อยละ ๕๐ ขึ้นไป	ถ้าอาหารนั้นไม่เป็นไปตามเงื่อนไข “อาหาร โซเดียมต่ำ” ต้องกำกับว่า “ไม่ใช่อาหาร โซเดียมต่ำ” ด้วย
น้ำตาล (sugars) (หมายถึง mono- และ di- saccharides)	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero, sugarless)	มีน้ำตาลน้อยกว่า ๐.๕ กรัม	๑. ห้ามใช้ข้อความกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว ๒. ถ้าอาหารมีส่วนประกอบที่เป็นน้ำตาล หรือส่วนประกอบที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามี น้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ให้ทำเครื่องหมาย กำกับชื่อส่วนประกอบนั้นแล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณน้ำตาลน้อยมาก” ๓. ถ้าอาหารเป็นไปตามเงื่อนไข “พลังงานต่ำ” หรือ “ลดพลังงาน” หรือ “พลังงานน้อย” ให้แสดงข้อความกล่าวอ้างดังกล่าวบน ฉลากด้วย ๔. ถ้าอาหารไม่เป็นไปตามเงื่อนไข “พลังงานต่ำ” หรือ “ลดพลังงาน” หรือ “พลังงานน้อย” ให้กำกับว่า “ไม่ใช่อาหาร พลังงานต่ำ” หรือ “ไม่ใช่อาหารลดพลังงาน” หรือ “ไม่ใช่สำหรับการควบคุมน้ำหนัก” ตามลำดับ ๕. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณน้ำตาลลงตั้งแต่ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ไม่เติมน้ำตาล ไม่มีน้ำตาลที่เติม ไม่ใส่น้ำตาลเพิ่ม (no sugar added, no added sugar, without added sugar)	๑. ไม่มีส่วนประกอบที่มีการเติมหรือ เพิ่มปริมาณน้ำตาล เช่น จากแยม เยลลี่ น้ำผลไม้เข้มข้น หรือนม ข้นหวาน และ ๒. ไม่มีการเติมน้ำตาลหรือ ส่วนประกอบอื่นที่มีน้ำตาลเพื่อ ทำหน้าที่แทนน้ำตาลในระหว่าง การผลิตหรือการบรรจุ และ ๓. น้ำตาลที่เกิดขึ้นจากกระบวนการ	ถ้าอาหารนั้นไม่เป็นไปตามเงื่อนไขของ “พลังงานต่ำ” หรือ “ลดพลังงาน” ต้อง กำกับว่า “ไม่ใช่อาหารพลังงานต่ำ” หรือ “ไม่ใช่อาหารลดพลังงาน”

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อความกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่ แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
		ผลิต (ถ้ามี) ต้องเป็นไปตามเงื่อนไข “ปราศจาก/ไม่มี” และ ๔. อาหารอ้างอิงมีการเติมน้ำตาล เป็นส่วนประกอบ ส่วนอาหารนี้ ไม่มีการเติม	
	“ไม่ปรับความหวานเพิ่ม” หรือ “ไม่เติมวัตถุให้ความหวาน” (unsweetened, contains no added sweeteners)	ใช้กับอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูง อยู่แล้วโดยธรรมชาติ เช่น น้ำผลไม้ อย่างไรก็ตาม ห้ามใช้ข้อความ “ปราศจากน้ำตาล (sugar free)”	
โปรตีน (protein) และใยอาหาร (dietary fiber, fiber)	สูง, อุดม (high, rich in, excellent source of)	มีโปรตีนหรือใยอาหารอยู่ในปริมาณ ตั้งแต่วัยละ ๒๐ ของ Thai RDIs** ขึ้นไป	๑. กรณีการกล่าวอ้างปริมาณใยอาหาร หากปริมาณไขมันทั้งหมดไม่เป็นไปตาม เงื่อนไข “ไขมันต่ำ” ต้องกำกับด้วยปริมาณ ไขมันทั้งหมดต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่ แสดงบนฉลากด้วยอักษรที่มีขนาดไม่เล็ก กว่าครึ่งหนึ่งของข้อความกล่าวอ้าง ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๒.๒ ของ บัญชีนี้ด้วย
	เป็นแหล่งของ, มี (good source, contains, provides)	มีโปรตีนหรือใยอาหารอยู่ในปริมาณ ร้อยละ ๑๐ ของ Thai RDIs** ขึ้นไป	๑. กรณีการกล่าวอ้างปริมาณใยอาหาร หากปริมาณไขมันทั้งหมดไม่เป็นไปตาม เงื่อนไข “ไขมันต่ำ” ต้องกำกับด้วย ปริมาณไขมันทั้งหมดต่อปริมาณที่กินต่อ ครั้งที่แสดงบนฉลากด้วยอักษรที่มีขนาด ไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อความกล่าวอ้าง ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๒.๒ ของ บัญชีนี้ด้วย
วิตามิน และแร่ธาตุ (ไม่รวมโซเดียม)	สูง, อุดม (high, rich in, excellent source of)	มีวิตามินหรือแร่ธาตุนั้นอยู่ในปริมาณ ตั้งแต่วัยละ ๓๐ ของ Thai RDIs** ขึ้นไป	๑. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๒.๒ ของ บัญชีนี้ด้วย
(vitamins and minerals, excluding sodium)	เป็นแหล่งของ, มี (good source, contains, provides)	มีวิตามินหรือแร่ธาตุนั้นอยู่ในปริมาณ ร้อยละ ๑๕ ของ Thai RDIs** ขึ้นไป	๑. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๒.๒ ของ บัญชีนี้ด้วย
โปรตีน ใยอาหาร วิตามินและ แร่ธาตุ (ไม่รวมโซเดียม) (protein, fiber, vitamins, minerals, excluding sodium)	เสริม, เพิ่ม, มากกว่า (increased, more, added, fortified, enriched, extra, plus)	มีสารอาหารที่จะกล่าวอ้างอยู่ใน ปริมาณที่สูงกว่าระดับที่มีอยู่ใน อาหารอ้างอิง ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๑๐ ของ Thai RDIs**	๑. ต้องระบุอาหารอ้างอิง ๒. กรณีการกล่าวอ้างปริมาณใยอาหาร หากปริมาณไขมันทั้งหมดไม่เป็นไปตาม เงื่อนไข “ไขมันต่ำ” ต้องกำกับด้วย ปริมาณไขมันทั้งหมดต่อปริมาณที่กินต่อ ครั้งที่แสดงบนฉลากด้วยอักษรที่มีขนาด

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อความกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่ แสดงบนฉลาก)*	เงื่อนไขเพิ่มเติม
dietary fiber vitamins and minerals, excluding sodium)			ไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อความกล่าวอ้าง ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๒.๒ ของ บัญชีนี้ด้วย

**หมายเหตุ**

\* เฉพาะอาหารที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไม่เกิน ๓๐ กรัม หรือไม่เกิน ๒ ซ้อนโต๊ะ เงื่อนไขในการแสดงข้อความกล่าวอ้างตามตารางที่ ๑ นี้ ให้คำนวณต่อปริมาณที่กินต่อครั้งที่แสดงบนฉลาก และต่อ ๒ เท่าของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง

\*\* Thai RDIs หมายถึง ค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย (THAI REFERENCE DAILY INTAKES, Thai RDIs)

**ตารางที่ ๒** เงื่อนไขการกล่าวอ้างทางโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ต่อ ๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร  
(สำหรับอาหารที่เป็นไปตามข้อ ๒.๑ กรณีที่ ๒)

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อความกล่าวอ้าง	เงื่อนไข	
		ต่ออาหาร ๑๐๐ กรัม (ของแข็ง)	ต่ออาหาร ๑๐๐ มิลลิลิตร (ของเหลว)
พลังงาน (energy)	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no)	-	๑. มีพลังงานไม่เกิน ๔ กิโลแคลอรี และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ ของบัญชี นี้ด้วย
	ต่ำ (low)	๑. มีพลังงานไม่เกิน ๔๐ กิโลแคลอรี และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. มีพลังงานไม่เกิน ๒๐ กิโลแคลอรี และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, less than, fewer, lower, lower in)	๑. ลดพลังงานลงตั้งแต่ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไป เมื่อ เทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิด เดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน และ ๒. ปริมาณพลังงานที่ลดลงต้องไม่น้อยกว่า ๔๐ กิโลแคลอรี และ ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. ลดพลังงานลงตั้งแต่ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไป เมื่อ เทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิด เดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน และ ๒. ปริมาณพลังงานที่ลดลงต้องไม่น้อยกว่า ๒๐ กิโลแคลอรี และ ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
ไขมันทั้งหมด (total fat, fat)	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no)	๑. มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน ๐.๕ กรัม และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน ๐.๕ กรัม และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low)	๑. มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน ๓ กรัม และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน ๑.๕ กรัม และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, less than, lower, lower in)	๑. ลดไขมันทั้งหมดลงตั้งแต่ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไป เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิด เดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน และ ๒. ปริมาณไขมันทั้งหมดที่ลดลงต้องไม่น้อยกว่า ๓ กรัม และ ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. ลดไขมันทั้งหมดลงตั้งแต่ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไป เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิด เดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน และ ๒. ปริมาณไขมันทั้งหมดที่ลดลงต้องไม่น้อย กว่า ๑.๕ กรัม และ ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
ไขมันอิ่มตัว (saturated fat)	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no)	๑. มีไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ๐.๑ กรัม และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. มีไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ๐.๑ กรัม และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low)	๑. มีไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ๑.๕ กรัม และ ๒. พลังงานจากไขมันอิ่มตัวไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของพลังงานทั้งหมด และ ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. มีไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ๐.๗๕ กรัม และ ๒. พลังงานจากไขมันอิ่มตัวไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของพลังงานทั้งหมด และ ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, less than, lower, lower in)	๑. ลดไขมันอิ่มตัวลงตั้งแต่ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไป เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิด เดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน และ ๒. ปริมาณไขมันอิ่มตัวที่ลดลงต้องไม่น้อยกว่า ๑.๕ กรัม และ	๑. ลดไขมันอิ่มตัวลงตั้งแต่ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไป เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิด เดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน และ ๒. ปริมาณไขมันอิ่มตัวที่ลดลงต้องไม่น้อยกว่า ๐.๗๕ กรัม และ





พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อความกล่าวอ้าง	เงื่อนไข	
		ต่ออาหาร ๑๐๐ กรัม (ของแข็ง)	ต่ออาหาร ๑๐๐ มิลลิลิตร (ของเหลว)
		๑๒๐ มิลลิกรัม และ ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๖๐ มิลลิกรัม และ ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
ใยอาหาร (dietary fiber, fiber)	เป็นแหล่งของ, มี (good source, contain, provide)	๑. มีใยอาหารไม่น้อยกว่า ๓ กรัมต่ออาหาร ๑๐๐ กรัม หรือไม่น้อยกว่า ๑.๕ กรัมต่อ พลังงาน ๑๐๐ กิโลแคลอรี และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. มีใยอาหารไม่น้อยกว่า ๑.๕ กรัมต่อ พลังงาน ๑๐๐ กิโลแคลอรี และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	สูง, อุดม (high, rich, rich in, excellent source of)	๑. มีใยอาหารไม่น้อยกว่า ๖ กรัมต่ออาหาร ๑๐๐ กรัม หรือไม่น้อยกว่า ๓ กรัมต่อ พลังงาน ๑๐๐ กิโลแคลอรี และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. มีใยอาหารไม่น้อยกว่า ๓ กรัมต่อพลังงาน ๑๐๐ กิโลแคลอรี และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	เสริม, เพิ่ม, มากกว่า (increased, more than, added, enriched, fortified)	๑. เพิ่มใยอาหารตั้งแต่ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไป เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิด เดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน และ ๒. ปริมาณใยอาหารที่เพิ่มขึ้นต้องไม่น้อยกว่า ๓ กรัมต่ออาหาร ๑๐๐ กรัม หรือไม่น้อยกว่า ๑.๕ กรัมต่อพลังงาน ๑๐๐ กิโลแคลอรี และ ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. เพิ่มใยอาหารตั้งแต่ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไป เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิด เดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน และ ๒. ปริมาณใยอาหารที่เพิ่มขึ้นต้องไม่น้อยกว่า ๑.๕ กรัมต่อพลังงาน ๑๐๐ กิโลแคลอรี และ ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
โปรตีน (protein)	เป็นแหล่งของ, มี (good source, contains, provides)	๑. มีโปรตีนไม่น้อยกว่า ๕ กรัมต่ออาหาร ๑๐๐ กรัม หรือไม่น้อยกว่า ๒.๕ กรัมต่อพลังงาน ๑๐๐ กิโลแคลอรี และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. มีโปรตีนไม่น้อยกว่า ๒.๕ กรัม ต่ออาหาร ๑๐๐ มิลลิลิตร หรือต่อพลังงาน ๑๐๐ กิโล แคลอรี และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	สูง, อุดม (high, rich, rich in, excellent source of)	๑. มีโปรตีนไม่น้อยกว่า ๑๐ กรัมต่ออาหาร ๑๐๐ กรัม หรือไม่น้อยกว่า ๕ กรัมต่อ พลังงาน ๑๐๐ กิโลแคลอรี และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. มีโปรตีนไม่น้อยกว่า ๕ กรัมต่ออาหาร ๑๐๐ มิลลิลิตร หรือต่อพลังงาน ๑๐๐ กิโล แคลอรี และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	เสริม, เพิ่ม, มากกว่า (increased, more than, added, enriched, fortified)	๑. เพิ่มโปรตีนตั้งแต่ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไป เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิด เดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน และ ๒. ปริมาณโปรตีนที่เพิ่มขึ้นต้องไม่น้อยกว่า ๕ กรัม ต่ออาหาร ๑๐๐ กรัม หรือไม่น้อยกว่า ๒.๕ กรัม ต่อพลังงาน ๑๐๐ กิโลแคลอรี และ ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. เพิ่มโปรตีนตั้งแต่ร้อยละ ๒๕ ขึ้นไป เมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิด เดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน และ ๒. ปริมาณโปรตีนที่เพิ่มขึ้นต้องไม่น้อยกว่า ๒.๕ กรัมต่ออาหาร ๑๐๐ กรัม หรือ ต่อพลังงาน ๑๐๐ กิโลแคลอรี และ ๓. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อความกล่าวอ้าง	เงื่อนไข	
		ต่ออาหาร ๑๐๐ กรัม (ของแข็ง)	ต่ออาหาร ๑๐๐ มิลลิกรัม (ของเหลว)
วิตามิน และแร่ธาตุ (ไม่รวมโซเดียม) (vitamins and minerals, excluding sodium)	เป็นแหล่งของ, มี (good source, contains, provides)	๑. มีวิตามินหรือแร่ธาตุไม่น้อยกว่าร้อยละ ๑๕ ของ Thai RDIs* ต่ออาหาร ๑๐๐ กรัม หรือไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕ ของ Thai RDIs* ต่อพลังงาน ๑๐๐ กิโลแคลอรี และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. มีวิตามินหรือแร่ธาตุไม่น้อยกว่าร้อยละ ๗.๕ ของ Thai RDIs* ต่ออาหาร ๑๐๐ มิลลิกรัม หรือไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕ ของ Thai RDIs* ต่อพลังงาน ๑๐๐ กิโลแคลอรี และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	สูง, อุดม (high, rich, rich in, excellent source of)	๑. มีวิตามินหรือแร่ธาตุไม่น้อยกว่าร้อยละ ๓๐ ของ Thai RDIs* ต่ออาหาร ๑๐๐ กรัม หรือไม่น้อยกว่าร้อยละ ๑๐ ของ Thai RDI* ต่อพลังงาน ๑๐๐ กิโลแคลอรี และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. มีวิตามินหรือแร่ธาตุไม่น้อยกว่าร้อยละ ๑๕ ของ Thai RDIs* ต่ออาหาร ๑๐๐ มิลลิกรัม หรือไม่น้อยกว่าร้อยละ ๑๐ ของ Thai RDIs* ต่อพลังงาน ๑๐๐ กิโลแคลอรี และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ ๑.๑ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย
	เสริม, เพิ่ม, มากกว่า (increased, more than, added, enriched, fortified)	๑. เพิ่มวิตามินหรือแร่ธาตุขึ้นตั้งแต่ร้อยละ ๑๐ ของ Thai RDIs* ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหาร อ้างอิง และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย	๑. เพิ่มวิตามินหรือแร่ธาตุขึ้นตั้งแต่ร้อยละ ๑๐ ของ Thai RDIs* ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหาร อ้างอิง และ ๒. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ ๑.๒ และ ๒.๒ ของบัญชีนี้ด้วย

**หมายเหตุ**

\* Thai RDIs หมายถึง ค่าอ้างอิงสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทย (THAI REFERENCE DAILY INTAKES, Thai RDIs)