

(สำเนา)

ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
เรื่อง คำชี้แจงประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๓๙๔ (พ.ศ. ๒๕๖๑)
ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒
เรื่อง อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพของประชาชนจากภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อ โดยเฉพาะโรคอ้วน โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง เป็นปัญหาระดับประเทศและระดับโลก ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขจึงได้ มีนโยบายลดการบริโภคอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม เพื่อช่วยป้องกันปัญหาภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยให้แสดงค่าพลังงาน ไขมัน น้ำตาล และโซเดียมแบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts, GDAs) ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ บนฉลากด้านหน้าของผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถใช้เป็นข้อมูล ในการตัดสินใจเลือกซื้อและบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม ในการนี้ ได้ขยายขอบข่ายอาหารที่บังคับให้ต้อง แสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม แบบจีดีเอเพิ่มเติม โดยได้ออกประกาศ กระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๓๙๔) พ.ศ.๒๕๖๑ ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.๒๕๒๒ เรื่อง อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม แบบจีดีเอ ซึ่งมีสาระสำคัญ โดยสรุป ดังนี้

๑. ให้อาหารที่อยู่ในภาชนะบรรจุพร้อมจำหน่ายต่อผู้บริโภคดังต่อไปนี้ เป็นอาหารที่ต้องแสดงฉลาก โภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ

(๑) อาหารขบเคี้ยว ได้แก่

(๑.๑) มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ เช่น มันฝรั่งแผ่นทอดกรอบ มันฝรั่งอบกรอบ มันฝรั่งแผ่นทอดกรอบหรืออบกรอบปรุงรสและกลิ่นต่างๆ เช่น รสกะเพรากรอบ รสชีสและหัวหอม เป็นต้น

(๑.๒) ข้าวโพดคั่ว ทอดหรืออบกรอบ เช่น ข้าวโพดอบกรอบ ข้าวโพดอบกรอบเคลือบเนยคาราเมล ข้าวโพดอบกรอบกลิ่นรสต่างๆ ข้าวโพดคั่วเคลือบน้ำตาลและเนย ข้าวโพดคั่วเคลือบช็อกโกแลต ข้าวโพดคั่วเคลือบเนยคาราเมล เป็นต้น

(๑.๓) ข้าวเกรียบทอดหรืออบกรอบ หรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง ข้าวเกรียบสมุนไพร ข้าวเกรียบเผือก แป้งถั่วเหลืองอบกรอบ ขนมอบกรอบเคลือบเนยคาราเมล ขนมอบกรอบกลิ่นรสต่างๆ เช่น รสช็อกโกแลต รสตรอบเบอร์รี่ ขนมข้าวเหนียวอบกรอบพันสาหร่าย ขนมข้าวอบกรอบกลิ่นรสต่างๆ เช่น รสคอร์นชีส กลิ่นคัสตาร์ดฟูตติ้ง เป็นต้น

(๑.๔) ถั่วหรือธัญพืชเมล็ดพืชอื่นทอดหรืออบกรอบ หรืออบเกลือ หรือเคลือบปรุงรส เช่น ถั่วลิสงทอดหรืออบกรอบปรุงรส ถั่วปากอ้าเคลือบรสกุ้ง ถั่วลิสงเคลือบรสปลาหมึก อัลมอนต์อบเกลือ เกาลัดอบแกะเปลือก แมคคาเดเมียอบกรอบ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบเกลือ ถั่วลิสงผสมเมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบเกลือ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดแตงโม เมล็ดฟักทอง ข้าวกรอบรสต้มยำ เป็นต้น

(๑.๕) สาหร่ายทอด สาหร่ายทอดอบกรอบ สาหร่ายทอดเคลือบปรุงรส

(๑.๖) เนื้อสัตว์ที่ทำเป็นเส้นหรือแผ่น ทอดหรืออบกรอบ หรือปรุงรส เช่น ปลาเส้น ปลาหมึกแผ่นอบกรอบ หมูแผ่นอบกรอบรสบาร์บีคิว เป็นต้น

(๑.๗) อาหารขบเคี้ยวตาม (๑.๑) - (๑.๖) ผสมกันมากกว่า ๑ ชนิด เช่น เมล็ดพืชผสมถั่ว และสาหร่าย ขนมอบพองผสมถั่วเคลือบปรุงรส เป็นต้น

(๒) ช็อกโกแลต และขนมหวานรสช็อกโกแลต เช่น ช็อกโกแลตนม ช็อกโกแลตชนิดไม่หวาน ช็อกโกแลตนมคูเวอร์เจอร์ ดาร์กช็อกโกแลตสอดไส้อัลมอนด์ ขนมหวานรสช็อกโกแลตผสมอัลมอนด์ ขนมหวานรสช็อกโกแลตสอดไส้ครีม ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากช็อกโกแลต หรือขนมหวานที่มีลักษณะคล้ายช็อกโกแลต ซึ่งเป็นอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที

(๓) ผลิตภัณฑ์ขนมอบ ได้แก่

(๓.๑) ขนมปังกรอบ หรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต เช่น ขนมปังกรอบเคลือบช็อกโกแลต ขนมปังกรอบสอดไส้ครีมช็อกโกแลต ขนมปังกรอบหรือบิสกิตรสต่างๆ เช่น รสชีส รสมินท์ รสส้ม ครีมแครกเกอร์ แชนวิชแครกเกอร์สอดไส้ครีมกลิ่นรสต่างๆ เช่น กลิ่นบลูเบอร์รี่ กลิ่นเลมอนเชอร์เบท ขนมขาไก่ เป็นต้น

(๓.๒) เวเฟอร์สอดไส้ เช่น เวเฟอร์ไส้ครีมกลิ่นชาเขียว เวเฟอร์ไส้ครีมกลิ่นบลูเบอร์รี่ เวเฟอร์สอดไส้ครีมช็อกโกแลต เวเฟอร์รสนมสอดไส้ครีมกลิ่นวานิลลา เวเฟอร์เคลือบโกโก้ครีม เป็นต้น

(๓.๓) คุกกี้

(๓.๔) เค้ก เช่น เค้กโรล คัพเค้ก เค้กเนยสด ชีสเค้ก ชิฟพอนเค้ก เค้กกล้วยหอม บราวนี่ มีฟฟิน วาฟเฟิล ช็อกบอล ขนมไหว้พระจันทร์ (Moon cake) เป็นต้น

(๓.๕) พาย เพสทรี ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้ เช่น เอแคลร์ คริวซองท์ พายไส้ต่างๆ เป็นต้น

(๔) อาหารกึ่งสำเร็จรูป ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๒๑๐) พ.ศ.๒๕๔๓ เรื่อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป ได้แก่

(๔.๑) ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ บะหมี่ เส้นหมี่ และวุ้นเส้นไม่ว่าจะมีการปรุงแต่งหรือไม่ก็ตาม พร้อมซองเครื่องปรุง

(๔.๒) ข้าวต้มที่ปรุงแต่ง และโจ๊กที่ปรุงแต่ง

(๕) อาหารมือหลักที่เป็นอาหารจานเดียว ซึ่งต้องเก็บรักษาไว้ในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งตลอดระยะเวลาจำหน่าย ได้แก่ อาหารที่รับประทานเป็นมื้อหลักในแต่ละวัน เช้า กลางวัน เย็น มิใช่อาหารที่รับประทานระหว่างมื้อ อาจรับประทานในลักษณะที่เป็นอาหารจานเดียว โดยทั่วไปอาหารกลุ่มนี้จัดอยู่ในประเภทอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันที อยู่ในภาชนะที่พร้อมนำไปรับประทานได้โดยต้องนำไปผ่านเตาไมโครเวฟก่อนการบริโภค เช่น ข้าวผัดต่างๆ ข้าวผัดกระเพรา ข้าวไข่เจียว ข้าวต้ม โจ๊ก ข้าวผัดอเมริกัน ข้าวหมูกรอบ ข้าวหน้าเป็ด ข้าวหมกไก่ ข้าวพร้อมรับประทานชนิดต่างๆ (เช่น แกงกะหรี่ แกงเขียวหวาน แกงมัสมั่น แกงพะแนง แกงเผ็ดเปิดอย่าง แกงส้ม ต้มยำ ไก่ตุ๋นยาจีน แกงจืด ต้มข่าไก่ ยำต่างๆ หมูทอดกระเทียม) บะหมี่น้ำหมูแดง บะหมี่แห้งเป็ด เกี้ยวกุ้ง ก๋วยเตี๋ยวลดหน้า ผัดวุ้นเส้น ผัดซีอิ้ว ขนมจีนน้ำยา ผัดไทย เป็นต้น

ทั้งนี้ ไม่รวมถึงอาหารมือหลักซึ่งเก็บรักษาไว้ในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทที่เป็นโลหะหรือวัสดุอื่นที่คงรูปที่สามารถป้องกันมิให้อากาศภายนอกเข้าไปในภาชนะบรรจุได้ และเก็บรักษาไว้ได้ในอุณหภูมิปกติ

(๖) เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ได้แก่

(๖.๑) เครื่องดื่มที่มีหรือทำจากผลไม้ พืชหรือผัก ไม่ว่าจะมิกซ์คาร์บอนไดออกไซด์หรือออกซิเจนผสมอยู่ด้วยหรือไม่ก็ตาม ที่อยู่ในลักษณะพร้อมบริโภค เช่น น้ำผักผลไม้รวม น้ำส้ม ๑๐๐% น้ำรสส้ม ๒๕% น้ำมะตูม ทั้งนี้ ยกเว้นเครื่องดื่มจากพืชที่ทำให้แห้งในลักษณะของชาชง

(๖.๒) เครื่องดื่มที่มีหรือทำจากส่วนผสมที่ไม่ใช่ผลไม้ พืชหรือผัก ไม่ว่าจะมิกซ์คาร์บอนไดออกไซด์หรือออกซิเจน ผสมอยู่ด้วยหรือไม่ก็ตาม ที่นำมาปรุงแต่งรสในลักษณะพร้อมบริโภค เช่น เครื่องดื่มแต่งกลิ่นรสต่างๆ เครื่องดื่มอัดลม เป็นต้น

(๖.๓) เครื่องดื่มตาม (๖.๑) หรือ (๖.๒) ชนิดแห้ง เช่น เครื่องดื่มมอลต์รสช็อกโกแลตปรุงสำเร็จชนิดผง

(๗) ชาปรุงสำเร็จ ทั้งชนิดเหลวและชนิดแห้ง หมายถึง ชาหรือชาผงสำเร็จรูปที่นำมาปรุงแต่งรสในลักษณะพร้อมบริโภคและบรรจุในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ไม่ว่าผลิตภัณฑ์ดังกล่าวจะเป็นชนิดเหลวหรือแห้ง

(๘) กาแฟปรุงสำเร็จ ทั้งชนิดเหลวและชนิดแห้ง หมายถึง กาแฟแท้ กาแฟผสม กาแฟที่สกัดกาแฟอื่นออก กาแฟสำเร็จรูป ที่นำมาปรุงแต่งรสในลักษณะพร้อมบริโภค และบรรจุในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ไม่ว่าผลิตภัณฑ์ดังกล่าวจะเป็นชนิดเหลวหรือแห้ง

(๙) นมปรุงแต่ง

(๑๐) นมเปรี้ยว

(๑๑) ผลิตภัณฑ์ของนม

(๑๒) น้านมถั่วเหลือง

(๑๓) ไอศกรีมที่อยู่ในลักษณะพร้อมบริโภค

ทั้งนี้ เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ชาปรุงสำเร็จ กาแฟปรุงสำเร็จ และน้านมถั่วเหลืองที่บรรจุในขวดแก้วชนิดคืนขวด (Returnable Glass Bottle) และเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท นมปรุงแต่ง นมเปรี้ยว ผลิตภัณฑ์ของนม และน้านมถั่วเหลืองที่เป็นของเหลวในลักษณะพร้อมบริโภคที่มีพื้นที่ฉลากด้านหน้าน้อยกว่า ๖๕ ตารางเซนติเมตร ที่ไม่สามารถจำหน่ายพร้อมหีบห่อ และไม่อาจแสดงฉลากโภชนาการและค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอไว้ที่ภาชนะบรรจุได้ ให้แสดงผ่านโปรแกรมประยุกต์ของโทรศัพท์เคลื่อนที่ (Nutrition detective mobile application) ร่วมกับการแสดงไว้บริเวณที่จำหน่ายสินค้าหรือบริเวณร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารนั้นๆ เช่น การพัฒนา QR Code ที่สามารถจัดเก็บข้อมูลโภชนาการ ฉลากโภชนาการ และฉลากจีดีเอของผลิตภัณฑ์อาหาร และแสดงผลบนโทรศัพท์มือถือได้ โดยแสดง QR Code นั้น ณ จุดจำหน่ายหรือร้านอาหาร เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม หากประสงค์จะแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอไว้ที่ภาชนะบรรจุ ต้องปฏิบัติตามประกาศนี้

๒. การแสดงฉลากอาหารตามข้อ ๓ ของประกาศฉบับนี้ ให้ปฏิบัติดังนี้

(๑) ปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่อง การแสดงฉลากของอาหารในภาชนะบรรจุ และประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องฉลากของอาหารนั้นๆ ที่ได้มีการกำหนดการแสดงฉลากไว้เป็นการเฉพาะ และจะต้องแสดงฉลากโภชนาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้ด้วย

(๑.๑) แสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม ตามข้อ ๑.๑ ของบัญชีหมายเลข ๑ ท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ.๒๕๔๑ เรื่อง ฉลากโภชนาการ ลงวันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๑ หรือ

(๑.๒) แสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ ตามข้อ ๑.๒ ของบัญชีหมายเลข ๑ ท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ.๒๕๔๑ เรื่อง ฉลากโภชนาการ ลงวันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๑ โดยให้แสดงข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการเฉพาะพลังงานทั้งหมด ไขมันทั้งหมด โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด น้ำตาล โซเดียม แต่หากมีโคเลสเตอรอลต่อหนึ่งหน่วยบริโภคตั้งแต่ ๒ มิลลิกรัมขึ้นไป จะต้องแสดงปริมาณโคเลสเตอรอลด้วย

การตรวจวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการเพื่อแสดงฉลากโภชนาการแบบย่อ อาจวิเคราะห์เฉพาะพลังงานทั้งหมด ไขมันทั้งหมด โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด น้ำตาล โซเดียม และโคเลสเตอรอลได้

กรณีอาหารตามข้อ ๓ ของประกาศฉบับนี้ มีการแสดงข้อความกล่าวอ้างทางโภชนาการด้วย เช่น “มีแคลเซียม” “อุดมด้วยโปรตีน” หรือสารอาหารชนิดอื่นที่อยู่ในบัญชีหมายเลข ๓ แนบ

ท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ.๒๕๔๑ เพื่อใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย หรือระบุกลุ่มผู้บริโภคเฉพาะในการส่งเสริมการขาย ต้องแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มตามข้อ ๑.๑ ของบัญชีหมายเลข ๑ ท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ. ๒๕๔๑ เรื่อง ฉลากโภชนาการ ทั้งนี้ ให้เลือกแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อได้เมื่อสารอาหารที่กำหนดในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มส่วนที่ ๒ จำนวนตั้งแต่ ๘ รายการขึ้นไป จาก ๑๕ รายการ มีปริมาณที่น้อยมากไม่มีความสำคัญจนถือว่าเป็นศูนย์ตามหลักเกณฑ์การปิดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการในข้อ ๒.๕ ของบัญชีหมายเลข ๑ ท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ. ๒๕๔๑ เรื่อง ฉลากโภชนาการ

(๒) การแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอของอาหารตามข้อ ๓ ของประกาศฉบับนี้ ให้แสดงตามรูปแบบและเงื่อนไขที่กำหนดไว้ตามบัญชีแนบท้ายประกาศ ดังนี้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....

ควรแบ่งกิน.....ครั้ง

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

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

(๓) แสดงข้อความว่า “บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ด้วยตัวอักษรหนาที่พบเห็นได้ชัดเจน สีของตัวอักษรตัดกับสีพื้นของกรอบ และสีของกรอบตัดกับสีพื้นฉลาก สำหรับอาหารขบเคี้ยว ซ็อกโกแลตและขนมหวานรสซ็อกโกแลต และผลิตภัณฑ์ขนมอบ

ตัวอย่างการแสดงฉลากจีดีเอของอาหารที่กำหนดไว้ตามข้อ ๓ ของประกาศฉบับนี้ มีดังนี้

กรณีที่ ๑ อาหารที่หนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์มีปริมาณน้อยกว่าหรือเท่ากับหนึ่งหน่วยบริโภค หรือกินได้หมดภายใน ๑ ครั้ง ให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงปริมาณที่เข้าใจได้ง่ายของหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์นั้น เช่น ๑ แท่ง ๑ ซอง ๑ ถูง หรือ ๑ กล่อง) ตัวอย่างเช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

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

คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กรณีที่ ๒ อาหารที่หนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์มีปริมาณมากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค หรือกินได้มากกว่า ๑ ครั้ง ให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงปริมาณที่เข้าใจได้ง่ายของหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ๑ แท่ง ๑ ซอง ๑ ถูง ๑ กล่อง ๑ กระป๋อง) และข้อความ “ควรแบ่งกิน.....ครั้ง” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงจำนวนครั้งที่แนะนำให้กิน โดยคำนวณได้จากปริมาณหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์หารด้วยปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค) ไว้ใต้ข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....” ด้วย ตัวอย่างเช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง

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

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กรณีที่ ๓ กรณีอาหารที่บรรจุในภาชนะบรรจุย่อย ซึ่งมีเนื้อที่ฉลากด้านหน้าน้อยกว่า ๖๕ ตารางเซนติเมตร และจัดรวมในหีบห่อพร้อมจำหน่าย และไม่อาจแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจัดโต๊ะ ไว้ที่ฉลากของภาชนะบรรจุย่อยได้ ให้แสดงฉลากไว้ที่หีบห่อพร้อมจำหน่าย แล้วแต่กรณี ดังนี้

๓.๑ กรณีภาชนะบรรจุย่อยรับประทานได้มากกว่า ๑ ครั้ง (มากกว่า ๑ หน่วยบริโภค) ให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ....” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงปริมาณหนึ่งหน่วยภาชนะบรรจุย่อย) และข้อความ “ควรแบ่งกิน....ครั้ง” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงจำนวนครั้งที่แนะนำให้กิน โดยคำนวณได้จากปริมาณหนึ่งหน่วยภาชนะบรรจุย่อยหารด้วยปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค) ตัวอย่างเช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

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

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

๓.๒ กรณีภาชนะบรรจุย่อยรับประทานได้หมดใน ๑ ครั้ง (๑ หน่วยบริโภค) ให้แสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ....” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงปริมาณของหนึ่งหน่วยภาชนะบรรจุย่อย) ตัวอย่างเช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

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

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

๓.๓ กรณีแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจัดโต๊ะ ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ (แสดงข้อมูลทั้งหีบห่อพร้อมจำหน่าย) ให้แสดง “คุณค่าทางโภชนาการต่อ....” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงปริมาณหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์) และข้อความ “ควรแบ่งกิน....ครั้ง” (ความที่เว้นไว้ให้แสดงจำนวนครั้งที่แนะนำให้กิน โดยคำนวณได้จากปริมาณหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์หารด้วยปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค) ตัวอย่างเช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ห่อ
ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง

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

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

กรณีที่ ๔ กรณีอาหารที่บรรจุในภาชนะบรรจุย่อย และจัดรวมในหีบห่อพร้อมจำหน่าย และมีการแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมันและโซเดียมไว้ที่ฉลากของภาชนะบรรจุย่อยแล้ว การแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมันและโซเดียมที่หีบห่อพร้อมจำหน่าย อาจแสดงได้แล้วแต่กรณี ดังนี้

๔.๑ แสดงต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ (หีบห่อพร้อมจำหน่าย) ตัวอย่างเช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ห่อ
ควรแบ่งกิน 7 ครั้ง

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

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

๔.๒ แสดงต่อภาชนะบรรจุย่อย ตัวอย่างเช่น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง

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

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ทั้งนี้ ตัวเลขที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมันและโซเดียม ในรูปทรงกระบอกหัวท้ายมนนั้น ให้ใช้ตามหลักเกณฑ์การปัดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการ ตามข้อ ๒.๕ ของบัญชีหมายเลข ๑ ท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ.๒๕๔๑ เรื่อง ฉลากโภชนาการ

๓. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๓๙๔) พ.ศ.๒๕๖๑ เรื่อง อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ ประกาศ ณ วันที่ ๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑ และมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นต้นไป

๔. อาหารตามข้อ ๓ ของประกาศฉบับนี้ ไม่ใช่บังคับกับอาหารที่ผู้ปรุงเป็นผู้จำหน่ายโดยตรงให้แก่ผู้บริโภค และอาหารที่มีประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการแสดงสารอาหารบนฉลากไว้แล้วโดยเฉพาะ เช่น อาหารมีวัตถุประสงค์พิเศษ เป็นต้น

๕. ผู้ผลิต ผู้นำเข้าหรือผู้จำหน่ายอาหารตามข้อ ๓ ของประกาศฉบับนี้ ดังต่อไปนี้ ก่อนวันที่ ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ ต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศฉบับนี้ และยังคงจำหน่ายผลิตภัณฑ์ต่อไปได้ แต่ต้องไม่เกินวันที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๔

๕.๑ เมล็ดพืชอื่นทอด หรืออบกรอบ หรืออบเกลือ หรือเคลือบปรุงรส

๕.๒ เนื้อสัตว์ที่ทำเป็นเส้นหรือแผ่น ทอด หรืออบกรอบ หรือปรุงรส นอกเหนือจากปลาเส้นทอด หรืออบกรอบหรือปรุงรส

๕.๓ อาหารขบเคี้ยวตามข้อ ๓ (๑) ที่ผสมกันมากกว่า ๑ ชนิด

๕.๔ เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท

๕.๕ ชาปรุงสำเร็จ ทั้งชนิดเหลวและชนิดแห้ง

๕.๖ กาแฟปรุงสำเร็จ ทั้งชนิดเหลวและชนิดแห้ง

๕.๗ นมปรุงแต่ง

๕.๘ นมเปรี้ยว

๕.๙ ผลิตภัณฑ์ของนม

๕.๑๐ นำนมถั่วเหลือง

๕.๑๑ ไอศกรีมที่อยู่ในลักษณะพร้อมบริโภค

๖. ผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือผู้จำหน่ายอาหารที่นอกเหนือจากอาหารตามข้อ ๓ ของประกาศฉบับนี้ และแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจิติเอบนฉลากของอาหาร อยู่ก่อนวันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ ต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศฉบับนี้ โดยยังคงจำหน่ายผลิตภัณฑ์ต่อไปได้ แต่ต้องไม่เกินวันที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๔

๗. ผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือผู้จำหน่ายที่มีการแสดงปริมาณโซเดียม และร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวันของผลิตภัณฑ์ โดยคำนวณจากปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai RDI) ของโซเดียม ๒,๔๐๐ มิลลิกรัม อยู่ก่อนวันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ ซึ่งไม่สอดคล้องกับปริมาณโซเดียมที่แนะนำต่อวัน ๒,๐๐๐ มิลลิกรัม ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๓๙๒ (พ.ศ.๒๕๖๑) ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.๒๕๒๒ เรื่อง ฉลากโภชนาการ (ฉบับที่ ๓) ต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศฉบับนี้ และฉบับที่ ๓๙๒ (พ.ศ.๒๕๖๑) ทั้งนี้ ยังคงจำหน่ายผลิตภัณฑ์ต่อไปได้ แต่ต้องไม่เกินวันที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๔

๘. ผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือผู้จำหน่ายที่ไม่ปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้ จัดว่าเป็นการฝ่าฝืนประกาศ ซึ่งออกตามมาตรา ๖(๑๐) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.๒๕๒๒ มีโทษปรับไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาท

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน และขอให้ผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขดังกล่าวโดยเคร่งครัด หากมีข้อสงสัยประการใด โปรดติดต่อสอบถามได้ที่ สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ ๐๒-๕๙๐-๗๑๗๙ และ ๐๒-๕๙๐-๗๑๘๕ ในเวลาราชการ

ประกาศ ณ วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๑

ชเรศ ทรัพย์นัยรวิวงศ์

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

รับรองสำเนาถูกต้อง

จิรารัตน์ เทชะศิลป์

นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการพิเศษ

บัญชีแนบท้ายประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
เรื่อง คำชี้แจงประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๓๙๔ (พ.ศ.๒๕๖๑)
ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.๒๕๒๒
เรื่อง อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ

ตัวอย่างการแสดงผลฉลากโภชนาการแบบย่อรูปแบบมาตรฐาน

๑) กรณีที่ผลิตภัณฑ์มีปริมาณโคเลสเตอรอล น้อยกว่า ๒ มก. ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ตามที่ระบุบนฉลาก

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี	
ไขมันทั้งหมด ก.	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
โปรตีน ก.%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.%
น้ำตาล ก.	
โซเดียม มก.%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

๒) กรณีที่ผลิตภัณฑ์มีปริมาณโคเลสเตอรอล ตั้งแต่ ๒ มิลลิกรัมขึ้นไป ต่อหนึ่งหน่วยบริโภคตามที่ระบุบนฉลาก

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :.....(.....)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี	
ไขมันทั้งหมด ก.	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *
โคเลสเตอรอล..... มก.%
โปรตีน ก.%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.%
น้ำตาล ก.	
โซเดียม มก.%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

ตัวอย่างการคำนวณและการแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ

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



* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

วิธีการคำนวณค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม

1. พลังงาน

- ค่าพลังงาน 1,120 กิโลแคลอรี ได้มาจาก

$$\begin{aligned} \text{ค่าพลังงานหนึ่งหน่วยบริโภคในฉลากโภชนาการคูณกับจำนวนหน่วยบริโภค} &= 160 \times 7 \\ &= 1,120 \text{ กิโลแคลอรี} \end{aligned}$$

- ปริมาณร้อยละของพลังงาน 56% เป็นค่าเทียบกับปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

$$\begin{aligned} \text{ค่าพลังงานที่บริโภคได้สูงสุดต่อวันเท่ากับ} & 2,000 \text{ กิโลแคลอรี คิดเป็น } 100\% \\ \text{ถ้าค่าพลังงานเท่ากับ} & 1,120 \text{ กิโลแคลอรี คิดเป็น } \frac{1,120 \times 100}{2,000} = 56\% \end{aligned}$$

2. น้ำตาล

- ค่าน้ำตาล 14 กรัม ได้จาก

$$\text{ค่าน้ำตาลหนึ่งหน่วยบริโภคในฉลากโภชนาการคูณกับจำนวนหน่วยบริโภค} = 2 \times 7 = 14 \text{ กรัม}$$

- ปริมาณร้อยละของน้ำตาล 22% เป็นค่าเทียบกับปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

$$\begin{aligned} \text{ค่าน้ำตาลที่บริโภคได้สูงสุดต่อวันเท่ากับ} & 65 \text{ กรัม คิดเป็น } 100\% \\ \text{ถ้าค่าน้ำตาลเท่ากับ} & 14 \text{ กรัม คิดเป็น } \frac{14 \times 100}{65} = 22\% \end{aligned}$$

หมายเหตุ: กรณีผลิตภัณฑ์อาหารมีน้ำตาล “น้อยกว่า 1” ต้องใช้ค่าที่ได้จากการวิเคราะห์จริงในการคำนวณ และใช้หลักเกณฑ์การปัดตัวเลขของการแสดงค่าปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการ

3. ไขมัน

- ค่าไขมัน 63 กรัม ได้จาก

ค่าไขมันทั้งหมดหนึ่งหน่วยบริโภคในฉลากโภชนาการคูณกับจำนวนหน่วยบริโภค = $9 \times 7 = 63$ กรัม

- ปริมาณร้อยละของไขมัน 97% เป็นค่าเทียบกับปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ค่าไขมันที่บริโภคได้สูงสุดต่อวันเท่ากับ 65 กรัม คิดเป็น 100%

ถ้าค่าไขมันเท่ากับ 63 กรัม คิดเป็น $\frac{63 \times 100}{65} = 97\%$

65

4. โซเดียม

- ค่าโซเดียม 980 กรัม ได้จาก

ค่าโซเดียมหนึ่งหน่วยบริโภคในฉลากโภชนาการคูณกับจำนวนหน่วยบริโภค = $140 \times 7 = 980$ กรัม

- ปริมาณร้อยละของโซเดียม 49% เป็นค่าเทียบกับปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ค่าโซเดียมที่บริโภคได้สูงสุดต่อวันเท่ากับ 2,000 มิลลิกรัม คิดเป็น 100%

ถ้าค่าโซเดียมเท่ากับ 980 มิลลิกรัม คิดเป็น $\frac{980 \times 100}{2,000} = 49\%$

2,000