

ฉลากโภชนาการ



ฉลากโภชนาการ

คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้น อยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม ที่เรียกว่า **กรอบข้อมูลโภชนาการ**

เคล็ดลับการอ่านฉลากโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 5 ชิ้น (25 กรัม)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 8	
* ข้อมูลของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้กินต่อวันสำหรับคนโตอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (The RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ไขมันทั้งหมด 9 ก.	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กิน* 14%
ไขมันอิ่มตัว 3.5 ก.	18%
โคลเลสเตอรอล น้อยกว่า 5 มก.	1%
โปรตีน 2 ก.	10%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 30 ก.	8%
ใยอาหาร 2 ก.	
น้ำตาล 1 ก.	
โซเดียม 100 มก.	4%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กิน*	
ไขมันอิ่มตัว 0%	โซเดียม 1%
ไขมันอิ่มตัว 2%	แคลเซียม 0%

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 6 ชิ้น (30 กรัม)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 4	
* ข้อมูลของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้กินต่อวันสำหรับคนโตอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (The RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ไขมันทั้งหมด 9 ก.	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กิน* 14%
โปรตีน 2 ก.	10%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 22 ก.	7%
น้ำตาล 8 ก.	
โซเดียม 120 มก.	5%



บอกปริมาณพลังงานและสารอาหารเมื่อกินตามปริมาณที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค

ฉลากโภชนาการแบบย่อ

ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

ฉลากโภชนาการ อ่านอย่างไรได้ประโยชน์

วิธีการอ่านฉลากทั้ง 2 รูปแบบใช้หลักการเดียวกัน ดังนี้

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : 5 ชิ้น (25 กรัม)	
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 8	
* ข้อมูลของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้กินต่อวันสำหรับคนโตอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (The RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ไขมันทั้งหมด 9 ก.	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กิน* 14%
ไขมันอิ่มตัว 3.5 ก.	18%
โคลเลสเตอรอล น้อยกว่า 5 มก.	1%
โปรตีน 2 ก.	10%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 30 ก.	8%
ใยอาหาร 2 ก.	
น้ำตาล 1 ก.	
โซเดียม 100 มก.	4%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กิน*	
ไขมันอิ่มตัว 0%	แคลเซียม 0%
ไขมันอิ่มตัว 2%	

- 1 ปริมาณที่แนะนำให้กินต่อครั้ง จากตัวอย่าง** อาหารของนี้ควรกินครั้งละ 5 ชิ้น หรือ 25 กรัม
- 2 จำนวนครั้งที่แนะนำให้กินในหนึ่งซอง จากตัวอย่าง** ใน 1 ซอง ควรแบ่งกิน 8 ครั้ง
- 3 ค่าของพลังงานและสารอาหารที่จะได้รับเมื่อกินต่อครั้ง จากตัวอย่าง** ใน 1 ครั้งทีกิน (5 ชิ้น หรือ 25 กรัม) จะได้รับพลังงาน 210 กิโลแคลอรี ไขมันทั้งหมด 9 กรัม โซเดียม 100 มิลลิกรัม เป็นต้น **เคล็ดลับการอ่าน** หากกินทั้งซองในครั้งเดียวจะได้รับพลังงานและสารอาหารต่าง ๆ มากขึ้น ถึง 8 เท่า
- 4 ค่าร้อยละของปริมาณสารอาหารที่จะได้รับเมื่อกินต่อครั้ง** คิดเทียบกับที่ควรได้รับต่อวัน **จากตัวอย่าง** ใน 1 ครั้งทีกิน (5 ชิ้น หรือ 25 กรัม) จะได้รับคาร์โบไฮเดรต 30 กรัม คิดเป็น 10% ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน ซึ่งจะต้องบริโภคคาร์โบไฮเดรตจากอาหารอื่นอีก 90%



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กรมอนามัย