



ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการ
ที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม

เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการใช้ข้อมูลโภชนาการในรูปแบบสัญลักษณ์โภชนาการต่อผู้บริโภคในการเลือกซื้ออาหาร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการส่งเสริมภาวะโภชนาการที่เหมาะสม และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

อาศัยอำนาจตามความในข้อ ๒(๔) ของคำสั่งคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดีที่ ๑/๒๕๖๑ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย ลงวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑ โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดีในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๑ จึงออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ให้ยกเลิก

(๑) ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม ลงวันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๙

(๒) ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม (ฉบับที่ ๒) ลงวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐

(๓) ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม (ฉบับที่ ๓) ลงวันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

ข้อ ๒ การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหาร ต้องผ่านการตรวจสอบและได้รับการรับรองจากมูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ทั้งนี้ หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และวิธีการในการรับรองให้เป็นไปตามที่มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กำหนด

ข้อ ๓ เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการสำหรับอาหารแต่ละกลุ่ม ให้เป็นดังนี้

ลำดับ ที่	กลุ่มอาหาร ¹	ฐาน คำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ																																																																																																						
1	อาหารมื้อหลัก (MEAL)	100 กิโลแคลอรี	<p>หลักเกณฑ์การให้คะแนน</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">สารอาหาร</th> <th rowspan="2">หน่วย</th> <th colspan="6">คะแนน</th> </tr> <tr> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>โปรตีน</td> <td>กรัม</td> <td><0.50, >25*</td> <td>0.50-1.00</td> <td>1.01-1.50</td> <td>1.51-2.00</td> <td>2.01-2.50</td> <td>>2.50, ≤25*</td> </tr> <tr> <td>แคลเซียม</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td><8, >750*</td> <td>8-16</td> <td>17-24</td> <td>25-32</td> <td>33-40</td> <td>>40, ≤750*</td> </tr> <tr> <td>เหล็ก</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td><0.14, >11.25*</td> <td>0.14-0.28</td> <td>0.29-0.42</td> <td>0.43-0.56</td> <td>0.57-0.70</td> <td>>0.7, ≤11.25*</td> </tr> <tr> <td>ใยอาหาร</td> <td>กรัม</td> <td><0.25</td> <td>0.25-0.50</td> <td>0.51-0.75</td> <td>0.76-1.00</td> <td>1.01-1.25</td> <td>>1.25</td> </tr> <tr> <td>ไขมันทั้งหมด</td> <td>กรัม</td> <td>>3.25</td> <td>2.94-3.25</td> <td>2.62-2.93</td> <td>2.30-2.61</td> <td>1.98-2.29</td> <td>≤ 1.97</td> </tr> <tr> <td>กรดไขมันอิ่มตัว</td> <td>กรัม</td> <td>>1.00</td> <td>0.96-1.00</td> <td>0.91-0.95</td> <td>0.86-0.90</td> <td>0.81-0.85</td> <td>≤ 0.80</td> </tr> <tr> <td>น้ำตาลทั้งหมด</td> <td>กรัม</td> <td>>1.25</td> <td>1.01-1.25</td> <td>0.76-1.00</td> <td>0.51-0.75</td> <td>0.25-0.50</td> <td><0.25</td> </tr> <tr> <td>โซเดียม</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ระยะที่ 1 พ.ศ.2559-2564</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td><75, >175</td> <td>156-175</td> <td>136-155</td> <td>116-135</td> <td>96-115</td> <td>75-95</td> </tr> <tr> <td>ระยะที่ 2 พ.ศ.2565-2567</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td><75, >150</td> <td>136-150</td> <td>121-135</td> <td>106-120</td> <td>91-105</td> <td>75-90</td> </tr> <tr> <td>ระยะที่ 3 พ.ศ.2568-2570</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td><75, >125</td> <td>116-125</td> <td>106-115</td> <td>96-105</td> <td>86-95</td> <td>75-85</td> </tr> </tbody> </table> <p>*เป็นปริมาณต่อหน่วยบริโภค</p> <p>จากเกณฑ์ที่กำหนดดังกล่าวนำมาพิจารณาในการได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของผลิตภัณฑ์ต้องผ่านข้อกำหนด 3 ข้อ ดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> พลังงานของผลิตภัณฑ์อาหารในกลุ่มนี้ ต้องอยู่ในช่วง 250-500 กิโลแคลอรี ต่อหน่วยบริโภค คะแนนสารอาหารของไขมันทั้งหมด กรดไขมันอิ่มตัว น้ำตาลและโซเดียม ต้องไม่เป็น 0 คะแนนรวมของสารอาหารทั้ง 8 ชนิดรวมกัน ต้องมากกว่าหรือเท่ากับ 20 คะแนน จากคะแนนรวมทั้งหมด 40 คะแนน 	สารอาหาร	หน่วย	คะแนน						0	1	2	3	4	5	โปรตีน	กรัม	<0.50, >25*	0.50-1.00	1.01-1.50	1.51-2.00	2.01-2.50	>2.50, ≤25*	แคลเซียม	มิลลิกรัม	<8, >750*	8-16	17-24	25-32	33-40	>40, ≤750*	เหล็ก	มิลลิกรัม	<0.14, >11.25*	0.14-0.28	0.29-0.42	0.43-0.56	0.57-0.70	>0.7, ≤11.25*	ใยอาหาร	กรัม	<0.25	0.25-0.50	0.51-0.75	0.76-1.00	1.01-1.25	>1.25	ไขมันทั้งหมด	กรัม	>3.25	2.94-3.25	2.62-2.93	2.30-2.61	1.98-2.29	≤ 1.97	กรดไขมันอิ่มตัว	กรัม	>1.00	0.96-1.00	0.91-0.95	0.86-0.90	0.81-0.85	≤ 0.80	น้ำตาลทั้งหมด	กรัม	>1.25	1.01-1.25	0.76-1.00	0.51-0.75	0.25-0.50	<0.25	โซเดียม								ระยะที่ 1 พ.ศ.2559-2564	มิลลิกรัม	<75, >175	156-175	136-155	116-135	96-115	75-95	ระยะที่ 2 พ.ศ.2565-2567	มิลลิกรัม	<75, >150	136-150	121-135	106-120	91-105	75-90	ระยะที่ 3 พ.ศ.2568-2570	มิลลิกรัม	<75, >125	116-125	106-115	96-105	86-95	75-85
สารอาหาร	หน่วย	คะแนน																																																																																																							
		0	1	2	3	4	5																																																																																																		
โปรตีน	กรัม	<0.50, >25*	0.50-1.00	1.01-1.50	1.51-2.00	2.01-2.50	>2.50, ≤25*																																																																																																		
แคลเซียม	มิลลิกรัม	<8, >750*	8-16	17-24	25-32	33-40	>40, ≤750*																																																																																																		
เหล็ก	มิลลิกรัม	<0.14, >11.25*	0.14-0.28	0.29-0.42	0.43-0.56	0.57-0.70	>0.7, ≤11.25*																																																																																																		
ใยอาหาร	กรัม	<0.25	0.25-0.50	0.51-0.75	0.76-1.00	1.01-1.25	>1.25																																																																																																		
ไขมันทั้งหมด	กรัม	>3.25	2.94-3.25	2.62-2.93	2.30-2.61	1.98-2.29	≤ 1.97																																																																																																		
กรดไขมันอิ่มตัว	กรัม	>1.00	0.96-1.00	0.91-0.95	0.86-0.90	0.81-0.85	≤ 0.80																																																																																																		
น้ำตาลทั้งหมด	กรัม	>1.25	1.01-1.25	0.76-1.00	0.51-0.75	0.25-0.50	<0.25																																																																																																		
โซเดียม																																																																																																									
ระยะที่ 1 พ.ศ.2559-2564	มิลลิกรัม	<75, >175	156-175	136-155	116-135	96-115	75-95																																																																																																		
ระยะที่ 2 พ.ศ.2565-2567	มิลลิกรัม	<75, >150	136-150	121-135	106-120	91-105	75-90																																																																																																		
ระยะที่ 3 พ.ศ.2568-2570	มิลลิกรัม	<75, >125	116-125	106-115	96-105	86-95	75-85																																																																																																		
2	เครื่องดื่ม (BEVERAGE)	100 มิลลิลิตร	<p>น้ำผักและน้ำผลไม้ น้ำอัดลมและน้ำหวานกลิ่นรสต่างๆ น้ำนมถั่วเหลือง เครื่องดื่มธัญพืช : น้ำตาลทั้งหมด ≤ 6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีปริมาณน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 18 กรัม</p> <p>เครื่องดื่มช็อกโกแลต โกโก้ และมอลต์สกัด : น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และไขมันทั้งหมด ≤1 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 18 กรัม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม</p> <p>ชาปรุงสำเร็จ² : น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และไขมันทั้งหมด ≤0.6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 18 กรัม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน 1.8 กรัม</p>																																																																																																						

¹ ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

² ขอบข่ายของชาปรุงสำเร็จให้เป็นไปตามข้อ 3 (3) ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 196) พ.ศ. 2543 เรื่อง ชา

ลำดับ ที่	กลุ่มอาหาร ¹	ฐาน คำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ
			<p>กาแฟปรุงสำเร็จ³ : น้ำตาลทั้งหมด ≤ 6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และไขมันทั้งหมด ≤ 1 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง <u>ยกเว้น</u> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมี น้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 18 กรัม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม หมายเหตุ หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มเครื่องดื่ม คือ 200 มิลลิลิตร 300 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มเครื่องดื่ม กรณีบรรจุภัณฑ์มากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค ต้องมีข้อความแจ้งรับทราบจำนวนครั้งให้ชัดเจน</p> <p>เครื่องดื่มชนิดผง : พิจารณาการให้สัญลักษณ์โภชนาการเฉพาะสูตรที่มีวิธีการชงโดยการเติมน้ำเพียงอย่าง เดียวเท่านั้น</p>
3	เครื่องปรุงรส (SEASONING)	100 มิลลิลิตร	<p>น้ำปลา : โซเดียม ≤ 6,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร</p> <p>ซอสปรุงรส และซีอิ๊ว : โซเดียม ≤ 5,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร</p> <p>ซีอิ๊วดำ : โซเดียม ≤ 5,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร</p> <p>ซีอิ๊วหวาน : โซเดียม ≤ 2,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤ 40 กรัม ต่อ 100 กรัม</p> <p>น้ำจิ้มหวาน (เช่น น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วย เป็นต้น) : โซเดียม ≤ 900 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤ 30 กรัม ต่อ 100 กรัม</p> <p>ซอสหอยนางรม : โซเดียม ≤ 2,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤ 11 กรัม ต่อ 100 กรัม</p> <p>ซอสพริก : โซเดียม ≤ 750 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤ 12 กรัม ต่อ 100 กรัม</p> <p>ซอสมะเขือเทศ : โซเดียม ≤ 750 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤ 17 กรัม ต่อ 100 กรัม</p> <p>ซอสอื่นๆ สำหรับจิ้ม (เช่น ซอสเปรี้ยว น้ำจิ้มซีฟู้ด น้ำจิ้มแจ่ว น้ำจิ้มข้าวมันไก่ เป็นต้น) : โซเดียม ≤ 1,300 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤ 14 กรัม ต่อ 100 กรัม</p> <p>ซอสอื่นๆ สไตส์ตะวันตก (เช่น ซอสบาร์บีคิว ซอสมัสดาร์ต เป็นต้น) : โซเดียม ≤ 800 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤ 16 กรัม ต่อ 100 กรัม</p> <p>น้ำจิ้มสุกี้ : โซเดียม ≤ 1,500 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤ 15 กรัม ต่อ 100 กรัม</p>

³ ขอบข่ายของกาแฟปรุงสำเร็จให้เป็นไปตาม ข้อ 3 (5) ของประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 197) พ.ศ. 2543 เรื่อง กาแฟ

ลำดับ ที่	กลุ่มอาหาร ¹	ฐาน คำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ
4	ผลิตภัณฑ์นม (DAIRY PRODUCT)	100 มิลลิลิตร	<p>น้ำนมสด น้ำนม นมผง (นมธรรมชาติ,นมจืด) : <u>ระยะที่ 1</u> (พ.ศ.2559-2562) ต้องไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม และไขมันทั้งหมด \leq 4 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร <u>ระยะที่ 2</u> (พ.ศ.2563-2565) ต้องไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม และไขมันทั้งหมด \leq 3.5 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง <u>ยกเว้น</u> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน 12 กรัม ในระยะที่ 1 หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน 10.5 กรัม ในระยะที่ 2</p> <p>นมปรุงแต่ง ผลิตภัณฑ์ของนม : น้ำตาลทั้งหมด \leq 8 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และไขมันทั้งหมด \leq 3.5 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง <u>ยกเว้น</u> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 24 กรัม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน 10.5 กรัม หมายเหตุ 300 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม</p> <p>นมเปรี้ยว (ชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม) : น้ำตาลทั้งหมด \leq 5 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง <u>ยกเว้น</u> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 11.25 กรัม หมายเหตุ 225 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของโยเกิร์ตชนิดครึ่งแข็งครึ่งเหลว และโยเกิร์ตชนิดพร้อมดื่ม</p> <p>ผลิตภัณฑ์นมชนิดผง : พิจารณาการให้สัญลักษณ์โภชนาการเฉพาะสูตรที่มีวิธีการชงโดยการเติมน้ำเพียงอย่างเดียวเท่านั้น</p>
5	อาหารกึ่งสำเร็จรูป (INSTANT FOOD)	50 กรัม	<p>บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป : โซเดียม \leq 1,000 มิลลิกรัม ต่อ 50 กรัม สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มี 1 หน่วยบริโภคไม่เกิน 70 กรัม <u>ยกเว้น</u> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า 70 กรัม ต้องมีปริมาณโซเดียมไม่เกิน 1,400 มิลลิกรัม ต่อหน่วยบรรจุ</p> <p>ข้าวต้มและโจ๊กที่ปรุงแต่ง : โซเดียม \leq 1000 มิลลิกรัม ต่อ 50 กรัม สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มี 1 หน่วยบริโภคไม่เกิน 50 กรัม <u>ยกเว้น</u> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า 50 กรัม ต้องมีปริมาณโซเดียมไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัม ต่อหน่วยบรรจุ</p>
		100 กรัม ที่ปรุง สำเร็จ	<p>แกงจืดและซूपชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง : โซเดียม \leq 240 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัมที่ปรุงสำเร็จ ไขมันทั้งหมด \leq 4 กรัม ต่อ 100 กรัมที่ปรุงสำเร็จ หมายเหตุ เกณฑ์ดังกล่าวนี้ หมายถึง ซุปที่เป็นลักษณะผงหรือก้อนและเติมน้ำเพื่อรับประทานได้ทันที ซึ่งไม่รวมถึงซूपก้อนที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร</p>

ลำดับ ที่	กลุ่มอาหาร ¹	ฐาน คำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ
6	ขนมขบเคี้ยว ¹ (SNACK)	100 กรัม	มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบทอดหรืออบกรอบ หรือ อาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง สำหรับทอดหรืออบกรอบ หรือเคลือบปรุงรส ปลาเส้นทอด หรืออบกรอบหรือปรุงรส ขนมปังกรอบ หรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต เวเฟอร์สอดไส้ พลังงาน ≤ 150 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ไขมันอิ่มตัว ≤ 6 กรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 7 กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม ≤ 500 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
		100 กรัม	ถั่ว นัต และเมล็ดพืชแห้ง ไม่มีการเติมน้ำตาล ไม่มีการเติมน้ำมัน ยกเว้น เป็นไปเพื่อการปรุงรสชาติโดยอนุญาตที่ปริมาณ ≤ 0.3% ปริมาณโซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม พลังงาน ≤ 200 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
7	ไอศกรีม (Ice cream)	100 กรัม	พลังงาน ≤ 130 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค น้ำตาลทั้งหมด ≤ 20 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันอิ่มตัว ≤ 5 กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
8	น้ำมันและ ไขมัน (Fat and oil)	100 กรัม	เนยเทียม : ไขมันอิ่มตัว ≤ 27 กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม มายองเนส น้ำสลัดและแซนดวิชสเปรด : พลังงาน ≤ 350 กิโลแคลอรี ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 15 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันอิ่มตัว ≤ 4 กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม ≤ 750 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
9	ขนมปัง ⁴ (BREAD)	100 กรัม	ขนมปัง (ไม่มีไส้) : โซเดียม ≤ 450 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤ 6 กรัม ต่อ 100 กรัม ใยอาหาร ≥ 3 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤ 5 กรัม ต่อ 100 กรัม

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒

(นางสาวทิพย์วรรณ ปริญญาศิริ)

ประธานคณะกรรมการ

พัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย

⁴ ขอบข่ายของขนมปังให้เป็นไปตาม ข้อ 3 ของประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 224) พ.ศ.2544 เรื่อง ขนมปัง