



ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย  
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการ  
ที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ"ทางเลือกสุขภาพ"ในอาหารแต่ละกลุ่ม

เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการใช้ข้อมูลโภชนาการในรูปแบบสัญลักษณ์โภชนาการต่อผู้บริโภคในการเลือกซื้ออาหาร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการส่งเสริมภาวะโภชนาการที่เหมาะสม และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

คณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ภายใต้คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ ในการประชุมครั้งที่ ๖-๓/๒๕๕๘ เมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๘ ครั้งที่ ๘-๕/๒๕๕๘ เมื่อวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๘ ครั้งที่ ๙-๑/๒๕๕๙ เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๙ ครั้งที่ ๑๑-๓/๒๕๕๙ เมื่อวันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ครั้งที่ ๑๒-๔/๒๕๕๙ เมื่อวันที่ ๖ กันยายน ๒๕๕๙ และครั้งที่ ๑๓-๕/๒๕๕๙ วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๙ จึงออกประกาศกำหนดหลักเกณฑ์ทางวิชาการ เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการไว้ ดังต่อไปนี้

๑. การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหาร ต้องผ่านการตรวจสอบและได้รับการรับรองจากมูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ทั้งนี้ หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และวิธีการในการรับรองให้เป็นไปตามที่มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กำหนด

๒. เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดง สัญลักษณ์โภชนาการสำหรับอาหารแต่ละกลุ่ม ให้เป็นดังนี้

ลำดับที่	กลุ่มอาหาร*	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์และเงื่อนไข																																																																																																						
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>&lt;0.50, &gt;5.00</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>2.51-5.00</td> </tr> <tr> <td>ไขมันทั้งหมด</td> <td>กรัม</td> <td>&lt;1.65, &gt;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>1.65-1.97</td> </tr> <tr> <td>กรดไขมันอิ่มตัว</td> <td>กรัม</td> <td>&gt;1.00</td> <td>0.81-1.00</td> <td>0.61-0.80</td> <td>0.41-0.60</td> <td>0.21-0.40</td> <td>0-0.20</td> </tr> <tr> <td>ใยอาหาร</td> <td>กรัม</td> <td>&lt;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>&gt;1.25</td> </tr> <tr> <td>น้ำตาลทั้งหมด</td> <td>กรัม</td> <td>&gt;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>&lt;0.25</td> </tr> <tr> <td>แคลเซียม</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td>&lt;8, &gt;150</td> <td>8-16</td> <td>17-24</td> <td>25-32</td> <td>33-40</td> <td>41-150</td> </tr> <tr> <td>เหล็ก</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td>&lt;0.14, &gt;2.25</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>0.71-2.25</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.2559-2562</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td>&lt;75, &gt;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.2563-2565</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td>&lt;75, &gt;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.2566-2568</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td>&lt;75, &gt;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>เงื่อนไขการให้สัญลักษณ์โภชนาการ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>พลังงานของผลิตภัณฑ์อาหารในกลุ่มนี้ ต้องอยู่ในช่วง 250-500 กิโลแคลอรี</li> <li>คะแนนสารอาหารของไขมันทั้งหมด กรดไขมันอิ่มตัว น้ำตาลและโซเดียม ต้องไม่เป็น 0</li> <li>คะแนนรวมของสารอาหารทั้ง 8 ชนิดรวมกัน ต้องมากกว่าหรือเท่ากับ 20 คะแนน จากคะแนนรวมทั้งหมด 40 คะแนน</li> </ol>	สารอาหาร	หน่วย	คะแนน						0	1	2	3	4	5	โปรตีน	กรัม	<0.50, >5.00	0.50-1.00	1.01-1.50	1.51-2.00	2.01-2.50	2.51-5.00	ไขมันทั้งหมด	กรัม	<1.65, >3.25	2.94-3.25	2.62-2.93	2.30-2.61	1.98-2.29	1.65-1.97	กรดไขมันอิ่มตัว	กรัม	>1.00	0.81-1.00	0.61-0.80	0.41-0.60	0.21-0.40	0-0.20	ใยอาหาร	กรัม	<0.25	0.25-0.50	0.51-0.75	0.76-1.00	1.01-1.25	>1.25	น้ำตาลทั้งหมด	กรัม	>1.25	1.01-1.25	0.76-1.00	0.51-0.75	0.25-0.50	<0.25	แคลเซียม	มิลลิกรัม	<8, >150	8-16	17-24	25-32	33-40	41-150	เหล็ก	มิลลิกรัม	<0.14, >2.25	0.14-0.28	0.29-0.42	0.43-0.56	0.57-0.70	0.71-2.25	โซเดียม								ระยะที่ 1 พ.ศ.2559-2562	มิลลิกรัม	<75, >175	156-175	136-155	116-135	96-115	75-95	ระยะที่ 2 พ.ศ.2563-2565	มิลลิกรัม	<75, >150	136-150	121-135	106-120	91-105	75-90	ระยะที่ 3 พ.ศ.2566-2568	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, >5.00	0.50-1.00	1.01-1.50	1.51-2.00	2.01-2.50	2.51-5.00																																																																																																		
ไขมันทั้งหมด	กรัม	<1.65, >3.25	2.94-3.25	2.62-2.93	2.30-2.61	1.98-2.29	1.65-1.97																																																																																																		
กรดไขมันอิ่มตัว	กรัม	>1.00	0.81-1.00	0.61-0.80	0.41-0.60	0.21-0.40	0-0.20																																																																																																		
ใยอาหาร	กรัม	<0.25	0.25-0.50	0.51-0.75	0.76-1.00	1.01-1.25	>1.25																																																																																																		
น้ำตาลทั้งหมด	กรัม	>1.25	1.01-1.25	0.76-1.00	0.51-0.75	0.25-0.50	<0.25																																																																																																		
แคลเซียม	มิลลิกรัม	<8, >150	8-16	17-24	25-32	33-40	41-150																																																																																																		
เหล็ก	มิลลิกรัม	<0.14, >2.25	0.14-0.28	0.29-0.42	0.43-0.56	0.57-0.70	0.71-2.25																																																																																																		
โซเดียม																																																																																																									
ระยะที่ 1 พ.ศ.2559-2562	มิลลิกรัม	<75, >175	156-175	136-155	116-135	96-115	75-95																																																																																																		
ระยะที่ 2 พ.ศ.2563-2565	มิลลิกรัม	<75, >150	136-150	121-135	106-120	91-105	75-90																																																																																																		
ระยะที่ 3 พ.ศ.2566-2568	มิลลิกรัม	<75, >125	116-125	106-115	96-105	86-95	75-85																																																																																																		
2	เครื่องดื่ม (BEVERAGE)	100 มิลลิลิตร	<p><b>น้ำผักและน้ำผลไม้ น้ำอัดลมและน้ำหวานกลิ่นรสต่างๆ น้านมถั่วเหลือง น้ำธัญพืช หรือ ชนิดแห้ง :</b>                      น้ำตาลทั้งหมด ≤ 6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร                      สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่ระบุจำนวนหน่วยบริโภค = 1 โดยมีขนาดบรรจุไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง                      ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีปริมาณน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 18 กรัม</p> <p><b>เครื่องดื่มช็อกโกแลต โกโก้ และมอลต์สกัด :</b>                      น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม/100 มิลลิลิตร และไขมันทั้งหมด ≤1 กรัม/100 มิลลิลิตร                      สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่ระบุจำนวนหน่วยบริโภค = 1 โดยมีขนาดบรรจุไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง                      ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 18 กรัม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม</p> <p><b>ชาปรุงสำเร็จ :***</b>                      น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม/100 มิลลิลิตร และไขมันทั้งหมด ≤0.6 กรัม/100 มิลลิลิตร                      สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่ระบุจำนวนหน่วยบริโภค = 1 โดยมีขนาดบรรจุไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง                      ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 18 กรัม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน 1.8 กรัม</p> <p><b>กาแฟปรุงสำเร็จ :***</b>                      น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม/100 มิลลิลิตร และไขมันทั้งหมด ≤1 กรัม/100 มิลลิลิตร                      สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่ระบุจำนวนหน่วยบริโภค = 1 โดยมีขนาดบรรจุไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง                      ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 18 กรัม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม</p>																																																																																																						

ลำดับที่	กลุ่มอาหาร*	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์และเงื่อนไข
3	เครื่องปรุงรส (SEASONING)	100 มิลลิลิตร	<b>น้ำปลา:</b> โซเดียม $\leq$ 6,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร <b>ซอสปรุงรส และซีอิ๊ว :</b> โซเดียม $\leq$ 5,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร
4	ผลิตภัณฑ์นม (DAIRY PRODUCT)	100 มิลลิลิตร	<b>น้ำนมโค และนมผง :</b> ระยะที่ 1 (พ.ศ.2559-2562) ต้องไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม และไขมันทั้งหมด $\leq$ 4 กรัม/100 มิลลิลิตร ระยะที่ 2 (พ.ศ.2563-2565) ต้องไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม และไขมันทั้งหมด $\leq$ 3.5 กรัม/100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่ระบุจำนวนหน่วยบริโภค = 1 โดยมีขนาดบรรจุไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง <u>ยกเว้น</u> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน 12 กรัม ในระยะที่ 1 หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน 10.5 กรัม ในระยะที่ 2 <b>นมปรุงแต่ง ผลิตภัณฑ์ของนม และนมผง:</b> น้ำตาลทั้งหมด $\leq$ 8 กรัม/100 มิลลิลิตร และไขมันทั้งหมด $\leq$ 3.5 กรัม/100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่ระบุจำนวนหน่วยบริโภค = 1 โดยมีขนาดบรรจุไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง <u>ยกเว้น</u> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 24 กรัม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน 10.5 กรัม <b>นมเปรี้ยว (ชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม) :</b> น้ำตาลทั้งหมด $\leq$ 5 กรัม/100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่ระบุจำนวนหน่วยบริโภค = 1 โดยมีขนาดบรรจุไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง <u>ยกเว้น</u> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 11.25 กรัม
5	อาหารกึ่งสำเร็จรูป (INSTANT FOOD)	50 กรัม	<b>บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป :</b> โซเดียม $\leq$ 1,000 มิลลิกรัม ต่อ 50 กรัม สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มี 1 หน่วยบริโภคไม่เกิน 70 กรัม ยกเว้นหาก 1 หน่วยบริโภคมากกว่า 70 กรัม ต้องมีปริมาณโซเดียมไม่เกิน 1,400 มิลลิกรัมต่อหน่วยบรรจุ <b>ข้าวต้มและโจ๊กที่ปรุงแต่ง :</b> โซเดียม $\leq$ 1000 มิลลิกรัม ต่อ 50 กรัม สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มี 1 หน่วยบริโภคไม่เกิน 50 กรัม ยกเว้นหาก 1 หน่วยบริโภคมากกว่า 50 กรัม ต้องมีปริมาณโซเดียมไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัมต่อหน่วยบรรจุ
		100 กรัมที่ ปรุงสำเร็จ	<b>แกงจืดและซूपชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง :</b> โซเดียม $\leq$ 240 มิลลิกรัม/100 กรัมที่ปรุงสำเร็จ ไขมันทั้งหมด $\leq$ 4 กรัม/100 กรัมที่ปรุงสำเร็จ

ลำดับที่	กลุ่มอาหาร*	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์และเงื่อนไข
6	ขนมขบเคี้ยว (SNACK)	100 กรัม	มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบ ทอด หรืออบกรอบ หรือ อาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง สำหรับทอด หรืออบกรอบ หรือเคลือบปรุงรส ปลาเส้นทอด หรือ อบกรอบหรือปรุงรส ขนมปังกรอบ หรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต เวเฟอร์สอดไส้ (ยกเว้นถั่ว หรือนัตทอดหรืออบกรอบหรืออบเกลือ) พลังงาน $\leq 150$ กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ไขมันอิ่มตัว $\leq 6$ กรัม/100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด $\leq 7$ กรัม/100 กรัม โซเดียม $\leq 500$ มิลลิกรัม/100 กรัม

\* ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจาก  
ลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

\*\* ขอบข่ายของขาปรุงสำเร็จให้เป็นไปตามข้อ ๓ (๓) ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๙๖) พ.ศ. ๒๕๔๓ เรื่อง ขา

\*\*\* ขอบข่ายของกาแฟปรุงสำเร็จให้เป็นไปตาม ข้อ ๓ (๕) ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๙๗) พ.ศ. ๒๕๔๓ เรื่อง กาแฟ

ประกาศ ณ วันที่ ๒๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙



(นางสาวทิพย์วรรณ ปริญญาศิริ)

ประธานคณะอนุกรรมการ

พัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย