



ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในอาหารแต่ละกลุ่ม

เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการใช้ข้อมูลโภชนาการในรูปแบบสัญลักษณ์โภชนาการต่อผู้บริโภค
ในการเลือกซื้อและบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการส่งเสริมภาวะโภชนาการที่เหมาะสม
และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

อาศัยอำนาจตามความในข้อ ๒(๔) ของคำสั่งคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้าง
ความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดีที่ ๑/๒๕๖๑ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนา
และส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย ลงวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑ โดยความเห็นชอบของ
คณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี
ภายใต้คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ ในการประชุมครั้งที่ ๕-๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๔ ในการ
ปรับปรุงและเพิ่มเติมเกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละกลุ่ม คณะกรรมการฯ จึง
ออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ให้ยกเลิก

(๑) ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการ ที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม ลงวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

(๒) ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการ ที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม (ฉบับที่ ๒) ลงวันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๒

(๓) ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการ ที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม (ฉบับที่ ๓) ลงวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๖๓

ข้อ ๒ การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหาร ต้องผ่านการตรวจสอบและได้รับการ
รับรองจากมูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ทั้งนี้ หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และวิธีการรับรอง ให้เป็นไปตามที่มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กำหนด

ข้อ ๓ เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดง
สัญลักษณ์โภชนาการสำหรับอาหารแต่ละกลุ่ม ให้เป็นไปตามบัญชีท้ายประกาศนี้ ดังนี้

- (๑) บัญชีหมายเลข ๑ : กลุ่มอาหารมื้อหลัก (Meal)
- (๒) บัญชีหมายเลข ๒ : กลุ่มเครื่องดื่ม (Beverage)
- (๓) บัญชีหมายเลข ๓ : กลุ่มเครื่องปรุงรส (Seasoning)
- (๔) บัญชีหมายเลข ๔ : กลุ่มผลิตภัณฑ์นม (Dairy product)
- (๕) บัญชีหมายเลข ๕ : กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป (Instant food)
- (๖) บัญชีหมายเลข ๖ : กลุ่มขนมขบเคี้ยว (Snack)
- (๗) บัญชีหมายเลข ๗ : กลุ่มไอศกรีม (Ice-cream)
- (๘) บัญชีหมายเลข ๘ : กลุ่มน้ำมันและไขมัน (Fat and oil)
- (๙) บัญชีหมายเลข ๙ : กลุ่มขนมปัง (Bread)
- (๑๐) บัญชีหมายเลข ๑๐: กลุ่มอาหารเช้าธัญพืช (Breakfast cereal)
- (๑๑) บัญชีหมายเลข ๑๑: กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ (Bakery products)
- (๑๒) บัญชีหมายเลข ๑๒ : กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารว่าง (Small meal)
- (๑๓) บัญชีหมายเลข ๑๓ : กลุ่มผลิตภัณฑ์จากปลาและอาหารทะเล
(Fish and other aquatic products)

ข้อ ๔ ให้ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าอาหารที่ได้รับการรับรองให้แสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ไว้ก่อนวันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ ดำเนินการปรับสูตรให้สอดคล้องตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในประกาศฉบับนี้ และให้อาหารที่ได้รับการรับรองไว้เดิมยังคงจำหน่ายได้ต่อไป ภายใน ๑๕ เดือน นับแต่วันที่ประกาศฉบับนี้มีผลใช้บังคับ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔



(นางสาวทิพย์วรรณ ปริญาศิริ)

ประธานคณะกรรมการ

พัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย

บัญชีหมายเลข ๑

ทำยประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม "อาหารมื้อหลัก"

ประเภท/ ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์								
อาหารมื้อหลัก (Meal)										
อาหารมื้อหลัก	๑๐๐ กิโลแคลอรี	หลักเกณฑ์การให้คะแนน								
		สารอาหาร	หน่วย	คะแนน						
				0	1	2	3	4	5	
		โปรตีน	กรัม	<0.5, >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, >1125*	0.14- 0.28	0.29- 0.42	0.43- 0.56	0.57- 0.70	>0.7, ≤1125*	
		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	
		ไขมันอิ่มตัว	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	
* เป็นปริมาณต่อหน่วยบริโภค										
การพิจารณาให้การรับรองสัญลักษณ์										
ผลิตภัณฑ์อาหารต้องผ่านเกณฑ์และข้อกำหนดดังต่อไปนี้										
๑. พลังงานของผลิตภัณฑ์ ต้องอยู่ในช่วง ๒๕๐-๕๐๐ กิโลแคลอรีต่อหน่วยบริโภค										
๒. คะแนนสารอาหารของไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และโซเดียม ต้องไม่เป็น ๐										
๓. คะแนนรวมของสารอาหารทั้ง ๘ ชนิด รวมกัน ต้องมากกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ คะแนน จากคะแนนรวมทั้งหมด ๔๐ คะแนน										

บัญชีหมายเลข ๒

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “เครื่องดื่ม”^๑

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
เครื่องดื่ม (Beverage)		
น้ำผัก/น้ำผลไม้ ๑๐๐%	๑๐๐ มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">● ≤ 12 กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร <u>และ</u>● ≤ 18 กรัม ต่อหนึ่งบรรจุภัณฑ์ โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร ใยอาหาร ≥ 0.75 กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร
น้ำผัก น้ำผลไม้ น้ำอัดลม และน้ำหวานกลิ่นรสต่างๆ	๑๐๐ มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">● ≤ 6 กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร <u>และ</u>● ≤ 18 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และขนาดบรรจุไม่เกิน ๕๐๐ มิลลิลิตร โซเดียม <ul style="list-style-type: none">● ≤ 40 มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร● ≤ 100 มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร เฉพาะเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของน้ำมะเขือเทศมากกว่าหรือเท่ากับ ๙๐% พลังงานทั้งหมด● ≤ 40 กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร● ≤ 24 กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร กรณีสูตรมีน้ำตาลและวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล● ≤ 10 กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร กรณีสูตรมีเฉพาะวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล
เครื่องดื่มธัญพืช น้ำนมถั่วเหลือง	๑๐๐ มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">● ≤ 6 กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร <u>และ</u>● ≤ 18 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และขนาดบรรจุไม่เกิน ๕๐๐ มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด ≤ 3.5 กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร ไขมันอิ่มตัว ≤ 1 กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร โซเดียม ≤ 40 มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร

^๑ ขอบข่ายของผลิตภัณฑ์กลุ่มเครื่องดื่ม มิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เจือปนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
เครื่องดื่ม (Beverage)		
เครื่องดื่มช็อกโกแลต โกโก้ มอลต์สกัด และ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสม ของนมหรือโปรตีน	๑๐๐ มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">• ≤ ๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร <u>และ</u>• ≤ ๑๘ กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และขนาดบรรจุไม่เกิน ๕๐๐ มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">• ≤ ๑ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร <u>และ</u>• ≤ ๓ กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง โซเดียม ≤ ๑๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร
ชาปรุงสำเร็จ ^๒	๑๐๐ มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">• ≤ ๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร <u>และ</u>• ≤ ๑๘ กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และขนาดบรรจุไม่เกิน ๕๐๐ มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">• ≤ ๐.๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร <u>และ</u>• ≤ ๑.๘ กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง โซเดียม ≤ ๔๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร
		พลังงานทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">• ≤ ๖๐ กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร• ≤ ๔๐ กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร กรณีสูตรมีน้ำตาลและวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล
		น้ำตาลทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">• ≤ ๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร <u>และ</u>• ≤ ๑๘ กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และขนาดบรรจุไม่เกิน ๕๐๐ มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">• ≤ ๐.๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร <u>และ</u>• ≤ ๑.๘ กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง โซเดียม ≤ ๔๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร
		พลังงานทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">• ≤ ๔๐ กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร• ≤ ๒๔ กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร กรณีสูตรมีน้ำตาลและวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล• ≤ ๑๐ กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร กรณีสูตรมีเฉพาะวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล

^๒ ขอบข่ายของชาปรุงสำเร็จให้เป็นไปตามข้อ 3(3) ของประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 196) พ.ศ.2543 เรื่อง ชา

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เจือปนไขมัน และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
เครื่องดื่ม (Beverage)		
กาแฟปรุงสำเร็จ ^๓	๑๐๐ มิลลิลิตร	<p>น้ำตาลทั้งหมด</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ≤ ๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร <u>และ</u> ● ≤ ๑๘ กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และขนาดบรรจุไม่เกิน ๕๐๐ มิลลิลิตร <p>ไขมันทั้งหมด</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ≤ ๑ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร <u>และ</u> ● ≤ ๓ กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง <p>โซเดียม ≤ ๑๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร</p> <p>พลังงานทั้งหมด</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ≤ ๖๐ กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร ● ≤ ๔๐ กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร กรณีสูตรมีน้ำตาลและวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล

หมายเหตุ

๑. หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มเครื่องดื่ม คือ ๒๐๐ มิลลิลิตร
๒. ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มเครื่องดื่ม เท่ากับ ๓๐๐ มิลลิลิตร
๓. กรณีเครื่องดื่มที่มีขนาดบรรจุ ๓๐๐-๕๐๐ มิลลิลิตร ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน ๑๘ กรัม
๔. กรณีขนาดบรรจุมากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภคที่แนะนำ ต้องมีข้อความแสดงจำนวนครั้งที่แบ่งรับประทานให้ชัดเจน
๕. เครื่องดื่มชนิดผง พิจารณาการให้สัญลักษณ์โภชนาการเฉพาะสูตรที่มีวิธีการชงโดยการเติมน้ำเพียงอย่างเดียวเท่านั้น
๖. เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคน้อยกว่า ๑๐๐ มิลลิลิตร ไม่อยู่ในขอบข่ายการให้การรับรองสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
๗. กรณีที่มีใยอาหารในเครื่องดื่ม การคำนวณค่าพลังงานต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร ใยอาหารจะไม่ถูกคำนวณเป็นพลังงานที่ได้จากคาร์โบไฮเดรต

^๓ ขอบข่ายของกาแฟปรุงสำเร็จให้เป็นไปตามข้อ 3(5) ของประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 197) พ.ศ.2543 เรื่อง กาแฟ

บัญชีหมายเลข ๓

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “เครื่องปรุงรส”^๔

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
เครื่องปรุงรส (Seasoning)		
น้ำปลา	๑๐๐ มิลลิลิตร	โซเดียม \leq ๖,๐๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร
ซอสปรุงรส และซีอิ๊ว		โซเดียม \leq ๕,๐๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร
ซีอิ๊วดำ		โซเดียม \leq ๕,๐๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร
ซีอิ๊วหวาน	๑๐๐ กรัม	โซเดียม \leq ๒,๐๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม น้ำตาลทั้งหมด \leq ๔๐ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
น้ำจิ้มหวาน (เช่น น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วย)		โซเดียม \leq ๙๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม น้ำตาลทั้งหมด \leq ๓๐ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
ซอสหอย		โซเดียม \leq ๒,๐๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม น้ำตาลทั้งหมด \leq ๑๑ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
ซอสพริก		โซเดียม \leq ๗๕๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม น้ำตาลทั้งหมด \leq ๑๒ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
ซอสมะเขือเทศ		โซเดียม \leq ๗๕๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม น้ำตาลทั้งหมด \leq ๑๗ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
ซอสอื่นๆ สำหรับจิ้ม เช่น ซอสเปรี้ยว น้ำจิ้มซีฟู้ด น้ำจิ้มแจ่ว น้ำจิ้มข้าวมันไก่)		โซเดียม \leq ๑,๓๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม น้ำตาลทั้งหมด \leq ๑๔ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
ซอสอื่นๆ สไตลต์ตะวันตก (เช่น ซอสบาร์บีคิว ซอสมัสตาร์ด)		โซเดียม \leq ๘๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม น้ำตาลทั้งหมด \leq ๑๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
น้ำจิ้มสุกี้		โซเดียม \leq ๑,๕๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม น้ำตาลทั้งหมด \leq ๑๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม

^๔ ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

บัญชีหมายเลข ๔

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม "ผลิตภัณฑ์นม"^๕

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
ผลิตภัณฑ์นม (Dairy product)		
น้ำนมสด นำนม นมผง (นมรสธรรมชาติ นมจืด)	๑๐๐ มิลลิลิตร	ไม่มีการเติมน้ำตาล ไขมันทั้งหมด ≤ ๔ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่มและไขมันทั้งหมดไม่เกิน ๑๒ กรัม
นมปรุงแต่ง ผลิตภัณฑ์ของนม		น้ำตาลทั้งหมด ≤ ๘ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน ๒๔ กรัม ไขมันทั้งหมด ≤ ๓.๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีไขมันทั้งหมดไม่เกิน ๑๐.๕ กรัม หมายเหตุ ๑. หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม คือ ๒๐๐ มิลลิลิตร ๒. ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม เท่ากับ ๓๐๐ มิลลิลิตร
นมเปรี้ยว (ชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม)		น้ำตาลทั้งหมด ≤ ๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน ๑๑.๒๕ กรัม หมายเหตุ ๑. หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของนมเปรี้ยวชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลวและชนิดพร้อมดื่ม คือ ๑๕๐ มิลลิลิตร ๒. ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของนมเปรี้ยวชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม เท่ากับ ๒๒๕ มิลลิลิตร
ผลิตภัณฑ์นมชนิดผง		พิจารณาการให้สัญลักษณ์โภชนาการเฉพาะสูตรที่มีวิธีการชงโดยการเติมน้ำเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

^๕ ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

บัญชีหมายเลข ๕

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “อาหารกึ่งสำเร็จรูป^๖”

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
อาหารกึ่งสำเร็จรูป (Instant food)		
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	๕๐ กรัม	โซเดียม \leq ๑,๐๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๕๐ กรัม สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน ๗๐ กรัม ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๗๐ กรัม ต้องมีปริมาณโซเดียมไม่เกิน ๑,๔๐๐ มิลลิกรัมต่อหน่วยบรรจุ
ข้าวต้มและโจ๊กที่ปรุงแต่ง		โซเดียม \leq ๑,๐๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๕๐ กรัม สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน ๕๐ กรัม ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๕๐ กรัม ต้องมีปริมาณโซเดียมไม่เกิน ๑,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อหน่วยบรรจุ
แกงจืดและซุปรุ่นเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือ ชนิดแห้ง	๑๐๐ กรัม ที่ปรุงสำเร็จ	ไขมันทั้งหมด \leq ๔ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ที่ปรุงสำเร็จ โซเดียม \leq ๒๔๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ที่ปรุงสำเร็จ หมายเหตุ เกณฑ์ดังกล่าวนี้หมายถึง ซุปที่เป็นลักษณะผงหรือก้อน และเติมน้ำเพื่อรับประทานได้ทันที ซึ่งไม่รวมถึงซูปก้อนที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

^๖ ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

บัญชีหมายเลข ๖

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “ขนมขบเคี้ยว”^๗

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
ขนมขบเคี้ยว (Snack)		
มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบทอดหรืออบกรอบ อาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง สาหร่ายทอดหรืออบกรอบ หรือเคลือบปรุงรส ปลาเส้นทอด หรืออบกรอบ หรือปรุงรส ขนมปังกรอบ หรือแครกเกอร์ หรือบิสกิต เวเฟอร์สอดไส้	๑๐๐ กรัม	พลังงานทั้งหมด ≤ ๑๕๐ กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค น้ำตาลทั้งหมด ≤ ๗ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันอิ่มตัว ≤ ๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม ≤ ๕๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
ถั่ว นัต และเมล็ดพืชแห้ง	๑๐๐ กรัม	พลังงานทั้งหมด ≤ ๒๐๐ กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ไม่มีการเติมน้ำตาล ไม่มีการเติมน้ำมัน ยกเว้นเป็นไปเพื่อการปรุงรสชาติ โดยอนุญาตที่ปริมาณ $\leq ๐.๓\%$ โซเดียม ≤ ๑๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม

^๗ ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

บัญชีหมายเลข ๗

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม "ไอศกรีม"^๘

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
ไอศกรีม (Ice cream)		
ไอศกรีม	๑๐๐ กรัม	พลังงานทั้งหมด \leq ๑๓๐ กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค น้ำตาลทั้งหมด \leq ๒๐ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันอิ่มตัว \leq ๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม \leq ๑๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม

^๘ ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

บัญชีหมายเลข ๘

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “น้ำมันและไขมัน”^๘

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
น้ำมันและไขมัน (Fat and oil)		
เนยเทียม	๑๐๐ กรัม	ไขมันอิ่มตัว \leq ๒๗ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม \leq ๑๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
มายองเนส น้ำสลัด และ แซนดีวิชสเปรด	๑๐๐ กรัม	พลังงานทั้งหมด \leq ๓๕๐ กิโลแคลอรีต่อ ๑๐๐ กรัม น้ำตาลทั้งหมด \leq ๑๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันอิ่มตัว \leq ๔ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม \leq ๗๕๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม

^๘ ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

บัญชีหมายเลข ๙

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “ขนมปัง^{๑๐}”

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
ขนมปัง (Bread)		
ขนมปังไม่มีไส้	๑๐๐ กรัม	น้ำตาลทั้งหมด \leq ๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันทั้งหมด \leq ๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม \leq ๔๕๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ใยอาหาร \geq ๓ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม

^{๑๐} ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

บัญชีหมายเลข ๑๐

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “อาหารเช้าซีเรียล^{๑๑}”

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
อาหารเช้าซีเรียล (Breakfast cereal)		
อาหารเช้าซีเรียล	๑๐๐ กรัม	น้ำตาลทั้งหมด \leq ๒๐ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันอิ่มตัว \leq ๓ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม \leq ๓๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ใยอาหาร \geq ๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม

^{๑๑} ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

บัญชีหมายเลข ๑๑

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “ผลิตภัณฑ์ขนมอบ^{๑๒}”

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
ผลิตภัณฑ์ขนมอบ (Bakery products)		
คุกกี้และเค้ก	๑๐๐ กรัม	พลังงานทั้งหมด \leq ๑๑๐ กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค อ้างอิง และหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงที่ฉลาก น้ำตาลทั้งหมด \leq ๒๐ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันทั้งหมด \leq ๒๒ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม \leq ๓๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ใยอาหาร \geq ๓ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม

หมายเหตุ

ปริมาณน้ำหนักรายหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงให้เป็นไปตามบัญชีหมายเลข ๒ แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ.๒๕๔๑ เรื่อง ฉลากโภชนาการ

^{๑๒} ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

บัญชีหมายเลข ๑๒

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “ผลิตภัณฑ์อาหารว่าง^{๑๓}”

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
ผลิตภัณฑ์อาหารว่าง (Small meal)		
กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารว่าง ชนิดไส้เค็ม/ไส้เนื้อสัตว์ เช่น แซนด์วิช แฮมเบอร์เกอร์ ขนมปังมีไส้ และซาลาเปา	๑๐๐ กิโลแคลอรี	พลังงานทั้งหมด $\leq ๑๕๐-๒๕๐$ กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค น้ำตาลทั้งหมด ≤ ๒.๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กิโลแคลอรี ไขมันทั้งหมด ≤ ๓.๒๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กิโลแคลอรี โซเดียม ≤ ๑๗๕ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กิโลแคลอรี
กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารว่าง ชนิดไส้หวาน/ไส้ครีม/ คัสตาร์ด/แยม/ผลไม้) เช่น แซนด์วิช ขนมปังมีไส้ และ ซาลาเปา		พลังงานทั้งหมด $\leq ๑๕๐-๒๕๐$ กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค น้ำตาลทั้งหมด ≤ ๓.๗๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กิโลแคลอรี ไขมันทั้งหมด ≤ ๓.๒๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กิโลแคลอรี โซเดียม ≤ ๑๕๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กิโลแคลอรี

^{๑๓} ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

บัญชีหมายเลข ๑๓

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “ผลิตภัณฑ์จากปลาและอาหารทะเล”^{๑๔}

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
ผลิตภัณฑ์จากปลาและอาหารทะเล (Fish and other aquatic products)		
เนื้อปลาในน้ำแร่และน้ำเกลือ	๑๐๐ กรัม	ไม่มีการเติมน้ำตาล ไม่มีการเติมน้ำมัน โซเดียม ≤ ๓๕๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
เนื้อปลาในน้ำมัน		ไม่มีการเติมน้ำตาล ไขมันทั้งหมด ^{๑๕} ≤ ๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม ≤ ๓๕๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
เนื้อปลาในซอสมะเขือเทศ และซอสพริก		น้ำตาลทั้งหมด ≤ ๒ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันทั้งหมด ^{๑๕} ≤ ๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม ≤ ๔๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
ปลาและอาหารทะเลปรุงรส		น้ำตาลทั้งหมด ≤ ๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันทั้งหมด ^{๑๕} ≤ ๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม ≤ ๔๕๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
ปลาและอาหารทะเลทอด หรืออบกรอบ		น้ำตาลทั้งหมด ≤ ๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันทั้งหมด ^{๑๖} ≤ ๒๐ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม ≤ ๔๕๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
ผลิตภัณฑ์จากปลาและ อาหารทะเลสด (ซูริมี)		น้ำตาลทั้งหมด ≤ ๓ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันทั้งหมด ^{๑๕} ≤ ๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม ≤ ๕๕๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม

^{๑๔} ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

^{๑๕} กำหนดให้มีปริมาณไขมันทั้งหมดน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๕ กรัม/๑๐๐ กรัม หากปริมาณไขมันทั้งหมดมากกว่า ๕ กรัม แต่ไม่เกิน ๑๐ กรัม ปริมาณไขมันอิ่มตัวต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับร้อยละ ๓๓ ของปริมาณไขมันทั้งหมดนั้น

^{๑๖} กำหนดให้มีปริมาณไขมันทั้งหมดน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ กรัม/๑๐๐ กรัม โดยปริมาณไขมันอิ่มตัวต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ ร้อยละ ๓๓ ของปริมาณไขมันทั้งหมดนั้น