น้ำตาล 1 ช้อนชา = 4กรัม

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| กลุ่มอาหาร | ปริมาตร (ml,g) | ปริมาณน้ำตาล (กรัม)  **ตามเกณฑ์ที่กำหนด** | ปริมาณน้ำตาล (ช้อนชา)  **ตามเกณฑ์ที่กำหนด** |
| นมจืด | 100ml | 5g | 1.25 ช้อนชา |
| นมพร่องมันเนย | 100ml | 5g | 1.25 ช้อนชา |
| นมขาดมันเนย | 100ml | 5g | 1.25 ช้อนชา |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| กลุ่มอาหาร | ปริมาตร (ml,g) | ปริมาณน้ำตาล (กรัม)  **ตามเกณฑ์ที่กำหนด** | ปริมาณน้ำตาล (ช้อนชา)  **ตามเกณฑ์ที่กำหนด** |
| เครื่องดื่ม | 100ml | 6g | 1.5ช้อนชา |

**ปริมาณโซเดียมเฉลี่ยในเครื่องปรุงรสต่างๆ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ชนิด** | **ปริมาณ** | **โซเดียม (มิลลิกรัม)** |
| เกลือ | 1 ช้อนชา | 2,000 |
| น้ำปลา | 1 ช้อนชา | 500 |
| ซีอิ้วขาว | 1 ช้อนชา | 400 |
| ซอสปรุงรส | 1 ช้อนชา | 400 |

ที่มา Lowsaltnetwork Thailand

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| กลุ่มอาหาร | ปริมาตร (ml,g) | ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)  **ตามเกณฑ์ที่กำหนด** | ปริมาณ (ช้อนชา)  **ตามเกณฑ์ที่กำหนด** |
| เครื่องปรุงรสที่มีรสเค็ม |  |  |  |
| 1 น้ำปลา | 100ml | 6000mg | 12 ช้อนชา |
| 2 ซอสปรุงรสและซีอิ๊วขาว | 100ml | 5000mg | 12.5 ช้อนชา |