



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  
คณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี  
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								
<b>อาหารมื้อหลัก (Meal)</b>										
อาหารมื้อหลัก	๑๐๐ กิโลแคลอรี	<b>หลักเกณฑ์การให้คะแนน</b>								
		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	
		<b>โซเดียม</b>								
		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										
<b>การพิจารณาให้การรับรองสัญลักษณ์</b>										
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”<sup>๑</sup>

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>เครื่องดื่ม (Beverage)</b>		
น้ำผัก/น้ำผลไม้ ๑๐๐%	๑๐๐ มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด <ul style="list-style-type: none"> <li>● ≤ ๑๒ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร และ</li> <li>● ≤ ๑๘ กรัม ต่อหนึ่งบรรจุภัณฑ์</li> </ul> โซเดียม ≤ ๑๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร ใยอาหาร ≥ ๐.๗๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร
น้ำผัก น้ำผลไม้ น้ำอัดลม และน้ำหวานกลิ่นรสต่างๆ	๑๐๐ มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด <ul style="list-style-type: none"> <li>● ≤ ๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร และ</li> <li>● ≤ ๑๘ กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และขนาดบรรจุไม่เกิน ๕๐๐ มิลลิลิตร</li> </ul> โซเดียม <ul style="list-style-type: none"> <li>● ≤ ๔๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร</li> <li>● ≤ ๑๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร เฉพาะเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของน้ำมะเขือเทศมากกว่าหรือเท่ากับ ๙๐%</li> </ul> พลังงานทั้งหมด <ul style="list-style-type: none"> <li>● ≤ ๔๐ กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร</li> <li>● ≤ ๒๔ กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร กรณีสูตรมีน้ำตาลและวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล</li> <li>● ≤ ๑๐ กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร กรณีสูตรมีเฉพาะวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล</li> </ul>
เครื่องดื่มธัญพืช น้ำนมถั่วเหลือง	๑๐๐ มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด <ul style="list-style-type: none"> <li>● ≤ ๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร และ</li> <li>● ≤ ๑๘ กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และขนาดบรรจุไม่เกิน ๕๐๐ มิลลิลิตร</li> </ul> ไขมันทั้งหมด ≤ ๓.๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร ไขมันอิ่มตัว ≤ ๑ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร โซเดียม ≤ ๔๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร

<sup>๑</sup> ขอบข่ายของผลิตภัณฑ์กลุ่มเครื่องดื่ม มิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

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

<sup>๒</sup> ขอบข่ายของชาปรุงสำเร็จให้เป็นไปตามข้อ 3(3) ของประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 196) พ.ศ.2543 เรื่อง ชา

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

**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

<sup>๓</sup> ขอบข่ายของกาแฟปรุงสำเร็จให้เป็นไปตามข้อ 3(5) ของประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 197) พ.ศ.2543 เรื่อง กาแฟ

### บัญชีหมายเลข ๓

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย  
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง  
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “เครื่องปรุงรส”<sup>๔</sup>

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>เครื่องปรุงรส (Seasoning)</b>		
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

<sup>๔</sup> ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

### บัญชีหมายเลข ๔

ทำยประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย  
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง  
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม "ผลิตภัณฑ์นม"<sup>๕</sup>

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>ผลิตภัณฑ์นม (Dairy product)</b>		
น้ำนมสด นำนม นมผง (นมรสธรรมชาติ นมจืด)	๑๐๐ มิลลิลิตร	<b>ไม่มีการเติมน้ำตาล</b> <b>ไขมันทั้งหมด</b> ≤ ๔ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร <b>ยกเว้น</b> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน ๑๒ กรัม
นมปรุงแต่ง ผลิตภัณฑ์ของนม		<b>น้ำตาลทั้งหมด</b> ≤ ๘ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร <b>ยกเว้น</b> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน ๒๔ กรัม <b>ไขมันทั้งหมด</b> ≤ ๓.๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร <b>ยกเว้น</b> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีไขมันทั้งหมดไม่เกิน ๑๐.๕ กรัม <b>หมายเหตุ</b> ๑. หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นม พร้อมดื่ม คือ ๒๐๐ มิลลิลิตร ๒. ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มนมและ ผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม เท่ากับ ๓๐๐ มิลลิลิตร
นมเปรี้ยว (ชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม)		<b>น้ำตาลทั้งหมด</b> ≤ ๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร <b>ยกเว้น</b> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน ๑๑.๒๕ กรัม <b>หมายเหตุ</b> ๑. หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของนมเปรี้ยวชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม คือ ๑๕๐ มิลลิลิตร ๒. ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของนมเปรี้ยวชนิด กึ่งแข็งกึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม เท่ากับ ๒๒๕ มิลลิลิตร
ผลิตภัณฑ์นมชนิดผง		พิจารณาการให้สัญลักษณ์โภชนาการเฉพาะสูตรที่มีวิธีการชง โดยการเติมน้ำเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

<sup>๕</sup> ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน



### บัญชีหมายเลข ๕

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “อาหารกึ่งสำเร็จรูป”<sup>๖</sup>

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

<sup>๖</sup> ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

### บัญชีหมายเลข ๖

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย  
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง  
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “ขนมขบเคี้ยว”<sup>๗</sup>

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

<sup>๗</sup> ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

**บัญชีหมายเลข ๗**

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย  
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง  
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม "ไอศกรีม"<sup>๘</sup>

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>ไอศกรีม (Ice cream)</b>		
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

<sup>๘</sup> ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

**บัญชีหมายเลข ๘**

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย  
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง  
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “น้ำมันและไขมัน”<sup>๘</sup>

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>น้ำมันและไขมัน (Fat and oil)</b>		
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

<sup>๘</sup> ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

บัญชีหมายเลข ๙

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย  
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง  
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “ขนมปัง<sup>๑๐</sup>”

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

<sup>๑๐</sup> ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

บัญชีหมายเลข ๑๐

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย  
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง  
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “อาหารเช้าซีเรียล<sup>๑๑</sup>”

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

<sup>๑๑</sup> ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

**บัญชีหมายเลข ๑๑**

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย  
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง  
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม "ผลิตภัณฑ์ขนมอบ"<sup>๑๒</sup>

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
<b>ผลิตภัณฑ์ขนมอบ (Bakery products)</b>		
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 แนบท้ายประกาศกระทรวง  
สาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๘๒) พ.ศ.๒๕๔๑ เรื่อง ฉลากโภชนาการ

<sup>๑๒</sup> ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

บัญชีหมายเลข ๑๒

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “ผลิตภัณฑ์อาหารว่าง<sup>๑๓</sup>”

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

<sup>๑๓</sup> ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน



บัญชีหมายเลข ๑๓

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย  
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง  
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ในกลุ่ม “ผลิตภัณฑ์จากปลาและอาหารทะเล”<sup>๑๔</sup>

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

<sup>๑๔</sup> ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

<sup>๑๕</sup> กำหนดให้มีปริมาณไขมันทั้งหมดน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๕ กรัม/๑๐๐ กรัม หากปริมาณไขมันทั้งหมดมากกว่า ๕ กรัม แต่ไม่เกิน ๑๐ กรัม ปริมาณไขมันอิ่มตัวต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับร้อยละ ๓๓ ของปริมาณไขมันทั้งหมดนั้น

<sup>๑๖</sup> กำหนดให้มีปริมาณไขมันทั้งหมดน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒๐ กรัม/๑๐๐ กรัม โดยปริมาณไขมันอิ่มตัวต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ ร้อยละ ๓๓ ของปริมาณไขมันทั้งหมดนั้น