



ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม (ฉบับที่ ๔)

อาศัยอำนาจตามความในข้อ ๒ (๑) (๒) (๓) ของคำสั่งคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ที่ ๑/๒๕๖๕ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย ลงวันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๕ โดยความเห็นชอบของ คณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ภายใต้ คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ ในการประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ ในการกำหนด เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละกลุ่ม คณะกรรมการฯ จึงออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ให้ยกเลิกเกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในกลุ่มอาหารดังต่อไปนี้

(๑) บัญชีหมายเลข ๕ : กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป (Instant food) ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม ประกาศ ณ วันที่ ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ และท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการ อย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์ โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม (ฉบับที่ ๓) ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

(๒) บัญชีหมายเลข ๖ : กลุ่มขนมขบเคี้ยว (Snack) ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและ ส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการ พิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม ประกาศ ณ วันที่ ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

(๓) บัญชีหมายเลข ๑๕ : กลุ่มผลิตภัณฑ์นมทางเลือก (Alternative milk products) ท้าย ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือ คุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม (ฉบับที่ ๓) ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ข้อ ๒ เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดง สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับกลุ่มอาหารดังต่อไปนี้ ให้เป็นไปตามบัญชีท้ายประกาศฉบับนี้

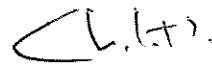
(๑) บัญชีหมายเลข ๕ (ปรับปรุง) : กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป (Instant food)

(๒) บัญชีหมายเลข ๖ (ปรับปรุง) : กลุ่มขนมขบเคี้ยว (Snack)

(๓) บัญชีหมายเลข ๑๕ (ปรับปรุง) : กลุ่มผลิตภัณฑ์ทางเลือก (Alternative products)

ข้อ ๓ ให้ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าอาหารที่ได้รับการรับรองให้แสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ไว้ก่อนวันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ ดำเนินการให้สอดคล้องตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในประกาศฉบับนี้ และให้อาหารที่ได้รับการรับรองไว้เดิมยังคงจำหน่ายได้ต่อไป ภายใน ๓๖ เดือน นับแต่วันที่ประกาศฉบับนี้ มีผลใช้บังคับ ทั้งนี้ ให้ประกาศฉบับนี้มีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๙



(นายชัชชาติ ศานติวรางคณา)

ประธานอนุกรรมการ

พัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย

บัญชีหมายเลข ๕ (ปรับปรุง)

ทำยประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (ฉบับที่ ๔) ในกลุ่ม “อาหารกึ่งสำเร็จรูป”^๑

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์								
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	๕๐ กรัม	<p>โซเดียม</p> <p>ขนาดบรรจุน้อยกว่า ๗๕ กรัม</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ แบบน้ำ ≤ ๙๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๕๐ กรัม ■ แบบแห้ง/ชลुकชลुक <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>ระยะที่ ๑</td> <td>≤ ๙๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๕๐ กรัม</td> </tr> <tr> <td>ระยะที่ ๒^๒</td> <td>≤ ๘๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๕๐ กรัม</td> </tr> </table> <p>ขนาดบรรจุตั้งแต่ ๗๕ กรัม ขึ้นไป</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ แบบน้ำ ≤ ๑,๓๕๐ มิลลิกรัม ต่อหน่วยบรรจุ ■ แบบแห้ง/ชลुकชลुक <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>ระยะที่ ๑</td> <td>≤ ๑,๓๕๐ มิลลิกรัม ต่อหน่วยบรรจุ</td> </tr> <tr> <td>ระยะที่ ๒^๒</td> <td>≤ ๑,๒๐๐ มิลลิกรัม ต่อหน่วยบรรจุ</td> </tr> </table> <p>ไขมันอิ่มตัว</p> <p>ขนาดบรรจุน้อยกว่า ๗๕ กรัม</p> <p>แบบแห้ง/ชลुकชลुक และแบบน้ำ ≤ ๕ กรัม ต่อ ๕๐ กรัม</p> <p>ขนาดบรรจุตั้งแต่ ๗๕ กรัม ขึ้นไป</p> <p>แบบแห้ง/ชลुकชลुक และแบบน้ำ ≤ ๘ กรัม ต่อหน่วยบรรจุ</p>	ระยะที่ ๑	≤ ๙๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๕๐ กรัม	ระยะที่ ๒ ^๒	≤ ๘๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๕๐ กรัม	ระยะที่ ๑	≤ ๑,๓๕๐ มิลลิกรัม ต่อหน่วยบรรจุ	ระยะที่ ๒ ^๒	≤ ๑,๒๐๐ มิลลิกรัม ต่อหน่วยบรรจุ
ระยะที่ ๑	≤ ๙๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๕๐ กรัม									
ระยะที่ ๒ ^๒	≤ ๘๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๕๐ กรัม									
ระยะที่ ๑	≤ ๑,๓๕๐ มิลลิกรัม ต่อหน่วยบรรจุ									
ระยะที่ ๒ ^๒	≤ ๑,๒๐๐ มิลลิกรัม ต่อหน่วยบรรจุ									
ข้าวต้มและโจ๊กที่ปรุงแต่ง	๕๐ กรัม	<p>โซเดียม ≤ ๑,๐๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๕๐ กรัม สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มี หนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน ๕๐ กรัม</p> <p>ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมามากกว่า ๕๐ กรัม ต้องมีปริมาณ โซเดียมไม่เกิน ๑,๐๐๐ มิลลิกรัมต่อหน่วยบรรจุ</p>								
แกงจืดและซุปรุ่นเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือ ชนิดแห้ง ที่เติมน้ำแล้ว รับประทานได้ทันที	๑๐๐ กรัม ที่ปรุงสำเร็จ	<p>โซเดียม ≤ ๒๔๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ที่ปรุงสำเร็จ</p> <p>ไขมันทั้งหมด ≤ ๔ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ที่ปรุงสำเร็จ</p>								
ซุปรุ่นเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง สำหรับทำแกงจืด	๑๐๐ กรัม ที่ปรุงสำเร็จ	<p>โซเดียม ≤ ๒๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ที่ปรุงสำเร็จ</p> <p>ไขมันทั้งหมด ≤ ๔ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ที่ปรุงสำเร็จ</p>								

^๑ ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

^๒ ระยะที่ ๒ จะเริ่มดำเนินการภายในระยะเวลา ๕ ปี หลังจากทำประกาศฉบับนี้มีผลใช้บังคับ

บัญชีหมายเลข ๖ (ปรับปรุง)

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (ฉบับที่ ๔) ในกลุ่ม “ขนมขบเคี้ยว”^๓

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
มันฝรั่งทอด หรืออบกรอบ	๑๐๐ กรัม	พลังงานทั้งหมด \leq ๑๕๐ กิโลแคลอรีต่อหน่วยบริโภค น้ำตาลทั้งหมด \leq ๗ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันอิ่มตัว \leq ๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม \leq ๕๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
ข้าวโพดคั่ว ทอด หรืออบกรอบ	๑๐๐ กรัม	
ข้าวเกรียบทอด หรืออบกรอบ หรือ อาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง	๑๐๐ กรัม	
ถั่ว นัต และเมล็ดพืชอื่น ทอด หรือ อบกรอบ หรืออบเกลือ หรือเคลือบ ปรุงรส	๑๐๐ กรัม	พลังงานทั้งหมด \leq ๒๐๐ กิโลแคลอรีต่อหน่วยบริโภค ไม่มีการเติมน้ำตาล ไม่มีการเติมน้ำมัน ยกเว้นเป็นไปเพื่อการปรุงรสชาติ โดยอนุญาตที่ปริมาณ \leq ๐.๓% โซเดียม \leq ๑๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
สาหร่ายทอด หรืออบกรอบ หรือ ปรุงรส	๑๐๐ กรัม	พลังงานทั้งหมด \leq ๕๐ กิโลแคลอรีต่อหน่วยบริโภค น้ำตาลทั้งหมด \leq ๗ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันอิ่มตัว \leq ๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม ระยะที่ ๑ \leq ๙๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ระยะที่ ๒ ^๔ \leq ๕๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
เนื้อสัตว์ที่ทำเป็นเส้น แผ่น ทอด หรืออบกรอบ หรือปรุงรส	๑๐๐ กรัม	พลังงานทั้งหมด \leq ๘๐ กิโลแคลอรีต่อหน่วยบริโภค น้ำตาลทั้งหมด \leq ๑๔ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันอิ่มตัว \leq ๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม ระยะที่ ๑ \leq ๑,๔๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ระยะที่ ๒ ^๔ \leq ๑,๐๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม
ขนมปังกรอบ แครกเกอร์ บิสกิต รสชาติเค็ม	๑๐๐ กรัม	พลังงานทั้งหมด \leq ๑๕๐ กิโลแคลอรีต่อหน่วยบริโภค น้ำตาลทั้งหมด \leq ๗ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันอิ่มตัว \leq ๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม \leq ๕๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม

^๓ ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

^๔ ระยะที่ ๒ จะเริ่มดำเนินการภายในระยะเวลา ๕ ปี หลังจากที่ประกาศฉบับนี้มีผลใช้บังคับ

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
ขนมปังกรอบ แครกเกอร์ บิสกิต รสชาติหวาน และเวเฟอร์สอดไส้	๑๐๐ กรัม	พลังงานทั้งหมด ≤ ๑๕๐ กิโลแคลอรีต่อหน่วยบริโภค น้ำตาลทั้งหมด ≤ ๒๐ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันอิ่มตัว ระยะที่ ๑ ≤ ๙ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ระยะที่ ๒ ≤ ๖ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม ระยะที่ ๑ ≤ ๒๕๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ระยะที่ ๒ ≤ ๒๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม

บัญชีหมายเลข ๑๕ (ปรับปรุง)

ทำยประกาศคณะอนุกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (ฉบับที่ ๔) ในกลุ่ม “ผลิตภัณฑ์ทางเลือก”

ประเภท / ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
น้ำนมจากพืชหมักจุลินทรีย์ ชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลว และพร้อมดื่ม	๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร	น้ำตาล ≤ 5 กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันอิ่มตัว ≤ 1.1 กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม