



ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการ
ที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ"ทางเลือกสุขภาพ" ในอาหารแต่ละกลุ่ม (ฉบับที่ ๒)

โดยเป็นการสมควรแก้ไขและเพิ่มเติมเกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม เพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้บริโภคสามารถใช้สัญลักษณ์โภชนาการในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

อาศัยอำนาจตามความในข้อ ๒(๔) ของคำสั่งคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดีที่ ๑/๒๕๖๑ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย ลงวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑ โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ในการประชุมครั้งที่ ๓-๒/๒๕๖๒ เมื่อวันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ จึงปรับปรุงและเพิ่มเติมเกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการในอาหารแต่ละกลุ่ม ดังนี้

๑. ปรับปรุงเกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการของกลุ่มเครื่องดื่ม เป็นดังนี้

ลำดับที่	กลุ่มอาหาร ¹	ฐาน คำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ
1	เครื่องดื่ม (BEVERAGE)	100 มิลลิลิตร	น้ำผักและน้ำผลไม้ น้ำอัดลมและน้ำหวานกลิ่นรสต่างๆ น้ำนมถั่วเหลือง เครื่องดื่มธัญพืช : น้ำตาลทั้งหมด ≤ 6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ยกเว้น หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีปริมาณน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 18 กรัม น้ำผักผลไม้ 100% : น้ำตาลทั้งหมด ≤ 12 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับหนึ่งบรรจุภัณฑ์ ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 18 กรัม โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร ใยอาหาร ≥ 0.75 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร เครื่องดื่มช็อกโกแลต โกโก้ และมอลต์สกัด : น้ำตาลทั้งหมด ≤ 6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และ ไขมันทั้งหมด ≤ 1 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง

¹ ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

ลำดับที่	กลุ่มอาหาร ¹	ฐาน คำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ
			<p><u>ยกเว้น</u> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 18 กรัม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม</p> <p>ชาปรุงสำเร็จ² : น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และ ไขมันทั้งหมด ≤0.6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง</p> <p><u>ยกเว้น</u> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 18 กรัม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน 1.8 กรัม</p> <p>กาแฟปรุงสำเร็จ³ : น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร และ ไขมันทั้งหมด ≤1 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร สำหรับบรรจุภัณฑ์ที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง</p> <p><u>ยกเว้น</u> หากหนึ่งหน่วยบริโภคมีปริมาณมากกว่า 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ต้องมีน้ำตาลทั้งหมดไม่เกิน 18 กรัม และไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม</p> <p><u>หมายเหตุ</u> (1) หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มเครื่องดื่ม คือ 200 มิลลิลิตร (2) 300 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มเครื่องดื่ม (3) กรณีบรรจุภัณฑ์มากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค ต้องมีข้อความแบ่งรับประทานจำนวนครั้งให้ชัดเจน</p> <p>เครื่องดื่มชนิดผง : พิจารณาการให้สัญลักษณ์โภชนาการเฉพาะสูตรที่มีวิธีการชงโดยการเติมน้ำเพียงอย่างเดียวเท่านั้น</p>

² ขอบข่ายของชาปรุงสำเร็จให้เป็นไปตามข้อ 3(3) ของประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 196) พ.ศ.2543 เรื่อง ชา

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

๒. เพิ่มเกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการของกลุ่มอาหารเช้าธัญพืช และผลิตภัณฑ์ขนมอบ ดังนี้

ลำดับที่	กลุ่มอาหาร ⁴	ฐาน คำนวณ	หลักเกณฑ์ เจือจาง และการพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ
2.1	อาหารเช้า ธัญพืช (BREAKFAST CEREALS)	100 กรัม	อาหารเช้าธัญพืช : โซเดียม ≤ 300 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 20 กรัม ต่อ 100 กรัม ใยอาหาร ≥ 6 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันอิ่มตัว ≤ 3 กรัม ต่อ 100 กรัม
2.2	ผลิตภัณฑ์ ขนมอบ (BAKERY PRODUCTS)	100 กรัม	คุกกี้และเค้ก : พลังงาน ≤ 110 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และ หนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงที่ฉลาก โซเดียม ≤ 300 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 20 กรัม ต่อ 100 กรัม ใยอาหาร ≥ 3 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤ 22 กรัม ต่อ 100 กรัม หมายเหตุ ปริมาณน้ำหนักต่อหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงให้เป็นไปตาม บัญชีหมายเลข 2 แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๕ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๒



(นางสาวทิพย์วรรณ ปริญญาศิริ)

ประธานคณะกรรมการ

พัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย

⁴ ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน