



ประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม (ฉบับที่ ๓)

อาศัยอำนาจตามความในข้อ ๒ (๑) (๒) (๓) ของคำสั่งคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อ
สร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ที่ ๑/๒๕๖๕ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนา
และส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย ลงวันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๕ โดยความเห็นชอบของ
คณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ภายใต้
คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ ในการประชุมครั้งที่ ๒/๒๕๖๗ เมื่อวันที่ ๑๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ ในการกำหนด
เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละกลุ่ม คณะอนุกรรมการฯ จึงออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ให้ยกเลิกเกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในกลุ่มอาหารดังต่อไปนี้

(๑) บัญชีหมายเลข ๒ : กลุ่มเครื่องดื่ม (Beverage) ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและ
ส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการ
พิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม ประกาศ ณ วันที่ ๑๓
กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

(๒) บัญชีหมายเลข ๓ : กลุ่มเครื่องปรุงรส (Seasoning) ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนา
และส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้
ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ในอาหารแต่ละกลุ่ม ประกาศ ณ
วันที่ ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ข้อ ๒ เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดง
สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับกลุ่มอาหารดังต่อไปนี้ ให้เป็นไปตามบัญชีท้ายประกาศฉบับนี้

(๑) บัญชีหมายเลข ๒ (ปรับปรุง) : กลุ่มเครื่องดื่ม (Beverage)

(๒) บัญชีหมายเลข ๓ (ปรับปรุง) : กลุ่มเครื่องปรุงรส (Seasoning)

(๓) บัญชีหมายเลข ๕ (เพิ่มเติม) : กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป (Instant food) สำหรับซูปชนิดก้อน
ชนิดเข้มข้น ชนิดผง หรือชนิดแห้ง สำหรับทำแกงจืด

(๔) บัญชีหมายเลข ๑๕ : กลุ่มผลิตภัณฑ์นมทางเลือก (Alternative milk products)

ข้อ ๓ ให้ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าอาหารที่ได้รับการรับรองให้แสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ไว้ก่อนวันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ ดำเนินการให้สอดคล้องตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในประกาศฉบับนี้ และให้อาหารที่ได้รับการรับรองไว้เดิมยังคงจำหน่ายได้ต่อไป ภายใน ๒๔ เดือน นับแต่วันที่ประกาศฉบับนี้ มีผลใช้บังคับ

ทั้งนี้ ให้ประกาศฉบับนี้มีผลใช้บังคับตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๗



(นายชัชวาล ศานติวงศา)

ประธานอนุกรรมการ

พัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย

บัญชีหมายเลข ๒ (ปรับปรุง)

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (ฉบับที่ ๓) ในกลุ่ม “เครื่องดื่ม”

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
น้ำผัก/น้ำผลไม้ ๑๐๐%	๑๐๐ มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">● ≤ ๑๒ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร และ● ≤ ๑๘ กรัม ต่อหนึ่งบรรจุภัณฑ์
		โซเดียม ≤ ๑๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร
		ใยอาหาร ≥ ๐.๗๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร
น้ำผัก น้ำผลไม้ น้ำอัดลม และ น้ำหวานกลิ่นรสต่าง ๆ	๑๐๐ มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">● ≤ ๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร และ● ≤ ๑๕ กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และขนาดบรรจุไม่เกิน ๕๐๐ มิลลิลิตร
		โซเดียม <ul style="list-style-type: none">● ≤ ๔๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร● ≤ ๑๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร เฉพาะเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของน้ำมะเขือเทศมากกว่าหรือเท่ากับ ๙๐%
		พลังงานทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">● ≤ ๔๐ กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร● ≤ ๒๐ กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร กรณีสูตรมีน้ำตาลและวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล● ≤ ๑๐ กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร กรณีสูตรมีเฉพาะวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล
เครื่องดื่มธัญพืช น้ำนมถั่วเหลือง	๑๐๐ มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">● ≤ ๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร และ● ≤ ๑๕ กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และขนาดบรรจุไม่เกิน ๕๐๐ มิลลิลิตร
		ไขมันทั้งหมด ≤ ๓.๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร
		ไขมันอิ่มตัว ≤ ๑ กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร
		โซเดียม ≤ ๔๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
<p>เครื่องดื่มช็อกโกแลต โกโก้ มอลต์สกัด และ เครื่องดื่มที่มี ส่วนประกอบของนม หรือโปรตีน</p>	<p>๑๐๐ มิลลิลิตร</p>	<p>น้ำตาลทั้งหมด</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ≤ 5 กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร และ ● ≤ 15 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และขนาดบรรจุไม่เกิน ๕๐๐ มิลลิลิตร <p>ไขมันทั้งหมด</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ≤ 1 กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร และ ● ≤ 3 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง <p>โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร</p> <p>พลังงานทั้งหมด</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ≤ 60 กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร ● ≤ 40 กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร กรณีสูตรมีน้ำตาลและวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล
<p>ชาปรุงสำเร็จ^๒</p>	<p>๑๐๐ มิลลิลิตร</p>	<p>น้ำตาลทั้งหมด</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ≤ 5 กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร และ ● ≤ 15 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และขนาดบรรจุไม่เกิน ๕๐๐ มิลลิลิตร <p>ไขมันทั้งหมด</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ≤ 0.6 กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร และ ● ≤ 1.8 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง <p>โซเดียม ≤ 40 มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร</p> <p>พลังงานทั้งหมด</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ≤ 40 กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร ● ≤ 20 กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร กรณีสูตรมีน้ำตาลและวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล ● ≤ 10 กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร กรณีสูตรมีเฉพาะวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล

^๒ ขอบข่ายของชาปรุงสำเร็จให้เป็นไปตามข้อ ๓ (๓) ของประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๙๖) พ.ศ. ๒๕๔๓ เรื่อง ชา

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
กาแฟปรุงสำเร็จ ^๓	๑๐๐ มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">● ≤ 5 กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร และ● ≤ 15 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และขนาดบรรจุไม่เกิน ๕๐๐ มิลลิลิตร
		ไขมันทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">● ≤ 1 กรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร และ● ≤ 3 กรัม ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุ เฉพาะเครื่องดื่มที่มีหนึ่งหน่วยบริโภคมากกว่า ๑๕๐% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
		โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร
		พลังงานทั้งหมด <ul style="list-style-type: none">● ≤ 60 กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร● ≤ 50 กิโลแคลอรี ต่อ ๑๐๐ มิลลิลิตร กรณีสูตรมีน้ำตาลและวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล

^๓ ขอบข่ายของกาแฟปรุงสำเร็จให้เป็นไปตามข้อ ๓ (๕) ของประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ ๑๙๗) พ.ศ. ๒๕๔๓ เรื่อง กาแฟ

บัญชีหมายเลข ๓ (ปรับปรุง)

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (ฉบับที่ ๓) 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 สไตส์ตะวันตก (เช่น ซอสบาร์บีคิว ซอสมัสดาร์ต)		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 ๔.๑ ขอบข่ายของกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มมิได้จำกัดเฉพาะประเภทหรือชนิดอาหารตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข แต่พิจารณาจากลักษณะและรูปแบบการบริโภคที่มีความคล้ายคลึงกัน

๔.๒ เกณฑ์สารอาหารที่กำหนดขึ้นนี้ เป็นเกณฑ์สำหรับเครื่องปรุงรสที่อยู่ในสภาพพร้อมบริโภค กรณีที่เป็นเครื่องปรุงรสชนิดเข้มข้นต้องทำละลายหรือเจือจางให้อยู่ในสภาพพร้อมบริโภคตามคำแนะนำบนฉลาก จึงสามารถอ้างอิงเกณฑ์ดังกล่าวได้

บัญชีหมายเลข ๕ (เพิ่มเติม)

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (ฉบับที่ ๓) ในกลุ่ม “อาหารถึงสำเร็จรูป”

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เจริญใจ และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
ซूपชนิดก้อน ชนิดเข้มข้น ชนิดผง หรือชนิดแห้ง สำหรับทำแกงจืด	๑๐๐ กรัมที่ปรุงสำเร็จ	ไขมันทั้งหมด ≤ ๔ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ที่ปรุงสำเร็จ โซเดียม ≤ ๒๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ที่ปรุงสำเร็จ

บัญชีหมายเลข ๑๕

ท้ายประกาศคณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย
เรื่อง เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรอง
การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” (ฉบับที่ ๓) ในกลุ่ม “ผลิตภัณฑ์นมทางเลือก”

ประเภท/ชนิดอาหาร	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์ เจือจาง และการพิจารณาให้สัญลักษณ์
นํ้านมจากพืชหมักจุลินทรีย์ ชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลว และพร้อมดื่ม	๑๐๐ กรัม หรือ ๑๐๐ มิลลิลิตร	น้ำตาล ≤ ๕ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม ไขมันอิ่มตัว ≤ ๑.๑ กรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม โซเดียม ≤ ๑๐๐ มิลลิกรัม ต่อ ๑๐๐ กรัม