ลด หวาน มัน เค็ม

มองหาสัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ”

www.ทางเลือกสุขภาพ.com

มารู้จักสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กันเถอะ

ความหมายของสัญลักษณ์
"เพื่ออนาคตที่สดใส มีความสุข สุขภาพดี"

สัญลักษณ์เป็นรูปวงกลม มีภาพใบไม้สองใบทับกัน
มีข้อความ “ทางเลือกสุขภาพ” ด้านล่าง
และชื่อกลุ่มอาหารด้านบน
สีส้ม หมายถึง ความเป็นหนึ่งเดียวมีพลัง
สีเขียว หมายถึง สีของอาหารธรรมชาติ
สีฟ้า หมายถึง ความสดใส

นิยามสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ทำไมต้องมีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ปัจจุบันคนไทยบริโภคอาหารที่อุดมไปด้วยน้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) สูง สาเหตุสำคัญมาจากการละเลย และไม่เข้าใจข้อมูลที่ระบุบนฉลากโภชนาการ จึงนำมาสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจขาดเลือด ไต สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” จะปรากฏอยู่บนผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนั้น สัญลักษณ์นี้จึงเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยให้ผู้บริโภคตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมได้ง่าย และรวดเร็วยิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยส่งเสริมให้ผู้ประกอบการหันมาใส่ใจ พัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมออกสู่ท้องตลาดมากขึ้น

ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่ **www.healthierlogo.com**
หรือ **โทร 0 2800 2380 ต่อ 163, 08 1978 0806 Email: Info.thaihealthier@gmail.com**

www.healthierlogo.com

เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ให้กับอาหารแต่ละกลุ่ม เป็นไปตามหลักเกณฑ์ทางวิชาการที่คณะอนุกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่ายกำหนด โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ภายใต้คณะกรรมการอาหารแห่งชาติและสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุขรับรองให้สามารถแสดงบนฉลากอาหารได้

ทั้งนี้ ขอบข่ายของกลุ่มอาหารรวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคเฉพาะ หรือมีวัตถุประสงค์พิเศษ จะไม่จัดอยู่ในขอบข่ายอาหารที่ให้การรับรองสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ดังนี้

- อาหารสูตรสำหรับทารก
- อาหารที่มีวัตถุประสงค์พิเศษ
- อาหารทางการแพทย์
- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
- เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนสังเคราะห์เป็นส่วนประกอบ
- เครื่องดื่มเกลือแร่
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- น้ำบริโภค น้ำแข็ง น้ำแร่ธรรมชาติ

กลุ่มอาหารที่มีการกำหนดเกณฑ์และผ่านการเห็นชอบแล้ว ได้แก่

1. กลุ่มอาหารมื้อหลัก

2. กลุ่มเครื่องดื่ม

3. กลุ่มเครื่องปรุงรส

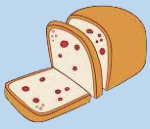
4. กลุ่มผลิตภัณฑ์นม

5. กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป

6. กลุ่มขนมขบเคี้ยว

7. กลุ่มไอศกรีม

8. กลุ่มไขมันและน้ำมัน

9. กลุ่มขนมปัง


ติดตามกลุ่มผลิตภัณฑ์และเกณฑ์การรับรองเพิ่มเติมผ่าน www.healthierlogo.com
หรือ www.ทางเลือกสุขภาพ.com

เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มอาหารมื้อหลัก

กลุ่มอาหารมื้อหลัก หมายถึง อาหารที่ผลิตเรียบร้อยพร้อมบริโภค บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่ายได้ทันที ประกอบด้วยสารอาหารให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และมีพลังงานต่อมื้อประมาณ 250-500 กิโลแคลอรี ใช้บริโภคเป็นอาหารมื้อหลัก อาจอยู่ในรูปแบบแช่เย็นหรือแช่แข็งก็ได้ และจะขยายผลถึงอาหารจานเดียวปรุงสำเร็จที่มีสูตรมาตรฐาน จำหน่ายในภัตตาคารทั่วไป การให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” พิจารณาจากสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ร่วมกับสารอาหารที่ได้รับมากเกินไปจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง รวม 8 ชนิด

01 >> ไขมันทั้งหมด

02 >> ไขมันอิ่มตัว

03 >> โปรตีน

04 >> ใยอาหาร

05 >> น้ำตาล (ทั้งหมด)

06 >> โซเดียม

07 >> แคลเซียม

08 >> เหล็ก

ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง
หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม
ได้ที่ **www.healthierlogo.com** หรือ
โทร 0 2800 2380 ต่อ 163, 081-978-0806
Email: Info.thaihealthier@gmail.com

การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” จะใช้ระบบการให้คะแนน (Scoring system) โดยปริมาณแสดงต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี ยกเว้นสารอาหารโปรตีน แคลเซียม และเหล็ก ที่มีการกำหนดเกณฑ์ทั้งต่อ 100 กิโลแคลอรี และต่อหน่วยบริโภคในบางระดับคะแนน

สารอาหาร	หน่วย	คะแนน					
		0	1	2	3	4	5
โปรตีน	กรัม	<0.50, >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, >11.25*	0.14-0.28	0.29-0.42	0.43-0.56	0.57-0.70	>0.7,≤11.25*
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
กรดไขมันอิ่มตัว	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
โซเดียม							
ระยะที่ 1	มิลลิกรัม	<75, >175	156-175	136-155	116-135	96-115	75-95
ระยะที่ 2	มิลลิกรัม	<75, >150	136-150	121-135	106-120	91-105	75-90
ระยะที่ 3	มิลลิกรัม	<75, >125	116-125	106-115	96-105	86-95	75-85

* เป็นปริมาณต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ผลิตภัณฑ์ต้องผ่านข้อกำหนด 3 ข้อ ดังนี้
1. พลังงานของผลิตภัณฑ์อาหารในกลุ่มนี้ต้องอยู่ในช่วง 250-500 กิโลแคลอรี
2. คะแนนสารอาหารของไขมันทั้งหมด กรดไขมันอิ่มตัว น้ำตาลและโซเดียมไม่เป็น 0
3. คะแนนรวมของทั้ง 8 สารอาหารรวมกันต้องมากกว่าหรือเท่ากับ 20 คะแนน จากคะแนนรวมทั้งหมด 40 คะแนน

www.healthierlogo.com

เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มเครื่องดื่ม

ผลิตภัณฑ์กลุ่มเครื่องดื่ม ส่วนใหญ่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลัก นอกจากนี้ เครื่องดื่มบางชนิดยังมีไขมันในปริมาณสูง ดังนั้น ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มเครื่องดื่ม จึงถูกกำหนดปริมาณน้ำตาลเป็นหลัก และไขมันในเครื่องดื่มบางประเภท โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

การให้คะแนนเพื่อพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ประเภทเครื่องดื่ม	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 300 มิลลิลิตร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 300 มิลลิลิตร
น้ำผัก น้ำผลไม้ น้ำอัดลม น้ำหวานกลิ่นรสต่างๆ เครื่องดื่มธัญพืช น้ำนมถั่วเหลือง	น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม/100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤18 กรัม
เครื่องดื่มช็อคโกแลต โกโก้และมอลต์สกัด	น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม/100 มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด ≤1 กรัม/100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤18 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤3 กรัม
ชาปรุงสำเร็จ	น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม/100 มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด ≤0.6 กรัม/100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤18 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤1.8 กรัม
กาแฟปรุงสำเร็จ	น้ำตาลทั้งหมด ≤6 กรัม/100 มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด ≤1 กรัม/100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤18 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤3 กรัม

หมายเหตุ : หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มเครื่องดื่ม คือ 200 มิลลิลิตร
- 300 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มเครื่องดื่ม
- กรณีบรรจุภัณฑ์มากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค ต้องมีข้อความบอกจำนวนครั้งของการแบ่งรับประทานให้ชัดเจน

ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ **www.healthierlogo.com**
หรือ **โทร 0 2800 2380 ต่อ 163, 081-978-080 Email: Info.thaihealthier@gmail.com**

www.healthierlogo.com

เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มเครื่องปรุงรส

ผลิตภัณฑ์กลุ่มเครื่องปรุงรส ที่ได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”
จะต้องมีการลดปริมาณโซเดียมลงประมาณร้อยละ 30
จากค่าเฉลี่ยของปริมาณโซเดียมที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

เครื่องปรุงรส	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
น้ำปลา	โซเดียม ≤6,000 มิลลิกรัม/100 มิลลิลิตร
ซอสปรุงรสและซีอิ๊ว	โซเดียม ≤5,000 มิลลิกรัม/100 มิลลิลิตร

ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม
ได้ที่ www.healthierlogo.com
หรือ โทร 0 2800 2380 ต่อ 163, 081-978-080
Email: Info.thaihealthier@gmail.com

www.healthierlogo.com

เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กลุ่มเครื่องปรุงรส (เพิ่ม)

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
ซีอิ๊วดำ	โซเดียม ≤5,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร
ซีอิ๊วหวาน	โซเดียม ≤2,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤40 กรัม ต่อ 100 กรัม
น้ำจิ้มหวาน (เช่น น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มบ๊วย เป็นต้น)	โซเดียม ≤900 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤30 กรัม ต่อ 100 กรัม
ซอสหอยนางรม	โซเดียม ≤2,000 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤11 กรัม ต่อ 100 กรัม
ซอสพริก	โซเดียม ≤750 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤12 กรัม ต่อ 100 กรัม
ซอสมะเขือเทศ	โซเดียม ≤750 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤17 กรัม ต่อ 100 กรัม
ซอสอื่นๆ สำหรับจิ้ม (เช่น ซอสเปรี้ยว น้ำจิ้มซีฟู้ด น้ำจิ้มแจ่ว น้ำจิ้มข้าวมันไก่ เป็นต้น)	โซเดียม ≤1,300 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤14 กรัม ต่อ 100 กรัม
ซอสอื่นๆ สไตล์ตะวันตก (เช่น ซอสบาร์บิคิว ซอสมัสตาร์ด เป็นต้น)	โซเดียม ≤800 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤16 กรัม ต่อ 100 กรัม
น้ำจิ้มสุกี้	โซเดียม ≤1,500 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤15 กรัม ต่อ 100 กรัม

เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มผลิตภัณฑ์นม

กลุ่มผลิตภัณฑ์นม พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการเป็นไปตามปริมาณน้ำตาล และไขมันที่มีอยู่ในนมตามธรรมชาติ ยกเว้นนมปรุงแต่งและผลิตภัณฑ์ของนม ให้เติมน้ำตาลได้ไม่เกินร้อยละ 3 ซึ่งมีรายละเอียดหลักเกณฑ์ ดังนี้

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 300 มิลลิลิตร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 300 มิลลิลิตร
น้ำนมโค น้ำนม นมผง (นมรสธรรมชาติ, นมจืด)	ไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม ไขมันทั้งหมด ระยะที่ 1 ไขมันทั้งหมด ≤4 กรัม/100 มิลลิลิตร ระยะที่ 2 ไขมันทั้งหมด ≤3.5 กรัม/100 มิลลิลิตร	ไม่มีการเติมน้ำตาลเพิ่ม ไขมันทั้งหมด ระยะที่ 1 ไขมันทั้งหมด ≤12.0 กรัม ระยะที่ 2 ไขมันทั้งหมด ≤10.5 กรัม
นมปรุงแต่ง ผลิตภัณฑ์ของนม	น้ำตาลทั้งหมด ≤8 กรัม/100 มิลลิลิตร ไขมันทั้งหมด ≤3.5 กรัม/100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤24 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤10.5 กรัม

หมายเหตุ : 300 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของกลุ่มนมและผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม
ระยะ phasing ของไขมันในน้ำนมโค น้ำนม นมผง
ระยะที่ 1 : ปี 2559 – ปี 2562
ระยะที่ 2 : ปี 2563 – ปี 2565

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 225 มิลลิลิตร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 225 มิลลิลิตร
นมเปรี้ยว (ชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม)	น้ำตาลทั้งหมด ≤5 กรัม/100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤11.25 กรัม

หมายเหตุ : 225 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของโยเกิร์ตชนิดครึ่งแข็งครึ่งเหลว และโยเกิร์ตชนิดพร้อมดื่ม

ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม
ได้ที่ **www.healthierlogo.com**
หรือ **โทร 0 2800 2380 ต่อ 163, 081-978-080**
Email: Info.thaihealthier@gmail.com

www.healthierlogo.com

เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป

อาหารกึ่งสำเร็จรูป คือ อาหารที่ผ่านกรรมวิธีและปรุงแต่งมาบ้างแล้ว
ใช้รับประทานหลังผ่านวิธีการง่าย ๆ และระยะเวลาสั้น ด้วยการเติมน้ำร้อน ต้ม หรือเติมอาหารอื่นลงไป

อาหารกึ่งสำเร็จรูปแบ่งเป็น 4 ชนิด
(1) บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
(2) ข้าวต้มและโจ๊กที่ปรุงแต่ง
(3) แกงจืดและซุปชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง
(4) แกงและน้ำพริกแกงต่าง ๆ

เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ พิจารณาโดยมีเป้าหมายว่า ลดปริมาณโซเดียมลงประมาณร้อยละ 30 จากค่าเฉลี่ยของปริมาณโซเดียมที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้

กลุ่มบะหมี่สำเร็จรูป

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 70 กรัม	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 70 กรัม
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	โซเดียม ≤ 1,000 มิลลิกรัม/50 กรัม	โซเดียม ≤ 1,400 มิลลิกรัม

กลุ่มข้าวต้มหรือโจ๊กที่ปรุงแต่ง

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 50 กรัม	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 50 กรัม
ข้าวต้มหรือโจ๊กที่ปรุงแต่ง	โซเดียม ≤ 1,000 มิลลิกรัม/50 กรัม	โซเดียม ≤ 1,000 มิลลิกรัม

กลุ่มแกงจืดและซุปชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
แกงจืดและซุปชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผงหรือชนิดแห้ง	โซเดียม ≤ 240 มิลลิกรัม/100 กรัมที่ปรุงสำเร็จ ไขมันทั้งหมด ≤ 4 กรัม/100 กรัมที่ปรุงสำเร็จ

ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่ **www.healthierlogo.com**
หรือ **โทร 0 2800 2380 ต่อ 163, 081-978-080 Email: Info.thaihealthier@gmail.com**

www.healthierlogo.com

เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มขนมขบเคี้ยว

เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับ **กลุ่มขนมขบเคี้ยว**
ครอบคลุมถึงผลิตภัณฑ์ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 374 พ.ศ. 2559 ดังต่อไปนี้

มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ

ข้าวโพดคั่ว ทอดหรืออบกรอบ

ข้าวเกรียบ หรือ อาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง

ถั่วหรือนัตทอด หรืออบกรอบ หรืออบเกลือ หรือเคลือบปรุงรส

สาหร่ายทอด หรืออบกรอบ หรือเคลือบปรุงรส

ปลาเส้นทอด หรืออบกรอบ หรือปรุงรส

นอกจากนั้นยังครอบคลุมถึงผลิตภัณฑ์ ดังต่อไปนี้

บิสกิตหรือขนมปังกรอบ หรือแครกเกอร์

เวเฟอร์สอดไส้

โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
ขนมขบเคี้ยว (ยกเว้นถั่วหรือนัตทอด หรืออบกรอบ หรืออบเกลือ)	พลังงาน ≤ 150 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ไขมันอิ่มตัว ≤ 6 กรัม/100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 7 กรัม/100 กรัม โซเดียม ≤ 500 มิลลิกรัม/100 กรัม
ถั่ว นัต และเมล็ดพืชแห้ง	• พลังงาน ≤ 200 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค • ไม่มีการเติมน้ำมัน (ยกเว้น เป็นไปเพื่อการปรุงรสชาติ โดยอนุญาตที่ปริมาณ ≤ 0.30%) • ไม่มีการเติมน้ำตาล • โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม

ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่ **www.healthierlogo.com**
หรือ **โทร 0 2800 2380 ต่อ 163, 081-978-080 Email: Info.thaihealthier@gmail.com**

www.healthierlogo.com

เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มผลิตภัณฑ์ไอศกรีม

เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับ กลุ่มไอศกรีม
ครอบคลุมถึงผลิตภัณฑ์ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับ 354 พ.ศ. 2556

โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
ไอศกรีม	พลังงาน ≤ 130 กิโลแคลอรี ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
	ไขมันอิ่มตัว ≤ 5 กรัม/100 กรัม
	น้ำตาลทั้งหมด ≤ 20 กรัม/100 กรัม
	โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัม/100 กรัม

ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่ **www.healthierlogo.com**
หรือ **โทร 0 2800 2380 ต่อ 163, 081-978-080 Email: Info.thaihealthier@gmail.com**

www.healthierlogo.com

เกณฑ์พิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

กลุ่มไขมันและน้ำมัน

เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับ กลุ่มไขมันและน้ำมัน
ครอบคลุมถึงผลิตภัณฑ์ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
เนยเทียม	ไขมันอิ่มตัว ≤ 27 กรัม/100 กรัม
	โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัม/100 กรัม

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
มายองเนส น้ำสลัด และแซนวิสสเปรด	พลังงาน ≤ 350 กิโลแคลอรี/100 กรัม
	ไขมันอิ่มตัว ≤ 4 กรัม/100 กรัม
	น้ำตาลทั้งหมด ≤ 15 กรัม/100 กรัม
	โซเดียม ≤ 750 มิลลิกรัม/100 กรัม

ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่ www.healthierlogo.com
หรือ โทร 0 2800 2380 ต่อ 163, 081-978-080 Email: info.thaihealthier@gmail.com

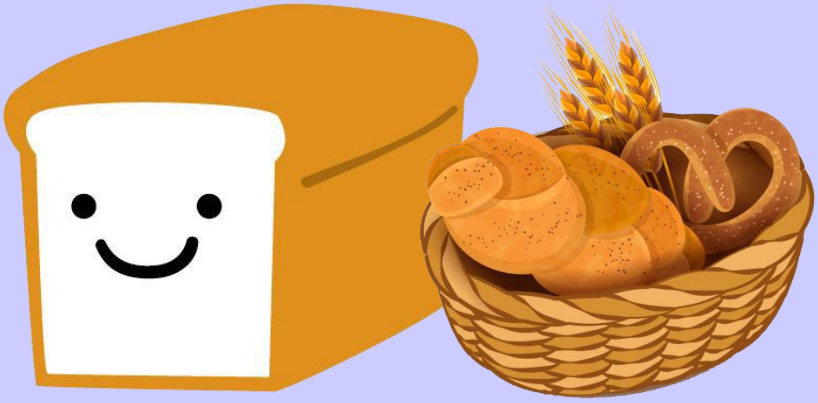
www.healthierlogo.com

เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กลุ่มขนมปัง

เกณฑ์การพิจารณาการให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับกลุ่มขนมปัง (ไม่มีไส้) ครบคลุมถึงผลิตภัณฑ์ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 224 พ.ศ. 2544

โดยมีรายละเอียด ดังนี้

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
ขนมปัง (ไม่มีไส้)	โซเดียม ≤ 450 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม น้ำตาล ≤ 6 กรัม ต่อ 100 กรัม ใยอาหาร ≥ 3 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันทั้งหมด ≤5 กรัม ต่อ 100 กรัม



จะขอขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ได้อย่างไร?

ด่วน **ฟรี!** ค่าธรรมเนียม

ผู้ประกอบการที่สนใจขอใช้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” บนบรรจุภัณฑ์ ให้ตรวจสอบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารว่าเป็นไปตามที่เกณฑ์ของกลุ่มอาหารที่ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง คำชี้แจงประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 373) พ.ศ. 2559 เรื่องการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหารกำหนดหรือไม่ จากนั้นยื่นเอกสารไปยัง “หน่วยรับรองการใช้สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ” มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ใบรับรองสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” มีอายุ 3 ปี นับจากวันที่ได้รับอนุญาต การต่ออายุต้องเสียค่ารับรอง 10,000 บาท/3 ปี

01 ตรวจสอบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ว่าเป็นไปตามเกณฑ์หรือไม่ (อายุผลวิเคราะห์ไม่เกิน 5 ปี)

02 ดาวน์โหลดใบคำขอรับบริการขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ที่ www.healthierlogo.com และเตรียม**เอกสาร**

1. ใบคำขอขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ดาวน์โหลดที่ www.healthierlogo.com
2. ผลวิเคราะห์สารอาหารของผลิตภัณฑ์ที่จะยื่นขอรับรอง (ไม่เกิน 5 ปี) จากห้องปฏิบัติการที่ผ่านการรับรองโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ตรวจสอบรายชื่อห้องปฏิบัติการได้ที่ www.healthierlogo.com
3. รูปฉลากของผลิตภัณฑ์โดยรอบ
4. ใบสำคัญการขึ้นทะเบียนตำรับอาหาร/ใบจดทะเบียนอาหาร/แจ้งรายละเอียดอาหาร (เอกสาร สบ.5 สบ.7 หรือ อ.18)

03 ส่งเอกสารทางอีเมล์ info.thaihealthier@gmail.com ด้วยตัวเอง หรือทางไปรษณีย์ มาที่ มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการฯ 25/25 สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

04 หลังจากได้รับการแจ้งผลพิจารณาว่าผลิตภัณฑ์ผ่านเกณฑ์ ให้ดำเนินการโอนเงินค่าธรรมเนียม 10,000 บาท ต่อ 1 ผลิตภัณฑ์ ชื่อบัญชี “รับรองขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย” เลขที่บัญชี 316-404421-1 ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาศาลายา แล้วส่งหลักฐานการโอนเงิน มาที่อีเมล์ info.thaihealthier@gmail.com

05 หน่วยรับรองฯ ตรวจสอบความถูกต้องของเอกสารและดำเนินการแจ้งผลรับรองทางอีเมล์ภายใน 10 วัน ทำการ พร้อมส่งเอกสารทางไปรษณีย์ให้ผู้ประกอบการ โดยนับจากวันที่ส่งใบสมัครและเอกสารแนบครบถ้วน

ผู้ใดแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” บนฉลากอาหาร โดยไม่ได้รับอนุญาต จัดเป็นอาหารปลอม ตามมาตรา 25 (2) ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 บาทถึง 100,000 บาท

ดาวน์โหลดคู่มือการขอรับรอง หรือศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่ **www.healthierlogo.com**
หรือ **โทร 0 2800 2380 ต่อ 163, 081-978-0806 Email: Info.thaihealthier@gmail.com**

www.healthierlogo.com