



สำนักงานเลขาธิการ
คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ



คู่มือการขอรับรองสัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับผู้ประกอบการ



www.healthierlogo.com

คำนำ

ปัจจุบันทั่วโลกกำลังรณรงค์เพื่อแก้ปัญหาน้ำหนักเกิน โรคอ้วน (Obesity) และโรคที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือเรียกสั้นๆ ว่า NCDs (Non-communicable diseases) ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้กำลังเป็นภัยคุกคามในประชากรไทยเช่นกัน ปัญหาของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดขึ้นไม่เพียงเป็นปัญหาที่ก่อความเดือดร้อนกับผู้ป่วยและครอบครัวโดยตรงเท่านั้น แต่ยังเป็นปัญหาต่อเนื่องที่มีผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจของประเทศ ด้วยภาครัฐต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคต่างๆ ดังกล่าวสูงมาก

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมเป็นปัจจัยเบื้องต้นของความเสี่ยงในการเป็นโรค NCDs การกินอาหารที่หวาน มัน เค็ม มากเกินไป ส่งผลร้ายต่อสุขภาพตามมามากมาย ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์ ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ทำให้ผู้บริโภคทราบว่าได้รับสารอาหารจากอาหารที่บริโภคเข้าไปมากน้อยเพียงใด กลับพบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่ไม่เข้าใจหรือไม่สนใจข้อมูลที่มีรายละเอียดดังกล่าว

คณะกรรมการอาหารแห่งชาติร่วมกับภาคีเครือข่ายตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงส่งเสริมการใช้ข้อมูลโภชนาการในรูปแบบสัญลักษณ์โภชนาการ เพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับผู้บริโภคในการเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมต่อสุขภาพ อีกทั้งเพื่อส่งเสริมให้ผู้ผลิตอาหารพัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์อาหารให้มีคุณค่าโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพยิ่งขึ้น สร้างทางเลือกให้แก่ผู้บริโภค ทำให้ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงและหาซื้อได้ง่าย จึงมีโครงการสัญลักษณ์โภชนาการ **“ทางเลือกสุขภาพ”**



สารบัญ

หน้า

ทำไมต้องมีสัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ”

1

2-3

นิยามสัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ”

รูปแบบสัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ”

4-5

6

การขอใช้และประโยชน์
ที่จะได้รับจากการใช้สัญลักษณ์
โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ขั้นตอนการขอขึ้นทะเบียน
สัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ”

7-9

10

เอกสารสำหรับการยื่นขอ
รับรองสัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ”

เกณฑ์การพิจารณา
ให้สัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ”

11

12-13

กลุ่มอาหารมี้อหลัก

กลุ่มเครื่องดื่ม

14

15

กลุ่มเครื่องปรุงรส

กลุ่มผลิตภัณฑ์นม

16

17

กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป

กลุ่มขนมขบเคี้ยว

18

19

กลุ่มไอศกรีม

กลุ่มไขมันและน้ำมัน

20

21

การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ”



ทำไมต้องมีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ปัจจุบันคนไทยกินอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) มากเกินความต้องการ จนอาจเกิดเป็นอันตราย และเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases หรือที่เรียกสั้นๆ ว่า NCDs) ซึ่งมักเริ่มจากภาวะอ้วนโดยเฉพาะอ้วนลงพุง ตามด้วยความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เกิดภาวะไตวาย ตลอดจนภาวะหัวใจขาดเลือดและเส้นเลือดในสมองแตก หรืออุดตันตามมา สาเหตุหนึ่งมาจากปัจจุบันผู้บริโภคส่วนใหญ่ไม่เข้าใจหรือไม่สนใจอ่านข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์ที่มีรายละเอียดปริมาณสารอาหารต่างๆ ที่จะทำให้ไม่ทราบว่าจากการบริโภคนั้นได้รับสารอาหารไปมากน้อยเพียงใด



ดังนั้น จึงมีการจัดทำสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ที่จะแสดงบนบรรจุภัณฑ์ เพื่อบ่งบอกให้ทราบว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้นมีปริมาณน้ำตาล ไขมัน เกลือ (โซเดียม) หรือสารอาหารอื่นๆ ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อใช้ในการสื่อสารกับผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมได้อย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับพฤติกรรมการซื้อที่ใช้ระยะเวลาสั้นในการตัดสินใจ พร้อมๆ กับส่งเสริมให้ภาคอุตสาหกรรมพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมออกสู่ท้องตลาดมากขึ้น



นิยามสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

สัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ"

หมายความว่า เครื่องหมายแสดงทางเลือกสุขภาพ
ที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการมีภาวะโภชนาการ
ที่เหมาะสม



การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ

"ทางเลือกสุขภาพ" บนฉลากอาหาร

เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข
ฉบับที่ 373 (พ.ศ. 2559)

เรื่อง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ
บนฉลากอาหาร ซึ่งได้ประกาศ

ในราชกิจจานุเบกษาและมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่
25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559





สัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ"

มิได้เป็นสัญลักษณ์บังคับ เป็นเพียงความ
สมัครใจ โดยที่ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับสัญลักษณ์นี้
ต้องผ่านเกณฑ์คุณค่าทางโภชนาการที่ช่วย
ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
จากการบริโภคอาหาร



สัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ"

ไม่ใช่การโฆษณาสินค้า หรือจัดอันดับอาหาร
ว่าดีหรือไม่ดี แต่มุ่งให้ความรู้กับผู้บริโภค
ในการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม
ต่อสุขภาพ รวมทั้งเป็นแรงกระตุ้นให้
ผู้ประกอบการร่วมมือและมุ่งพัฒนา
ผลิตภัณฑ์ของตนให้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด



รูปแบบสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ"

รูปแบบสัญลักษณ์โภชนาการ เป็นรูปวงกลม ตรงกลางวงกลมเป็นภาพใบไม้ สองใบทับกัน และมีข้อความ **"ทางเลือกสุขภาพ"** อยู่ด้านล่างในวงกลม และมีชื่อกลุ่มอาหารอยู่ด้านบนในวงกลม

รูปแบบสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" สามารถแสดงได้ 2 แบบ คือ แสดงโดยใช้สีตามที่กำหนด หรือแสดงเป็นสีเดียว

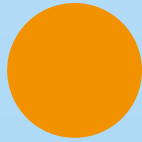
1

แสดงโดยใช้สีตามที่กำหนด



รูปวงกลมขอบสีฟ้า ตรงกลางวงกลมเป็นภาพใบไม้สีเขียวสองใบทับกัน เหนือใบไม้มีวงกลมทึบสีเขียวขนาดเล็กอยู่กึ่งกลาง เหนือวงกลมทึบสีเขียว มีเส้นโค้งสีส้ม มีข้อความด้านล่าง **"ทางเลือกสุขภาพ"** เป็นสีฟ้า

ความหมายของสัญลักษณ์โดยรวม คือ
"เพื่ออนาคตที่สดใส มีความสุข สุขภาพดี" ซึ่งมีองค์ประกอบเป็น 3 สี คือ



สีส้ม หมายถึง ความเป็นหนึ่งเดียวมีพลัง



สีเขียว หมายถึง สิ่งองอาหารธรรมชาติ



สีฟ้า หมายถึง ความสดใส

2

แสดงเป็นสีเดียว



โดยเส้นขอบอาจเป็นสีดำหรือสีน้ำเงินเข้ม หรือสีขาว แล้วแต่กรณี ทั้งนี้การแสดง
สีของพื้นฉลากและสีของสัญลักษณ์ต้องใช้สีที่ตัดกันที่ทำให้เห็นสัญลักษณ์ได้ชัดเจน

ชื่อกลุ่มอาหารด้านบนสัญลักษณ์โภชนาการ ช่วยให้ผู้บริโภคทราบว่าการเลือก
อาหารที่มีสัญลักษณ์นั้น ต้องเปรียบเทียบภายในกลุ่มอาหารเดียวกันเท่านั้น



การขอใช้สัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ"

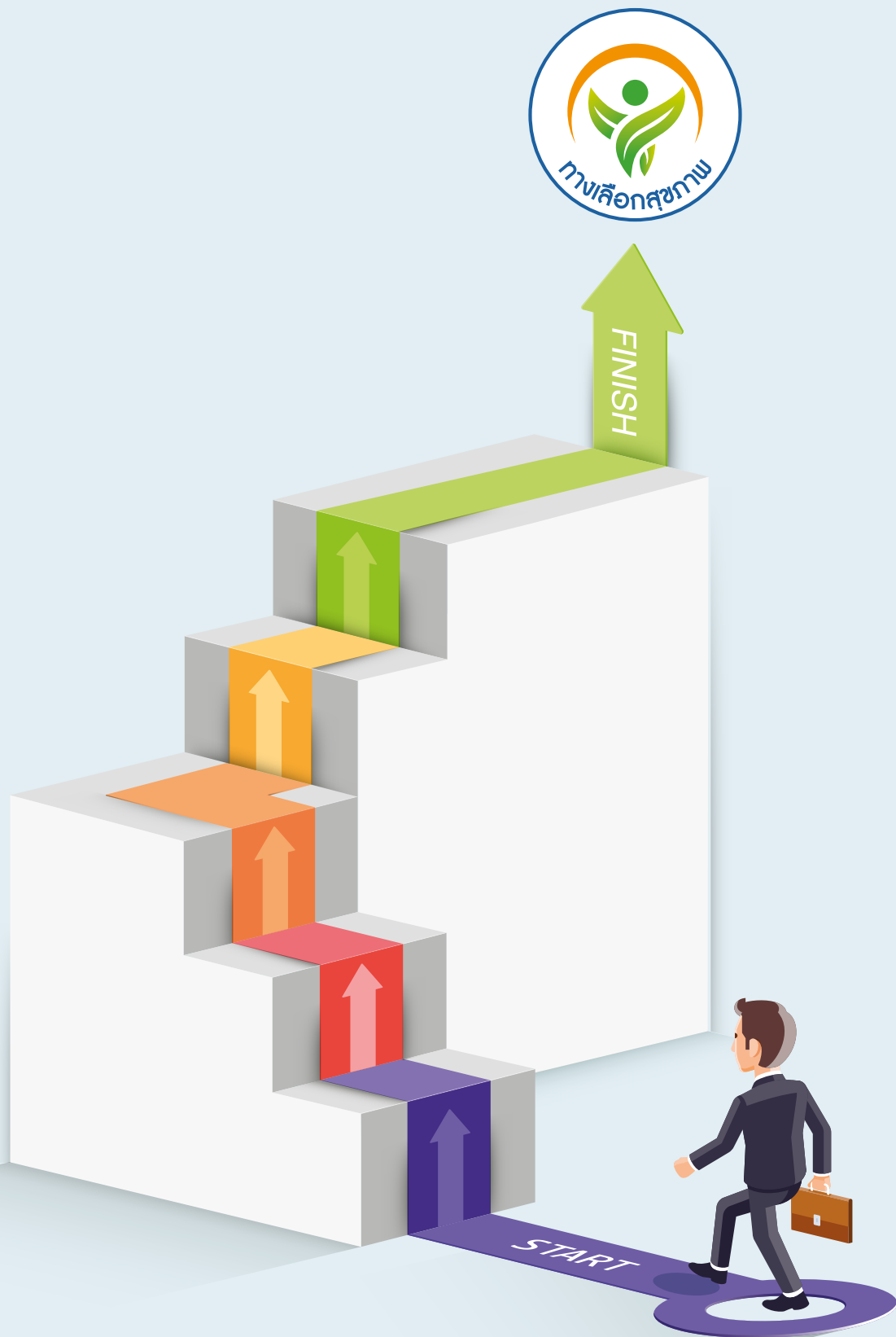
ผู้ประกอบการที่สนใจขอใช้สัญลักษณ์โภชนาการ **"ทางเลือกสุขภาพ"** บนบรรจุภัณฑ์สามารถดำเนินการโดยตรวจสอบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารที่จะแสดงสัญลักษณ์โภชนาการว่าเป็นไปตามที่เกณฑ์ของกลุ่มอาหารหรือไม่ จากนั้นยื่นเอกสารไปยัง **"หน่วยรับรองการใช้สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ"** มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี รายละเอียดสามารถศึกษาเพิ่มเติมใน www.healthierlogo.com หรือโทร 0 2800 2380 ต่อ 163



ประโยชน์ที่จะได้รับการ ใช้สัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ"

- แสดงให้เห็นถึงภาพลักษณ์ขององค์กรที่เห็นความสำคัญและใส่ใจสุขภาพของคนไทย
- สามารถลดต้นทุนการผลิตได้
- ตอบสนองกลุ่มผู้บริโภคที่มีเป้าหมาย ดูแลสุขภาพตนเองที่นับวันจะมีมากขึ้น

ขั้นตอนการขอขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”





ขั้นตอนการขอขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ตรวจสอบคุณค่าทางโภชนาการ
ของผลิตภัณฑ์ว่าเป็นไปตามเกณฑ์หรือไม่
(อายุผลวิเคราะห์ไม่เกิน 5 ปี)



01

ดาวน์โหลดใบคำขอรับบริการ
ขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ” ที่
www.healthierlogo.com
และเตรียมเอกสารที่เกี่ยวข้อง



02

ส่งเอกสารมาที่อีเมล
info.thaihealthier@gmail.com
ถ้าไม่สะดวกในการส่งอีเมล สามารถส่งเอกสาร
ด้วยตัวเอง หรือทางไปรษณีย์ มาได้ที่
มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการฯ 25/25 สถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนพุทธมณฑลสาย 4
ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม 73170



03

ด่วน

ฟรี!

ค่าธรรมเนียม

05



หน่วยรับรองฯ ตรวจสอบความถูกต้อง
ของเอกสารและดำเนินการแจ้งผล
รับรองทางอีเมลภายใน 10 วัน ทำการ
พร้อมส่งเอกสารทางไปรษณีย์
ให้ผู้ประกอบการ โดยนับจากวันที่
ส่งใบสมัครและเอกสารแนบครบถ้วน

04



หลังจากได้รับการแจ้งผลการพิจารณาจาก
หน่วยรับรองฯ ว่าผลิตภัณฑ์ผ่านเกณฑ์
ให้ดำเนินการโอนเงินค่าธรรมเนียม
10,000 บาท ต่อ 1 ผลิตภัณฑ์
ชื่อบัญชี “รับรองขึ้นทะเบียน
สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย”
เลขที่บัญชี 316-404421-1
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาสาขลา
ส่งหลักฐานการโอนเงิน มาที่อีเมล
info.thaihealthier@gmail.com



เอกสารสำหรับการยื่นขอรับรองสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”



1. ใบคำขอรับบริการ ขึ้นทะเบียนสัญลักษณ์โภชนาการ **“ทางเลือกสุขภาพ”** ซึ่งสามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ www.healthierlogo.com
2. ผลวิเคราะห์สารอาหารของผลิตภัณฑ์ที่จะยื่นขอรับรอง ซึ่งได้จากห้องปฏิบัติการที่ผ่านการรับรองโดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา โดยตรวจสอบรายชื่อห้องปฏิบัติการที่ผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้ที่เว็บไซต์ www.healthierlogo.com ผลวิเคราะห์สารอาหารสามารถใช้ผลย้อนหลังได้ไม่เกิน 5 ปี นับจากปีที่สมัคร
3. ฉลากของผลิตภัณฑ์ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง
4. ใบสำคัญการขึ้นทะเบียนตำรับอาหาร/ใบจดทะเบียนอาหาร/แจ้งรายละเอียดอาหาร (เอกสาร สบ.5 หรือ สบ.7 หรือ อ.18)



เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบพิจารณารับรอง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ให้กับอาหารแต่ละกลุ่ม เป็นไปตามหลักเกณฑ์ทางวิชาการที่คณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการ อย่างง่ายกำหนด โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ เพื่อสร้างความ เชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ภายใต้คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุขรับรอง ให้สามารถแสดงบนฉลากอาหารได้

ทั้งนี้ ขอบข่ายของกลุ่มอาหารรวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคเฉพาะ หรือมี วัตถุประสงค์พิเศษ จะไม่จัดอยู่ในขอบข่ายอาหารที่ให้การรับรองสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ดังนี้

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

กลุ่มอาหารที่มีการกำหนดเกณฑ์และผ่านการเห็นชอบแล้ว ได้แก่

1. กลุ่มอาหารมือหลัก



2. กลุ่มเครื่องดื่ม



3. กลุ่มเครื่องปรุงรส



4. กลุ่มผลิตภัณฑ์นม



5. กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป



6. กลุ่มขนมขบเคี้ยว



7. กลุ่มไอศกรีม



8. กลุ่มไขมันและน้ำมัน



ติดตามกลุ่มผลิตภัณฑ์และเกณฑ์การรับรองเพิ่มเติมผ่านทาง www.healthierlogo.com
หรือ www.ทางเลือกสุขภาพ.com



เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กลุ่มอาหารมือหลัก



กลุ่มอาหารมือหลัก ในที่นี้ หมายถึง อาหารที่ผลิตเรียบร้อยพร้อมบริโภคที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่ายได้ทันที ซึ่งประกอบด้วยสารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และมีพลังงานต่อมื้ประมาณ 250-500 กิโลแคลอรี โดยมีวัตถุประสงค์การบริโภคเพื่อเป็นอาหารมือหลัก ทั้งนี้ อาจอยู่ในรูปแบบแช่เย็นหรือแช่แข็งก็ได้ เช่น ข้าวผัดกะเพราไข่ดาว สปาเก็ตตี้ผัดขี้เมา เป็นต้น และต่อไปจะขยายผลถึงอาหารจานเดียวปรุงสำเร็จ ที่มีสูตรมาตรฐานที่จำหน่ายในภัตตาคารทั่วไป อาหารกลุ่มนี้ได้รับพลังงานและสารอาหารที่หลากหลาย การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ **“ทางเลือกสุขภาพ”** จะพิจารณาสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ รวมไปถึงสารอาหารที่ได้รับมากเกินไปมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ดังนั้นจึงให้ความสำคัญกับสารอาหาร 8 ชนิด คือ

01 >> ไขมันทั้งหมด

02 >> ไขมันอิ่มตัว

03 >> โปรตีน

04 >> โยอาหาร

05 >> น้ำตาล (ทั้งหมด)

06 >> โซเดียม

07 >> แคลเซียม

08 >> เหล็ก

โดยพิจารณาจาก ปริมาณของสารอาหารต่างๆ ทั้ง 8 ชนิด
ต่อ 100 กิโลแคลอรี

การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” จะใช้ระบบการให้คะแนน (Scoring system) โดยปริมาณแสดงต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี ยกเว้นสารอาหาร โปรตีน 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

จากเกณฑ์ที่กำหนดดังกล่าวนำมาพิจารณาในการได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ **“ทางเลือกสุขภาพ”** ของผลิตภัณฑ์ต้องผ่านข้อกำหนด 3 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. พลังงานของผลิตภัณฑ์อาหารในกลุ่มนี้ต้องอยู่ในช่วง 250-500 กิโลแคลอรี ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
2. คะแนนสารอาหารของไขมันทั้งหมด กรดไขมันอิ่มตัว น้ำตาลและโซเดียมไม่เป็น 0
3. คะแนนรวมของทั้ง 8 สารอาหารรวมกันต้องมากกว่าหรือเท่ากับ 20 คะแนนจากคะแนนรวมทั้งหมด 40 คะแนน



เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กลุ่มเครื่องดื่ม



ผลิตภัณฑ์กลุ่มเครื่องดื่มมักมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลัก และเครื่องดื่มบางชนิดมีปริมาณไขมันสูงด้วย ดังนั้น นอกจากกำหนดปริมาณน้ำตาลแล้ว เครื่องดื่มบางชนิดยังกำหนดปริมาณไขมันด้วย โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

ประเภทเครื่องดื่ม	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 300 มิลลิลิตร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 300 มิลลิลิตร
น้ำผัก น้ำผลไม้ น้ำอัดลม น้ำหวานกลิ่นรสต่างๆ เครื่องดื่มธัญพืช นํ้านมถั่วเหลือง	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



เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กลุ่มเครื่องปรุงรส



ผลิตภัณฑ์กลุ่มเครื่องปรุงรสมีปริมาณโซเดียมสูง เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการพิจารณาการลดปริมาณโซเดียมลงประมาณร้อยละ 30 จากค่าเฉลี่ยของปริมาณโซเดียมที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้ โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

เครื่องปรุงรส	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
น้ำปลา	โซเดียม $\leq 6,000$ มิลลิกรัม/100 มิลลิลิตร
ซอสปรุงรสและซีอิ๊ว	โซเดียม $\leq 5,000$ มิลลิกรัม/100 มิลลิลิตร





เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กลุ่มผลิตภัณฑ์นม



กลุ่มผลิตภัณฑ์นมพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการเป็นไปตามปริมาณน้ำตาลและไขมันที่มีอยู่ในนมตามธรรมชาติ ยกเว้นนมปรุงแต่งและผลิตภัณฑ์ของนมให้เติมน้ำตาลได้ไม่เกินร้อยละ 3 ซึ่งมีรายละเอียดหลักเกณฑ์ ดังนี้

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 300 มิลลิลิตร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 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	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคไม่เกิน 225 มิลลิลิตร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์กรณีหนึ่งหน่วยบริโภคเกิน 225 มิลลิลิตร
นมเปรี้ยว (ชนิดกึ่งแข็งกึ่งเหลว และชนิดพร้อมดื่ม)	น้ำตาลทั้งหมด ≤ 5 กรัม/100 มิลลิลิตร	น้ำตาลทั้งหมด ≤ 11.25 กรัม

หมายเหตุ : 225 มิลลิลิตร คือ 150% ของหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของโยเกิร์ตชนิดครึ่งแข็งครึ่งเหลว และโยเกิร์ตชนิดพร้อมดื่ม



เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” อาหารกึ่งสำเร็จรูป



อาหารกึ่งสำเร็จรูป หมายความว่า อาหารที่ผ่านกรรมวิธี และปรุงแต่งมาบ้างแล้ว และใช้รับประทานหลังผ่านวิธีการอย่างง่าย ๆ และใช้ระยะเวลาสั้นโดยการเติมน้ำร้อน การต้ม หรือการเติมอาหารอื่นลงไป แบ่งออกเป็น 4 ชนิด ดังต่อไปนี้

- (1) บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- (2) ข้าวต้มและโจ๊กที่ปรุงแต่ง
- (3) แกงจืดและซूपชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง
- (4) แกงและน้ำพริกแกงต่างๆ



ผลิตภัณฑ์กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูปมีปริมาณโซเดียมสูง เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการพิจารณาโดยมีเป้าหมายว่าลดปริมาณโซเดียมลงประมาณร้อยละ 30 จากค่าเฉลี่ยของปริมาณโซเดียมที่มีอยู่ในผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้ โดยในระยะเริ่มต้นกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

กลุ่มบะหมี่สำเร็จรูป

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

กลุ่มข้าวต้มหรือโจ๊กที่ปรุงแต่ง

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

กลุ่มแกงจืดและซूपชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผง หรือชนิดแห้ง

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
แกงจืดและซूपชนิดเข้มข้น ชนิดก้อน ชนิดผงหรือชนิดแห้ง	โซเดียม \leq 240 มิลลิกรัม/100 กรัมที่ปรุงสำเร็จ ไขมันทั้งหมด \leq 4 กรัม/100 กรัมที่ปรุงสำเร็จ



เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กลุ่มขนมขบเคี้ยว



เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับ
กลุ่มขนมขบเคี้ยว ครอบคลุมถึงผลิตภัณฑ์ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข
ฉบับที่ 374 พ.ศ. 2559 ดังต่อไปนี้

มันฝรั่งทอด
หรืออบกรอบ



ข้าวโพดคั่ว
ทอดหรืออบกรอบ



ข้าวเกรียบ หรือ
อาหารขบเคี้ยวชนิดคอบพอง



ถั่วหรือเมล็ดถั่ว
หรืออบกรอบ
หรืออบเกลือ
หรือเคลือบปรุงรส



สาหร่ายทอด
หรืออบกรอบ
หรือเคลือบปรุงรส



ปลาเส้นทอด
หรืออบกรอบ
หรือปรุงรส



นอกจากนี้ยังครอบคลุมถึงผลิตภัณฑ์ ดังต่อไปนี้

บิสกิตหรือ
ขนมปังกรอบ
หรือแครกเกอร์



เวเฟอร์สอดไส้



โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

กลุ่มอาหาร	เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์
ขนมขบเคี้ยว (ยกเว้นถั่วหรือเมล็ดถั่วทอด หรืออบกรอบ หรืออบเกลือ)	พลังงาน ≤ 150 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ไขมันอิ่มตัว ≤ 6 กรัม/100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 7 กรัม/100 กรัม โซเดียม ≤ 500 มิลลิกรัม/100 กรัม
ถั่ว นัต และเมล็ดพืชแห้ง	<ul style="list-style-type: none"> พลังงาน ≤ 200 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ไม่มีการเติมน้ำมัน (ยกเว้น เป็นไปเพื่อการปรุงรสชาติ โดยอนุญาตที่ปริมาณ $\leq 0.30\%$) ไม่มีการเติมน้ำตาล โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม



เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กลุ่มผลิตภัณฑ์ไอศกรีม

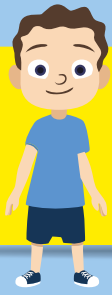


เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับ
กลุ่มไอศกรีม ครอบคลุมถึงผลิตภัณฑ์ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข
ฉบับ 354 พ.ศ. 2556

โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

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





เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” กลุ่มผลิตภัณฑ์ไขมันและน้ำมัน



เกณฑ์การพิจารณาให้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” สำหรับกลุ่มไขมันและน้ำมัน ครอบคลุมถึงผลิตภัณฑ์ภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข โดยมีรายละเอียดของเกณฑ์ ดังนี้

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



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





การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”



การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” บนฉลากอาหาร ต้องปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 367) พ.ศ. 2557 เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารในภาชนะบรรจุ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ เนื่องจากอาหารที่แสดงสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ" ถือเป็นอาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขายและประกาศกระทรวงสาธารณสุขที่ได้กำหนดการแสดงฉลากของอาหารชนิดนั้นๆ เช่น ซาปรุงสำเร็จชนิดเหลว ต้องปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องซา เป็นต้น โดยมีข้อกำหนด ดังนี้

- ใช้รูปแบบสัญลักษณ์ตามที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น เส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.5 เซนติเมตร
- ขนาดของสัญลักษณ์ให้มีความเหมาะสมกับบรรจุภัณฑ์
- แสดงสัญลักษณ์ไว้ที่ส่วนหน้าของฉลากที่เห็นได้ง่ายและอ่านได้ชัดเจน
- ไม่อนุญาตให้มีข้อความกล่าวอ้างใดๆ



ใบรับรองสัญลักษณ์โภชนาการ “**ทางเลือกสุขภาพ**” ที่ได้รับมีอายุ 3 ปี นับจากวันที่ได้รับอนุญาต หลังจากนั้นต้องต่ออายุการใช้สัญลักษณ์โภชนาการ โดยเสียค่ารับรอง 10,000 บาท/3 ปี เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการคุ้มครองผลิตภัณฑ์มาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

**ผู้ใดแสดง
สัญลักษณ์โภชนาการ
“ทางเลือกสุขภาพ”
บนฉลากอาหาร
โดยไม่ได้รับอนุญาต
จัดเป็นอาหารปลอม
ตามมาตรา 25 (2)
ต้องระวางโทษจำคุก
ตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 10 ปี
และปรับตั้งแต่ 5,000 บาท
ถึง 100,000 บาท**





“หน่วยรับรองการใช้สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ”

มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา
เจ้าฟ้ามหาดจรัสสิรินธร รัฐสีมาคุณากรปิยชาติ สยามบรมราชกุมารี

ที่อยู่ : สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนพุทธมณฑล สาย 4
ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

เบอร์โทรศัพท์ : 0 2800 2380 ต่อ 163

เบอร์แฟกซ์ : 0 2441 9344

มือถือ : 08 1978 0806

อีเมล : Info.thaihealthier@gmail.com

เว็บไซต์ : www.healthierlogo.com, www.ทางเลือกสุขภาพ.com

