



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

เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการใช้ข้อมูลโภชนาการในรูปแบบสัญลักษณ์โภชนาการต่อผู้บริโภคในการเลือกซื้ออาหาร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการส่งเสริมภาวะโภชนาการที่เหมาะสม และลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

คณะกรรมการพัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เพื่อสร้างความเชื่อมโยงด้านอาหารและโภชนาการสู่คุณภาพชีวิตที่ดี ภายใต้คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๔-๑/๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๐ และครั้งที่ ครั้งที่ ๑๕-๒/๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๗ เมษายน ๒๕๖๐ จึงออกประกาศกำหนดหลักเกณฑ์ทางวิชาการ เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการไว้ ดังต่อไปนี้

๑. การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการบนฉลากอาหาร ต้องผ่านการตรวจสอบและได้รับการรับรองจากมูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ทั้งนี้ หลักเกณฑ์ เงื่อนไข และวิธีการในการรับรองให้เป็นไปตามที่มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กำหนด

๒. เกณฑ์สารอาหารหรือคุณค่าทางโภชนาการที่ใช้ประกอบการพิจารณารับรองการแสดง สัญลักษณ์โภชนาการสำหรับอาหารแต่ละกลุ่ม ให้เป็นดังนี้

กลุ่มอาหาร*	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์และเงื่อนไข
ขนมขบเคี้ยว (SNACK)	100 กรัม	ถั่ว นัต และเมล็ดพืชแห้ง ไม่มีการเติมน้ำตาล ไม่มีการเติมน้ำมัน ยกเว้น เป็นไปเพื่อการปรุงรสชาติโดยอนุญาตที่ปริมาณ $\leq 0.3\%$ โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม พลังงาน ≤ 200 กิโลแคลอรี ต่อ หน่วยบริโภค
ไอศกรีม (ICE CREAM)	100 กรัม	พลังงาน ≤ 130 กิโลแคลอรี ต่อ หน่วยบริโภค น้ำตาลทั้งหมด ≤ 20 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันอิ่มตัว ≤ 5 กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

กลุ่มอาหาร*	ฐานคำนวณ	หลักเกณฑ์และเงื่อนไข																																																																																																						
ไขมันและน้ำมัน (FAT AND OIL)	100 กรัม	<p>เนยเทียม ไขมันอิ่มตัว ≤ 27 กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม ≤ 100 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม</p> <p>มายองเนส น้ำสลัด แซนดีวิชสเปรด พลังงาน ≤ 350 กิโลแคลอรี ต่อ 100 กรัม น้ำตาลทั้งหมด ≤ 15 กรัม ต่อ 100 กรัม ไขมันอิ่มตัว ≤ 4 กรัม ต่อ 100 กรัม โซเดียม ≤ 750 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม</p>																																																																																																						
อาหารมื้อหลัก (MEAL)	100 กิโลแคลอรี	<p>หลักเกณฑ์การให้คะแนน</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">สารอาหาร</th> <th rowspan="2">หน่วย</th> <th colspan="6">คะแนน</th> </tr> <tr> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>โปรตีน</td> <td>กรัม</td> <td><0.50, >25*</td> <td>0.50-1.00</td> <td>1.01-1.50</td> <td>1.51-2.00</td> <td>2.01-2.50</td> <td>>2.50, ≤25*</td> </tr> <tr> <td>แคลเซียม</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td><8, >750*</td> <td>8-16</td> <td>17-24</td> <td>25-32</td> <td>33-40</td> <td>>40, ≤750*</td> </tr> <tr> <td>เหล็ก</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td><0.14, >11.25*</td> <td>0.14-0.28</td> <td>0.29-0.42</td> <td>0.43-0.56</td> <td>0.57-0.70</td> <td>>0.7, ≤11.25*</td> </tr> <tr> <td>ใยอาหาร</td> <td>กรัม</td> <td><0.25</td> <td>0.25-0.50</td> <td>0.51-0.75</td> <td>0.76-1.00</td> <td>1.01-1.25</td> <td>>1.25</td> </tr> <tr> <td>ไขมันทั้งหมด</td> <td>กรัม</td> <td>>3.25</td> <td>2.94-3.25</td> <td>2.62-2.93</td> <td>2.30-2.61</td> <td>1.98-2.29</td> <td>≤ 1.97</td> </tr> <tr> <td>กรดไขมันอิ่มตัว</td> <td>กรัม</td> <td>>1.00</td> <td>0.96-1.00</td> <td>0.91-0.95</td> <td>0.86-0.90</td> <td>0.81-0.85</td> <td>≤ 0.80</td> </tr> <tr> <td>น้ำตาลทั้งหมด</td> <td>กรัม</td> <td>>1.25</td> <td>1.01-1.25</td> <td>0.76-1.00</td> <td>0.51-0.75</td> <td>0.25-0.50</td> <td><0.25</td> </tr> <tr> <td>โซเดียม</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ระยะที่ 1 พ.ศ.2559-2562</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td><75, >175</td> <td>156-175</td> <td>136-155</td> <td>116-135</td> <td>96-115</td> <td>75-95</td> </tr> <tr> <td>ระยะที่ 2 พ.ศ.2563-2565</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td><75, >150</td> <td>136-150</td> <td>121-135</td> <td>106-120</td> <td>91-105</td> <td>75-90</td> </tr> <tr> <td>ระยะที่ 3 พ.ศ.2566-2568</td> <td>มิลลิกรัม</td> <td><75, >125</td> <td>116-125</td> <td>106-115</td> <td>96-105</td> <td>86-95</td> <td>75-85</td> </tr> </tbody> </table> <p>*เป็นปริมาณต่อหน่วยบริโภค</p> <p>จากเกณฑ์ที่กำหนดดังกล่าวนำมาพิจารณาในการได้รับสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” ของผลิตภัณฑ์ต้องผ่านข้อกำหนด 3 ข้อ ดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> พลังงานของผลิตภัณฑ์อาหารในกลุ่มนี้ ต้องอยู่ในช่วง 250-500 กิโลแคลอรี ต่อหน่วยบริโภค คะแนนสารอาหารของไขมันทั้งหมด กรดไขมันอิ่มตัว น้ำตาลและโซเดียม ต้องไม่เป็น 0 คะแนนรวมของสารอาหารทั้ง 8 ชนิดรวมกัน ต้องมากกว่าหรือเท่ากับ 20 คะแนน จากคะแนนรวมทั้งหมด 40 คะแนน 	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 พ.ศ.2559-2562	มิลลิกรัม	<75, >175	156-175	136-155	116-135	96-115	75-95	ระยะที่ 2 พ.ศ.2563-2565	มิลลิกรัม	<75, >150	136-150	121-135	106-120	91-105	75-90	ระยะที่ 3 พ.ศ.2566-2568	มิลลิกรัม	<75, >125	116-125	106-115	96-105	86-95	75-85
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 พ.ศ.2559-2562	มิลลิกรัม	<75, >175	156-175	136-155	116-135	96-115	75-95																																																																																																	
ระยะที่ 2 พ.ศ.2563-2565	มิลลิกรัม	<75, >150	136-150	121-135	106-120	91-105	75-90																																																																																																	
ระยะที่ 3 พ.ศ.2566-2568	มิลลิกรัม	<75, >125	116-125	106-115	96-105	86-95	75-85																																																																																																	

ประกาศ ณ วันที่ ๒๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๐



(นางสาวทิพย์วรรณ ปริญญาศิริ)

ประธานคณะอนุกรรมการ

พัฒนาและส่งเสริมการใช้สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย