

ฉลาดเลือกอาหาร ให้เหมาะสมกับเด็กเล็กและเด็กในวัยเรียน

ส่งมอบโภชนาการที่ดีสู่ชุมชน
Nutrition literacy for all

ดร.ปฐมาวดี ทองแก้ว
หลักสูตรโภชนาการและการกำหนดอาหาร
ม.อ. บัณฑิตานี
26 พฤศจิกายน 2565



ฉลาดเลือกบริโภค

What is my choice? WHY?



Key concepts

<p>มีสารอาหารครบถ้วน</p> <p>กินอาหารให้หลากหลายและมีคุณภาพ</p>	<p>มีปริมาณเพียงพอ</p> <p>เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายของคนแต่ละช่วงวัย</p> <p>หลีกเลี่ยงอาหารที่เพิ่มความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง</p>	<p>มีความปลอดภัย</p> <p>ปราศจากสารปนเปื้อนและไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค</p>
-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

How To...

1. กินอาหารครบ 5 หมู่
2. ฉลาดเลือกชนิดอาหาร+หลากหลาย
3. ปริมาณเหมาะสม
4. เป็นอาหารที่ปลอดภัย
5. ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

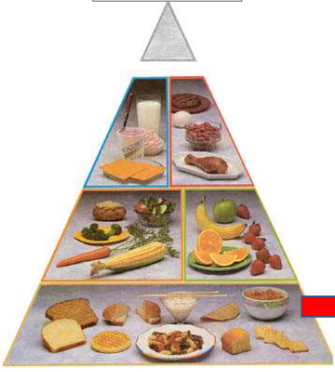


อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารหลัก 5 หมู่ ที่แตกต่างกัน : :



อาหาร 5 หมู่



- ข้าว แป้ง
- คาร์โบไฮเดรต
- whole grain โยอาหาร
- วิตามินบี ธาตุเหล็ก สังกะสี

อาหาร 5 หมู่

1 serving = 1 hand full

estimate or measure

ผัก / ผลไม้

- วิตามิน เกลือแร่
- โยอาหาร
- สารพฤกษเคมี
- คาร์โบไฮเดรท

ผัก (100 กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
บรอกโคลี	601
บวบ	469
ใบแค	404
ผักกระเฉด	387
ยอดสะเดา	354
ผักโขม	341
ใบโหระพา	336
ผักคะน้า	245
ผักหวาน	179
ถั่วลันเตา	171
ใบบวบ	146
ใบคัสสิง	126

ที่มา: www.waithong.com

ข้อปฏิบัติกร กินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำโดย

- บริโภคผักให้ได้วันละ 4-6 ทัพพี และ
- ผลไม้วันละ 3-5 ทัพพีหรือเท่ากับ 5 ส่วนมาตรฐาน (ผัก 3 ส่วนมาตรฐาน และผลไม้ 2 ส่วนมาตรฐาน)

→ เพื่อให้สอดคล้องตามปริมาณมาตรฐาน คือ อย่างน้อย 400 กรัมต่อวันตามคำแนะนำของ **FAO/WHO**

- *ผักสีเขียว มี สารคลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) โดยเฉพาะผักใบที่มีสีเขียวๆ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต้านโรคมะเร็ง มีธาตุเหล็ก และวิตามิน โฟเลตสูงทำให้การขับถ่ายดี
- *ผักผลไม้สีเหลือง มี สารลูทีน (Lutein) พบในผักผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ข้าวโพด ช่วยบำรุงสายตา ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคที่เกี่ยวกับจอประสาทตา
- *ผักผลไม้ สีเหลืองส้ม และส้มแดง มีสารแคโรทีนอยด์ (Carotenoids) ได้แก่ แคโรทีน ทัททอง มะเขือ มะละกอ ส้ม ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ลดการเกิดอนุมูลอิสระในร่างกาย บำรุงสายตา และจอประสาทตา
- *ผักผลไม้ สีแดง มีสารไลโคปีน (Lycopene) เช่น ฝรั่ง มะเขือเทศ แดง และ สตรอเบอรี่ ไลโคปีน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกัน ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง เสริมให้เซลล์ในร่างกายแข็งแรง
- *ผักผลไม้ สีม่วงแดง และสีม่วงน้ำเงิน มีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) เช่น ข้าวไรซ์เบอร์รี่ องุ่น กะหล่ำปลีสีม่วง หัวบีต แครอทสีม่วง และมันม่วง มีส่วนช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ และเส้นเลือดอุดตัน
- *ผักผลไม้สีขาว มีสารอัลลิซิน (Allicin) เช่น หอมหัวใหญ่ กระเทียม หัวไชเท้า หัวหอม และ ลูกเดือย ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันโรคความดันโลหิต และโรคหลอดเลือดหัวใจได้

แนะนำสัดส่วนการกินผักและผลไม้

ผัก และผลไม้เป็นอาหารที่ช่วยลดการดูดน้ำหนัก ยับยั้งค่าไขมันลงน้อย สามารถกินได้มาก โยอาหารใบผัก และผลไม้ช่วยให้อิ่มท้องดีต่อระบบย่อยอาหาร และการขับถ่าย

400 กรัม

ผักหลากหลยสี ประจุล

80 กรัม 80 กรัม 80 กรัม

ผลไม้หวานน้อย

80 กรัม 80 กรัม

<https://www.lovefitt.com/healthy-fact>

อาหาร 5 หมู่

เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วต่าง ๆ

- โปรตีน
- ไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอล
- วิตามิน เกลือแร่
- แคลเซียม
- ธาตุเหล็ก สังกะสี ไอโอดีน
- ปี 12

เนื้อสัตว์	ปริมาณไขมัน
เนื้อวัว เนื้อหมู	7.9-13.2%
เนื้อไก่	5-7.4%
ปลาหนัง เนื้อขาว	ต่ำกว่า 5%
ปลาทะเล	5-17%

ปริมาณโคเลสเตอรอล (มก./100 กรัมอาหาร)

ไข่	ไข่ไก่ทั้งฟอง(2 ฟอง)	427	เนื้อสัตว์ นานพะไล	121
เครื่องใน	ตับหมู (1 ซีด)	364	น่องไก่	100
	ตับไก่	336	ปลาตุ๋น	94
	ไตหมู	235	เนื้อเป็ด	82
	ตับวัว	218	เนื้อไก่	70
	หัวใจวัว	165	เนื้อวัว	65
	หัวใจไก่	157	เนื้อกบ	47
	ไส้ตันหมู	140	ปลาช่อน	44
	หัวใจหมู	133		

อาหารทะเล	กระทงหัวปลาหมึก	405
	มันปูทะเล	361
	กระทงเนื้อปลาหมึก	322
	หัวปลาหมึกกล้วย	321
	เนื้อปลาหมึกกล้วย	251
	หอยนางรม	231
	หอยแครง	195
	กุ้งแชบ๊วย	192
	กุ้งกุลาดำ	175
	หอยแมลงภู่	148
	กุ้งนาง	138
	มันกุ้งนาง	138
	ปูม้า	90
	ปลาทู	76
	ปลากะพงขาว	64
เนย	เนยเหลว	186
	เนยแข็ง	33

อาหารนม	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	อาหารไทย	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
นมถั่วเหลือง 1 แก้ว	420	น้ำพริกปลาแห้ง (1 ซีด)	896
นมพร่องมันเนย 1 แก้ว	300	ปลาเล็กปลาน้อย (1 ซีด)	860
นมสด 1 แก้ว	254	แจ่วปลาแห้ง (1 ซีด)	802
โยเกิร์ต 1 ถ้วย	237	แจ่วกุ้งฝอย (1 ซีด)	632
เนยแข็ง 1 แผ่น (9x8x0.1 ซม.)	144	ปลาชาดิน (100 กรัม)	330
นมเปรี้ยว 1 กล่อง	100	เต้าหู้แข็งทรงเครื่อง (1 แผ่น)	300
		แกงจืดเต้าหู้ขาวอ่อน (1/2 หลอดใหญ่)	300
		ข้าวปลาระบืออง (100 กรัม)	276
		น้ำพริกกะปิ (1 ซีด)	250
		เต้าเจี้ยวหลน (1 ซีด)	180

ที่มา: www.waithong.com

เด็กควรได้รับแคลเซียม 800-1000 มก./วัน



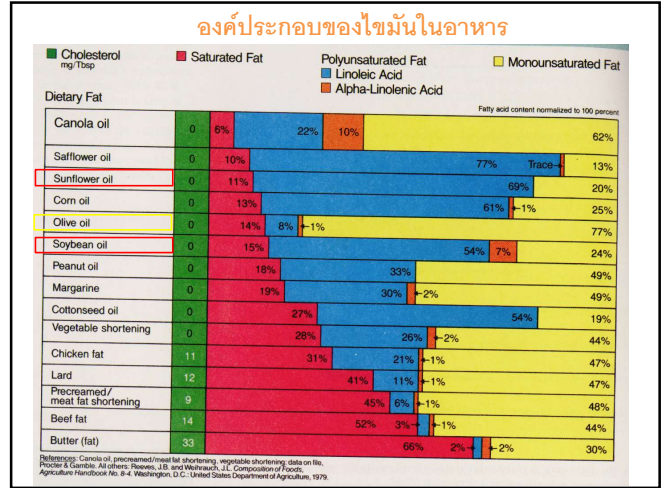
คุณค่าทางโภชนาการของนม

www.facebook.com/4CARE

อาหาร 5 หมู่

ไขมัน น้ำมัน

- ชนิดกรดไขมันหลากหลาย
- วิตามินที่ละลายในไขมัน



ดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว

เด็กประมาณ 6-8 แก้ว

How To...

1. กินอาหารครบ 5 หมู่
2. ฉลาดเลือกชนิดอาหาร+หลากหลาย
3. ปริมาณเหมาะสม
4. เป็นอาหารที่ปลอดภัย
5. ดื่มน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ธงโภชนาการ

“ธงโภชนาการ” สื่อที่ชี้แนะว่า สัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายของอาหารที่ควรบริโภค โดยใช้หน่วยวัดที่นิยมใช้ในครัวเรือน

ติดต่อจาก <https://www.facebook.com/bureau.nutrition/>

กินถูกหลักกับธงโภชนาการ

http://www.siam-shop.com/screen_tmp.php?mode=view_news&news_id=225

อาหารแลกเปลี่ยน

การแบ่งอาหารออกเป็นหมวดหมู่ในแต่ละหมวดให้พลังงานและสารอาหารใกล้เคียงกัน เพื่อใช้ในการคำนวณและกำหนดอาหาร

1. หมวดนม
2. หมวดผัก
3. หมวดผลไม้
4. หมวดนม
5. หมวดเนื้อสัตว์
6. หมวดไขมัน

http://110.164.68.234/nutrition_6/index.php/en/2016-03-21-10-18-59

กลุ่ม ข้าวแป้ง

ปริมาณ 1 ส่วนที่แลกเปลี่ยนกันได้

อาหาร	ปริมาณ	หน่วย
ข้าวสวย	1	ทัพพี
ข้าวเหนียวึ่ง	½	ทัพพี
ขนมปัง	1	ทัพพี
กล้วยเดี่ยว มะพร้าว เส้นใหญ่-เล็ก	1	ทัพพี
เส้นหมี่	2	ทัพพี
ขนมจีน	1	จับทัพพี
สาหร่าย	1	ทัพพี
สาหร่าย	1/6	ถ้วย
แป้งชนิดต่างๆ	¼	ถ้วย

กลุ่มเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ต่างๆ 1 ช้อนกินข้าว

ไข่ ½ ฟอง

เต้าหู้ ¼ ช้อน



กลุ่มผัก

อาหาร	ปริมาณ	หน่วย
ผักใบกินสด เช่น ผักกาดหอม ผักสลัด	2	ทัพพี
ผักใบ สุก เช่น มะเขือ ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว	1	ทัพพี
ผักหัว ผล เช่น ฟักทอง แครอท หัวผักกาด	1	ทัพพี
ถั่วงอกลวก	1	ทัพพี
แตงกวา	1	ผล
มะเขือเทศ	2	ผล

กลุ่มผลไม้

อาหาร	ปริมาณ	หน่วย
ส้มเขียวหวานขนาดกลาง	1	ผล
ฝรั่ง	½	ผล
ชมพู่	3	ผล
เงาะ	4	ผล
กล้วยน้ำว้า	1	ลูก
มะละกอสุก	8	ชิ้นพอคำ
สับปะรด	8	ชิ้นพอคำ
แตงโม	10	ชิ้นพอคำ
มะม่วงสุก	½	ผล

กลุ่มไขมัน

ปริมาณ 1 ส่วนที่แลกเปลี่ยนกันได้

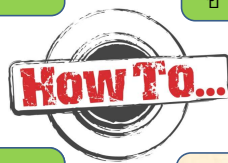
- ❖ น้ำมันพืช 1 ช้อนชา
- ❖ เนย 1 ช้อนชา
- ❖ หัวกะทิ 1 ช้อนกินข้าว (3 ช้อนชา)
- ❖ น้ำกะทิ 2 ช้อนกินข้าว (6 ช้อนชา)

น้ำมัน ↔ กะทิ

- ❖ แยกกะทิ 1 ½ ทัพพี หรือ ขนมหางกวาด 1 ถ้วยเล็ก มีน้ำมัน 2 ช้อนกินข้าว = หัวกะทิ 1 ช้อนกินข้าว = น้ำมัน 1 ช้อนชา
- ❖ มะพร้าวขูด 3 กก. ได้หัวกะทิ 1 กก. ประมาณ น้ำมัน 1/3 ขวด

1. กินอาหารครบ 5 หมู่

2. ฉลาดเลือกชนิดอาหาร+หลากหลาย



3. ปริมาณเหมาะสม

4. เป็นอาหารที่ปลอดภัย

5. ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

กินปริมาณเท่าไร จึงจะเหมาะสม



ปริมาณอาหารที่ควรได้รับต่อวันสำหรับเด็กอายุ 1-5 ปี ตามข้อเสนอแนะปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

ตารางที่ 3.5 ปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี และ 3-5 ปี

กลุ่มอาหาร	ระดับพลังงาน (กิโลแคลอรี)	
	1000	1300
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	4	6
ผัก (ทัพพี)	รับประทานได้ตามต้องการ	
ผลไม้ (ส่วน)	3	3
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	3	6
นม (แก้ว)	2	2
ไขมัน (ช้อนชา)	3	4

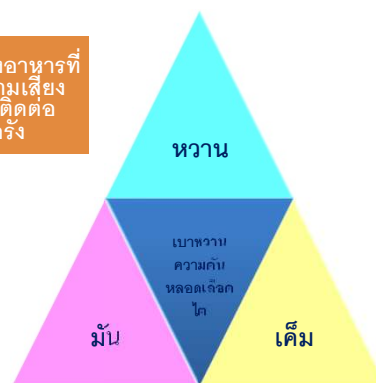
ที่มา: กองโภชนาการ (มปพ)

ปริมาณอาหารที่ควรได้รับสำหรับเด็กที่ต้องการพลังงาน 1300 กิโลแคลอรี

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหาร		
	ส่วน*	กรัม	หน่วยครัวเรือน
นมธรรมชาติ	2	480 ซีซี	2 ถ้วย
ข้าว	6	330**	6 ทัพพี
เนื้อสัตว์ต่าง ๆ (สุก)	3	90	6 ช้อนกินข้าว
ผักรับประทานได้ตามความต้องการ		
ผลไม้	3	...แล้วแต่ชนิดของผลไม้.....	
ไขมัน	4	20	4 ช้อนชา

น้ำตาล ไขมัน และเกลือ

หลีกเลี่ยงอาหารที่เพิ่มความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



วันหนึ่งท่านบริโภคน้ำตาล มากน้อยแค่ไหน



2-3 ชช

8-11 ชช

7-10 ชช

เติมน้ำตาลในอาหารได้ไม่เกิน 6 ช้อนชา ต่อวัน

หวานชวนคิด

จะดื่มหลายร้อยดกคิดซักนิด



6ชช, 10ชช, 12ชช, 7ชช, 3.5ชช, 6ชช, 6ชช

กาแฟสด, น้ำผลไม้, นมเปรี้ยว, ชาเขียว, น้ำอัดลมหวานจัด, เครื่องดื่มชูกำลัง

Fit with the Brain www.facebook.com/lovefitpage | www.lovefit.com

อ่านอี: จากฉลากโภชนาการ (ดูได้ที่ข้างขวดเลย :))

SUGAR IS ALL AROUND I

เมื่อวานปานจอร์?

น้ำแอปเปิล 100%	น้ำส้ม 100%	น้ำทับทิมผสมผลไม้รวม 100%	น้ำส้มผสมเนื้อส้ม	นมผสมน้ำผลไม้ กลิ่นสตรอเบอร์รี่
6.5 ชช	6 ชช	4 ชช	11 ชช	9 ชช
นมผสมน้ำผลไม้รสส้ม	ชาอู่หลงรสออริจินัล	ชาบมอังกูชไซบูนต้า (น้ำตาลสูง)	น้ำผักผลไม้ 1 วันผสมเบอร์รี่	น้ำผักผลไม้ 1 วันรสสตรอเบอร์รี่
9 ชช	5 ชช	8 ชช	8 ชช	7 ชช
ชาเขียวมิกซ์เบอร์รี่	ชาเขียวเก็กฮวยกีขาว	น้ำผสมกรดอะมิโน แพ !!	น้ำผสมกรดอะมิโน เรียบ !!	สวดยดริ้งค์มิกคอลลาเจนด้วย
8 ชช	5 ชช	2.5 ชช	3.5 ชช	6 ชช

ชนิด	น้ำหนัก (กรัม)	ปริมาณน้ำตาล %	น้ำตาลคิดเป็นช้อนชา
ลูกอม เมนโดลิปดิล	3.5	97.00	0.85
ลูกอมน้ำผึ้งผสมมะนาว	3.5	94.00	0.82
ลูกอม	3.2	99.00	0.79
ลูกอมกาแฟ	3.0	94.00	0.71
ลูกอมรสนม	3.0	83.80	0.63

กลุ่มอาหารไขมันสูงที่ควรจำกัดปริมาณการบริโภค



อาหารพวกนี้ หนูชอบ ชอบนะ กินไม่ได้หรือ??



แนวทางลดการบริโภคโซเดียม

- ฝึกความเคยชิน โดยการปรุงอาหารรสไม่จัด
- ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มเมื่อรับประทานอาหาร
- เลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป
- เลี่ยงขนมขบเคี้ยว (เลือกชนิดที่มีโซเดียมน้อยกว่า 200 มก./หน่วยบริโภค)
- ลด/เลิกการใส่ผงปรุงรสในอาหาร
- ลดความถี่ของการบริโภคอาหารที่ต้องมีเครื่องปรุงน้ำจิ้ม
- เลี่ยงการกินอาหารที่ใส่น้ำมาก ๆ แล้วเติมเกลือหรือเครื่องปรุงรสจัด

ไม่ควรมีเกลือ น้ำปลา หรือซอสปรุงรสต่าง ๆ (น้ำตาล) บนโต๊ะอาหาร

สูตรลดความเสี่ยง NCDs ลดหวาน มัน เค็ม ด้วยสูตร 6:6:1



1. กินอาหารครบ 5 หมู่

2. ฉลาดเลือกชนิดอาหาร+หลากหลาย

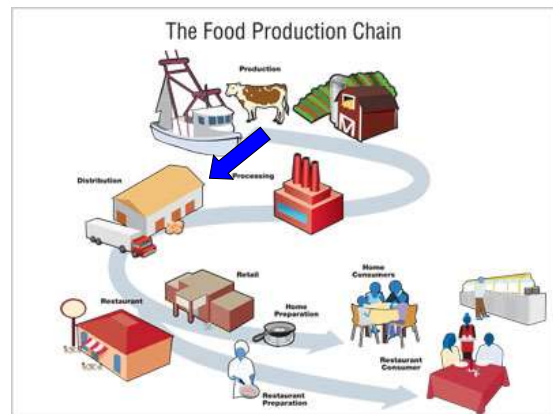
How To...

3. ปริมาณเหมาะสม

4. เป็นอาหารที่ปลอดภัย

5. ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

การปนเปื้อนสารพิษในอาหารเกิดขึ้นได้อย่างไร



การปนเปื้อน
-Chemicals
-Fertilizer

การปนเปื้อน
-Other chemicals
-Microbial

สารเคมีแต่งอาหาร
สุขภาพและการผลิตไม่ดี

สารเคมีแต่งอาหาร
สุขภาพและการผลิตไม่ดี
สารก่อมะเร็งจากการปรุง

แนวทางป้องกัน

- ปรุงอาหารกินเอง

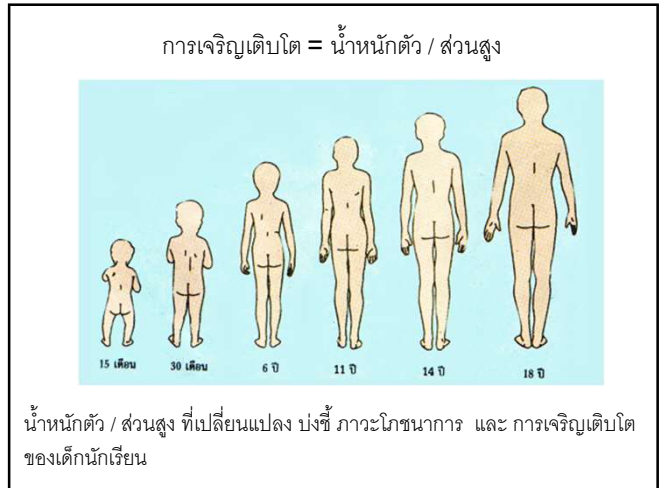


- หลีกเลียงอาหารที่มีโอกาสสูงที่จะมีสารพิษเจือปน
- เลือกร้านที่ถูกสุขลักษณะ



How To...

1. กินอาหารครบ 5 หมู่
2. ฉลาดเลือกชนิดอาหาร+หลากหลาย
3. ปริมาณเหมาะสม
4. เป็นอาหารที่ปลอดภัย
5. ดูแลน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



ฉลาดเลือกด้วยการอ่านฉลากโภชนาการ

ฉลาดโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน (160 มิลลิกรัม)
ไขมันอิ่มตัว : 1

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 55 กรัม
ใยอาหาร 5 กรัม

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน

9 %
13 %

อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์

Sample label for Macaroni & Cheese

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*	
Total Fat 12g		18%
Saturated Fat 3g		15%
Trans Fat 3g		
Cholesterol 30mg		10%
Sodium 470mg		20%
Total Carbohydrate 31g		10%
Dietary Fiber 0g		0%
Sugars 5g		
Protein 5g		
Vitamin A		4%
Vitamin C		2%
Calcium		20%
Iron		4%

* Percent Daily Values are based on a diet of other people's misdeeds.

Footnote:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Quick Guide to % DV

- 5% or less is Low
- 20% or more is High

ความหมายของรายละเอียดบนฉลากโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ
 ปริมาณต่อหน่วย: 1 กก. (1000 กรัม)
 ปริมาณต่อบรรจุภัณฑ์: 3000 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบริโภค
 หน่วยบริโภค: 100 กรัม (ปริมาณต่อหน่วยบริโภค: 30 หน่วยบริโภค)

พลังงาน	4 ก.	ร้อยละ 8%
ไขมันอิ่มตัว	1.5 ก.	3%
ไขมันรวม	5 นก.	10%
โซเดียม	17 นก.	34%
คาร์โบไฮเดรตรวม	18 ก.	36%
ใยอาหาร	1.0 ก.	2%
โปรตีน	11 ก.	22%

หมายเหตุ: ค่าร้อยละ ของไขมันอิ่มตัวและโซเดียมในฉลากโภชนาการนี้แสดงถึงปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนที่มีสุขภาพดี

ข้อมูลโภชนาการต่อหน่วยบริโภค:
 พลังงาน: 5%, ไขมันอิ่มตัว: 3%, ไขมันรวม: 5%, โซเดียม: 3%, คาร์โบไฮเดรตรวม: 15%, ใยอาหาร: 2%, โปรตีน: 11%

ข้อมูลโภชนาการต่อหน่วยบริโภค:
 พลังงาน: 5%, ไขมันอิ่มตัว: 3%, ไขมันรวม: 5%, โซเดียม: 3%, คาร์โบไฮเดรตรวม: 15%, ใยอาหาร: 2%, โปรตีน: 11%

ข้อมูลโภชนาการต่อหน่วยบริโภค:
 พลังงาน: 5%, ไขมันอิ่มตัว: 3%, ไขมันรวม: 5%, โซเดียม: 3%, คาร์โบไฮเดรตรวม: 15%, ใยอาหาร: 2%, โปรตีน: 11%

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ...

ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* 0%	* 0%	* 0%	* 0%

• คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ต่อ 1 บรรจุภัณฑ์

แสดงคุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 บรรจุภัณฑ์ เช่น 1 ถุง 1 กล่อง

1 บรรจุภัณฑ์ (ถุง ของ กล่อง) นี้ แบ่งกินได้กี่ครั้ง

ฉลาก GDA: Guideline Daily Amount
ฉลาก หวาน มัน เค็ม

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)”

เครื่องหมายสุขภาพทางเลือก (Healthier Choice) เป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าผลิตภัณฑ์ทั่วไปในตลาด

THANKS FOR YOUR TIME!

ส่งมอบโภชนาการที่ดีสู่ชุมชน
Nutrition literacy for all