



ใบความรู้ที่ 1

ฉลากโภชนาการ

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 4.1 ป.4/3 (ต้อรู้) พ 4.1 ป.5/1 (ควรรู้)

เนื้อหาในใบความรู้นี้ ใช้ประกอบการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษา ตามมาตรฐานที่ 4 โดยผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร การสอนเรื่องนี้ คุณครูควรมีตัวอย่างซอง/กล่องผลิตภัณฑ์ขนมที่เด็กๆ ชอบรับประทาน หรืออาจให้เด็กๆ นำมา เพื่อใช้ประกอบในการเรียนการสอน

ฉลากโภชนาการ คืออะไร

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยมเรียกว่า “กรอบข้อมูลโภชนาการ” โดยจะระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้น ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค รวมถึงผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น เพราะจะช่วยทำให้ทราบถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารนั้นๆ ทำให้เลือกบริโภคอาหารได้ตรงตามภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล และสามารถนำมาเปรียบเทียบ เพื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารยี่ห้อที่ให้ประโยชน์มากที่สุดได้อีกด้วย ที่สำคัญยังช่วยให้ผู้บริโภคหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ เช่น เป็นโรคไตต้องควบคุมปริมาณโซเดียม หรือไขมันในเลือดสูงต้องควบคุมโคเลสเตอรอล และไขมัน เป็นต้น

ประโยชน์ของการอ่านฉลากโภชนาการ

- 1 ช่วยให้เลือกรับประทานให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเองได้ เช่น หากกำลังควบคุมน้ำหนัก ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีพลังงาน น้ำตาล ไขมันน้อยๆ
- 2 ช่วยหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการ หรือสารอาหารที่ต้องจำกัดการบริโภค เช่น เป็นเบาหวานต้องระวังน้ำตาล เป็นความดันโลหิตสูงต้องระวังโซเดียม มีไขมันในเลือดสูงต้องระวังไขมัน
- 3 ช่วยให้เห็นเปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการดีกว่าได้ เช่น เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีแคลเซียมสูงกว่า หรือมีน้ำตาลน้อยกว่า

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/5 ซอง (20 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 5			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 125 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 45 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	5 ก.	8 %	
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.	10 %	
โคเลสเตอรอล	3 มก.	1 %	
โปรตีน	3 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	17 ก.	6 %	
ใยอาหาร	0 ก.	0 %	
น้ำตาล	2 ก.		
โซเดียม	720 มก.	36 %	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	0 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %
เหล็ก	0 %		
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,000 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญที่ควรทราบ 15 รายการ ได้แก่

- พลังงานทั้งหมด
- พลังงานจากไขมัน
- ไขมันทั้งหมด
- ไขมันอิ่มตัว
- โคเลสเตอรอล
- โปรตีน
- คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด
- ใยอาหาร
- น้ำตาล
- โซเดียม
- วิตามินเอ
- วิตามินบี 1
- วิตามินบี 2
- แคลเซียม
- เหล็ก

ฉลากโภชนาการ อ่านอย่างไร

การอ่านฉลากโภชนาการ ทำได้ไม่ยากเพียงแค่ว่าเราเข้าใจถึงความหมายของคำที่ถูกระบุไว้ในฉลากโภชนาการ ดังนี้

- 1 **“หนึ่งหน่วยบริโภค”** หมายถึง ปริมาณอาหารที่คนไทยปกติทั่วไปรับประทานได้หมดใน 1 ครั้ง หรือหมายถึง “กินครึ่งซอง” นั่นเอง และเมื่อรับประทานในปริมาณเท่านี้แล้ว ก็จะได้รับสารอาหารตามที่ระบุไว้บนฉลาก โดยหนึ่งหน่วยบริโภคจะแสดงทั้งปริมาณที่เป็นหน่วยครัวเรือน เช่น กระจ่างขึ้น ถ้วย แก้ว เป็นต้น ตามด้วยน้ำหนัก ...กรัม หรือปริมาตร...มิลลิลิตร ดังตัวอย่างในตารางต่อไปนี้

ความหมายของหนึ่งหน่วยบริโภค ในผลิตภัณฑ์ต่างๆ

เครื่องดื่มอัดลมบรรจุกระจ่าง ตรา Sun ปริมาตรสุทธิ 325 มิลลิลิตร



แสดงหนึ่งหน่วยบริโภคเท่ากับ 1 กระจ่าง (325 มิลลิลิตร) หมายถึงเครื่องดื่มนี้โดยทั่วไป กินได้หมดใน 1 ครั้ง

น้ำผลไม้ ตราสดชื่น ปริมาตรสุทธิ 250 มิลลิลิตร



แสดงหนึ่งหน่วยบริโภคเท่ากับ 1/2 ขวด (250 มิลลิลิตร)
หมายถึงน้ำผลไม้ขวดนี้ ควรกินครั้งละ 1/2 ขวด

นมจืด ตราดาว ปริมาตรสุทธิ 1 ลิตร (1,000 มิลลิลิตร)



แสดงหนึ่งหน่วยบริโภคเท่ากับ 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)
หมายถึงนมจืดกล่องนี้ ควรกินครั้งละ 1 แก้ว

- 2 “จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ” หมายถึงเมื่อรับประทานครั้งละ “หนึ่งหน่วยบริโภค” แล้วอาหารถุงนี้ ขวดนี้ กล่องนี้ จะกินได้กี่ครั้ง นั่นเอง ดังตัวอย่างในตารางต่อไปนี้

ความหมายของจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุในผลิตภัณฑ์ต่างๆ

นมพร้อมดื่ม ขนาดบรรจุกล่องละ 250 มิลลิลิตร



หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1
หมายถึงใน 1 กล่องกินได้ 1 ครั้ง

นมพร้อมดื่มขนาดบรรจุกล่องละ 1 ลิตร (1,000 มิลลิลิตร)



หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แก้ว (200 มิลลิลิตร)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 5

หมายถึงใน 1 กล่องแบ่งกินได้ 5 ครั้ง หรือ 5 แก้ว



3 “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค” หมายถึง เมื่อกินตามปริมาณที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภคแล้ว จะได้พลังงานเท่าไร สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณเท่าไร และปริมาณนี้ คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่เราควรได้รับต่อวัน และถ้ารับประทาน 2 เท่าของหนึ่งหน่วยบริโภค (หรือ 2 หน่วยบริโภค) ปริมาณพลังงาน สารอาหารแต่ละชนิด รวมทั้งร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้ได้รับต่อวันก็จะเพิ่มเป็น 2 เท่าเช่นกัน

4 ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึง การเปรียบเทียบปริมาณสารอาหารที่ได้จากการรับประทานตามที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภค เทียบกับปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน เช่น ถ้าได้รับแคลเซียมจากการดื่มนม 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร) เท่ากับ 400 มิลลิกรัม ปริมาณแคลเซียมที่แนะนำให้ต่อวัน เท่ากับ 800 มิลลิกรัม ดังนั้นปริมาณแคลเซียมที่มี จะคิดเป็นร้อยละ 50 ของปริมาณที่แนะนำให้ต่อวัน หมายความว่าถ้าเรากินนม 1 กล่อง จะได้รับแคลเซียมร้อยละ 50 ของปริมาณที่แนะนำให้ได้รับต่อวัน และเราต้องกินแคลเซียมจากอาหารอื่นอีกร้อยละ 50 เพื่อให้ร่างกายได้รับปริมาณแคลเซียมครบ ตามที่ร่างกายต้องการต่อวัน

5 ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai Recommended Daily Intakes หรือ Thai RDI) เป็นปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ได้แก่ ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด โยอาหาร โซเดียม วิตามินและแร่ธาตุ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อใช้เป็นค่าอ้างอิงในการคำนวณการแสดงข้อมูลโภชนาการ

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ

- ดูที่ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค** เพื่อดูว่าในแต่ละครั้งไม่ควรรับประทานมากกว่านี้ และหากรับประทานมากเป็น 2 เท่าของปริมาณที่แสดง จะได้รับพลังงานและสารอาหารต่างๆ เป็นสองเท่า
- ดูที่จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง** เพื่อดูว่าซองนี้ ควรแบ่งกินกี่ครั้ง
- จำกัดการรับประทาน** ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคเลสเตอรอล และพลังงานโดยรวมจากอาหาร ทั้งวันไม่ควรเกิน 100 % ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน
- ใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ** เป็นสารอาหารที่จำเป็น และมีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรได้รับจากอาหารทั้งวันให้ได้ 100% ของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน
- เพื่อให้เลือกผลิตภัณฑ์อาหารได้เหมาะสมกับตนเอง** ควรสังเกตสารอาหารที่ต้องจำกัด ได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม โดยเปรียบเทียบกับผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกัน ที่มีสารอาหารเหล่านี้ต่ำกว่า

ตัวอย่างการอ่านฉลากโภชนาการ

ควรกินครั้งละ 1/5 ซอง หรือ 20 กรัม

ซองนี้แบ่งกินได้ 5 ครั้ง

เมื่อกิน 1/5 ซอง จะได้พลังงาน และสารอาหารตามที่ระบุ หากกินหมดซอง ค่าพลังงาน และสารอาหารที่ได้รับจะต้องคูณ 5

สารอาหารสำคัญที่ควรได้รับสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ค่าพลังงานต่อหนึ่งกรัมของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/5 ซอง (20 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 5			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 125 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 45 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	5 ก.	8 %	4
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.	10 %	
โคเลสเตอรอล	3 มก.	1 %	
โปรตีน	3 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	17 ก.	6 %	
ใยอาหาร	0 ก.	0 %	
น้ำตาล	2 ก.		
โซเดียม	720 มก.	36 %	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	0 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	0 %
เหล็ก	0 %		
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,000 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

ปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารหนึ่งหน่วยบริโภค และเมื่อคิดเทียบกับปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวันแล้ว คิดเป็นร้อยละเท่าไร ตัวอย่างเช่น

- ไขมันทั้งหมด 5 กรัม หรือ 8% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
- โซเดียม 720 มิลลิกรัม หรือ 36% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
- ผลิตภัณฑ์นี้ ไม่มีวิตามิน และแร่ธาตุใดๆ เลย

Thai RDI หมายถึง ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทย

ส่วนที่ 5 6 7 จะเหมือนกันทุกผลิตภัณฑ์