



# ใบความรู้ที่ 2



## ฉลากหวาน มัน เค็ม

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

เนื้อหาในใบความรู้นี้ใช้ประกอบการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษา ตามมาตรฐานที่ 4 โดยผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร การสอนเรื่องนี้ คุณครูควรมีตัวอย่างซอง/กล่องผลิตภัณฑ์ขนมที่เด็กๆ ชอบรับประทาน หรืออาจให้เด็กๆ นำมา เพื่อใช้ประกอบในการเรียนการสอน

### ฉลากหวาน มัน เค็ม คืออะไร

ฉลากหวาน มัน เค็ม คือฉลากที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในหนึ่งหน่วยบริโภค เช่น ซอง ถูง กล่อง ของผลิตภัณฑ์อาหารนั้น โดยฉลากหวาน มัน เค็ม จะแสดงอยู่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ในปัจจุบันพบได้ใน

- ผลิตภัณฑ์ขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ
- ผลิตภัณฑ์ขนมอบ เช่น ขนมปังกรอบ แครกเกอร์ เวเฟอร์
- ช็อกโกแลต
- อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
- อาหารจานเดียวแช่แข็ง

### ฉลากหวาน มัน เค็ม เป็นอย่างไร



ฉลากหวาน มัน เค็ม

#### ส่วนที่ 1

บอกให้ทราบว่าฉลากจะแสดงคุณค่าทางโภชนาการได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียมที่ได้รับจากการบริโภคผลิตภัณฑ์นั้นๆ 1 ถูง หรือ 1 ซอง หรือ 1 กล่อง เป็นต้น

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ของ ควรแบ่งกิน 2 ครั้ง

#### ส่วนที่ 2

บอกให้ทราบว่า แบ่งกินกี่ครั้ง

#### ส่วนที่ 3

บอกให้ทราบว่าเมื่อกินเข้าไปหมดทั้งถูงหรือซองหรือกล่อง จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมปริมาณเท่าไร

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
320 กิโลแคลอรี	0 กรัม	18 กรัม	280 มิลลิกรัม
*16%	*0%	*28%	*14%

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

#### ส่วนที่ 4

บอกให้ทราบว่าเมื่อกินหมดทั้งถูงหรือซองหรือกล่องจะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

## ตัวเลขที่ฉลากหวาน มัน เค็ม มีประโยชน์อย่างไร

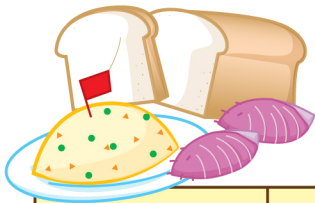
- บอกให้รู้ว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้น มีปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เท่าไร
- ไม่ควรได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม มากเกินไป โดยในแต่ละวันมีเป้าหมายในการรับประทานอาหารเช้าให้ร่างกายได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมไม่เกิน 100% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
- ใช้เปรียบเทียบปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ระหว่างผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน เพื่อเลือกบริโภคหรือหลีกเลี่ยงอาหารได้ตามความต้องการของแต่ละคน

## ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ในหนึ่งวัน เราไม่ควรได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม มากกว่าปริมาณสูงสุดที่แนะนำ ดังนี้

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	น้ำตาล (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
2,000	65	65	2,000

## พลังงาน



ร่างกายต้องการพลังงานเพื่อการดำรงชีวิตและการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน พลังงานมีหน่วยเป็นกิโลแคลอรี และแต่ละคนก็มีความต้องการพลังงานในปริมาณที่แตกต่างกันไป ขึ้นกับอายุ เพศ และความหนักเบาของกิจกรรมที่ทำ ดังนี้

1,600 กิโลแคลอรี	สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป
2,000 กิโลแคลอรี	สำหรับวัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี
2,400 กิโลแคลอรี	สำหรับหญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา

แต่เพื่อความสะดวกในการคำนวณ สำหรับการจัดทำฉลากหวาน มัน เค็ม จึงกำหนดปริมาณ

**พลังงานสูงสุดที่ควรได้รับต่อวัน เท่ากับ 2,000 กิโลแคลอรี**

## น้ำตาล



น้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรตรูปหนึ่งที่ทำให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยน้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี แต่หากรับประทานมากเกินไป จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ เช่น ฟันผุ โรคเบาหวาน โรคอ้วน ดังนั้นจึง **แนะนำให้บริโภคน้ำตาลได้ในปริมาณสูงสุดไม่เกินวันละ 65 กรัม** ซึ่งน้ำตาลในที่นี้รวมน้ำตาลที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น น้ำตาลแลคโตสในนม น้ำตาลฟรุกโตสในผักผลไม้ และน้ำตาลที่เติมเข้าไปในอาหาร หรือเครื่องดื่มต่างๆ โดยภายใน 65 กรัมนี้ ได้กำหนดปริมาณน้ำตาลที่เติมเพิ่มในอาหารหรือเครื่องดื่มต่างๆ สำหรับเด็กวัยเรียนไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา (16 กรัม)

## ไขมัน



ไขมัน เป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ร่างกายต้องการไขมันเพื่อใช้เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกันอวัยวะภายในต่างๆ ไม่ให้ถูกกระแทก และช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค และสร้างฮอร์โมนต่างๆ ที่สำคัญต่อร่างกาย แต่หากรับประทานมากเกินไป จะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้ เช่น โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ เป็นต้น ดังนั้นจึง **แนะนำให้บริโภคไขมันไม่เกินวันละ 65 กรัม** โดยภายใน 65 กรัมนี้ ได้กำหนดปริมาณไขมันที่ใช้ในการประกอบอาหาร หรือเติมเพิ่มในอาหาร เช่น น้ำมันที่ใช้ทอด หรือน้ำมันกระเทียมเจียวที่เติมเพิ่มในก๋วยเตี๋ยว สำหรับเด็กวัยเรียนไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา (25 กรัม)

## โซเดียม



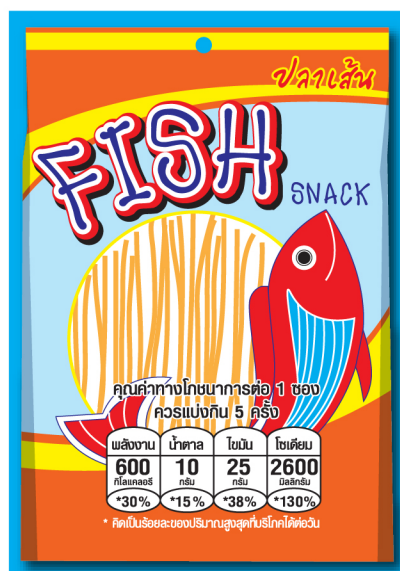
โซเดียม เป็นสารอาหารในกลุ่มเกลือแร่ ช่วยรักษาสมดุลของของเหลว และช่วยรักษาความเป็นกรด-ด่างภายในร่างกาย โซเดียมเป็นส่วนประกอบของเกลือหรือโซเดียมคลอไรด์ ซึ่งเป็นสารให้ความเค็มในเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ผงปรุงรสอาหาร เป็นต้น และยังใช้ในการถนอมอาหารประเภทหมักดอง เช่น ผักผลไม้ดอง ไข่เค็ม ปลาร้า ปลาเค็ม กะปิ เป็นต้น หรืออยู่ในรูปอื่นๆ เช่น ผงชูรส (โมโนโซเดียมกลูตาเมต) ผงฟู (โซเดียมไบคาร์บอเนต) หากได้รับโซเดียมมากเกินไป อาจก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคไต ดังนั้นจึง **แนะนำให้บริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน** หรือเทียบเท่ากับเกลือ 1 ช้อนชา หรือน้ำปลา 4 ช้อนชา

ตัวอย่างการอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง  
ควรแบ่งกิน 5 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
600 กิโลแคลอรี	10 กรัม	25 กรัม	2600 มิลลิกรัม
*30%	*15%	*38%	*130%

\* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



คำอธิบายข้อความที่ปรากฏบนฉลากหวาน มัน เค็ม

ข้อความที่ปรากฏบนฉลาก	คำอธิบาย
1 คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง	หมายถึง เมื่อกินหมด 1 ซองจะได้รับ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในปริมาณตามที่ระบุในทรงกระบอก คือ พลังงาน 600 กิโลแคลอรี น้ำตาล 10 กรัม ไขมัน 25 กรัม และโซเดียม 2,600 มิลลิกรัม แต่หากกินเพียง 1/5 ถุงจะได้รับ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เพียง 1/5 ของค่าที่แสดง คือ 120 กิโลแคลอรี 2 กรัม 5 กรัม และ 520 มิลลิกรัม ตามลำดับ
2 ควรแบ่งกิน 5 ครั้ง	หมายถึง ใน 1 ซองนี้ควรแบ่งกิน 5 ครั้ง หรือ 5 คน
3 พลังงาน 600 กิโลแคลอรี, *30%	หมายถึง เมื่อกินหมด 1 ซองจะได้รับพลังงาน 600 กิโลแคลอรี หรือคิดเป็น 30% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน (2,000 กิโลแคลอรี)
4 น้ำตาล 10 กรัม, *15%	หมายถึง เมื่อกินหมด 1 ซองจะได้รับน้ำตาล 10 กรัม หรือคิดเป็น 15% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน (65 กรัม)
5 ไขมัน 25 กรัม, *38%	หมายถึง เมื่อกินหมด 1 ซองจะได้รับไขมัน 25 กรัม หรือคิดเป็น 38% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน (65 กรัม)
6 โซเดียม 2,600 มิลลิกรัม, *130%	หมายถึง เมื่อกินหมด 1 ซองจะได้รับ โซเดียม 2,600 มิลลิกรัม หรือคิดเป็น 130% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน (2,000 มิลลิกรัม)