

# อ่านเป็นกินเป็น กับฉลากโภชนาการ



ฉลากโภชนาการ คืออะไร?



ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม โดยระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่จะได้รับการบริโภคอาหารนั้นๆ ทำให้เลือกบริโภคอาหารได้เหมาะสมกับความต้องการและยังสามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อเลือกอาหารที่ให้ประโยชน์มากที่สุดอีกด้วย

ที่มา: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

### ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (27 กรัม)  
จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง : 6

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค  
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	0 ก.	0 %	
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0 %	
คอเลสเตอรอล	0 มก.	0 %	
โปรตีน	2 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	22 ก.	7 %	
ใยอาหาร	1 ก.	4 %	
น้ำตาล	12 ก.		
โซเดียม	80 มก.	4 %	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	4 %
วิตามินบี 2	6 %	แคลเซียม	20 %
เหล็ก	20 %	วิตามินดี	10 %
วิตามินอี	35 %	วิตามินซี	35 %
กรดโฟลิก	20 %		

\* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,000 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

- 1 หนึ่งหน่วยบริโภค**  
หมายถึง "กิน/ดื่ม ครั้งละ" จากตัวอย่างคือกินครั้งละ 1 ซอง หรือ 27 กรัม
- 2 จำนวนหน่วยบริโภคต่อถุง**  
หมายถึง ผลิตภัณฑ์นี้ 1 ถุง กินได้กี่ครั้ง จากตัวอย่างคือ 1 ถุง กินได้ 6 ครั้ง
- 3 คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค**  
หมายถึง เมื่อเรากินอาหารนี้แต่ละครั้งจะได้พลังงานหรือสารอาหารที่ระบุเท่าไร จากตัวอย่างคือ อาหารนี้ 1 ซอง ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี โดยเป็นพลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี
- 4 ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน**  
หมายถึง สารอาหารที่ได้รับจากการกินครั้งนี้ คิดเป็นสัดส่วนเท่าใดของที่เราควรจะได้รับต่อวัน เช่น ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่ควรได้รับต่อวัน คือ 300 กรัม จากตัวอย่าง คือ อาหารนี้ 1 ซอง ให้คาร์โบไฮเดรต 22 กรัม คิดเป็น 7% ของปริมาณที่ควรได้รับ ดังนั้นเราต้องกินเพิ่มอีก 93% จากอาหารอื่น
- 5 ปริมาณที่ควรได้รับต่อวันของสารอาหารสำคัญ**  
สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป  
สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี หากต้องการพลังงานมากหรือน้อยกว่านี้ ก็ปรับกินเพิ่มหรือลดลงตามส่วน

สังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ทำให้คนไทยหันมานิยมอาหารสำเร็จรูป และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล โดยเฉพาะการบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลในปริมาณที่มากขึ้น ได้รับพลังงานสูงเกินความต้องการที่ร่างกายใช้งาน รวมทั้งยังกินเค็มจัดมากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพเจ็บป่วยเรื้อรังด้วยเหตุนี้ โครงการเด็กไทยสุขภาพดี ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข รมรณรงค์ให้คนไทยอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ เพราะฉลากโภชนาการที่ระบุบนบรรจุภัณฑ์อาหารต่างๆ จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้บริโภคเรียนรู้และนำมาใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตัวเองได้ดียิ่งขึ้น

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS  
เนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี

