

ฉลากหวาน มัน เค็ม

✓ เห็นชัด ✓ อ่านง่าย ✓ ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ

คือการแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม
 ในหนึ่งบรรจุภัณฑ์ (ถุง ซอง กล่อง) ของผลิตภัณฑ์อาหาร
 โดยแสดงบนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์

ปริมาณพลังงาน น้ำตาล
 ไขมัน และโซเดียม
 ต่อ 1 บรรจุภัณฑ์

แสดงคุณค่าทางโภชนาการ
 ต่อ 1 บรรจุภัณฑ์ เช่น
 1 ถุง 1 ซอง 1 กล่อง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ
 ควรแบ่งกิน ครั้ง

1 บรรจุภัณฑ์
 (ถุง ซอง กล่อง) นี้
 แบ่งกินได้กี่ครั้ง



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

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน
 และโซเดียมเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุด
 ที่บริโภคได้ต่อวัน



ชวนให้รู้

- ✓ เลือกอาหารที่มีพลังงาน น้ำตาล ไขมัน หรือโซเดียมน้อยๆ
- ✓ ควรบริโภคแต่น้อย หากอาหารนั้นมีพลังงาน น้ำตาล ไขมัน หรือโซเดียมสูง
- ✓ ไม่ควรบริโภคเกิน 100% ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

NESTLÉ for
 HEALTHIER KIDS
 เนสท์เล่เพื่อเด็กสุขภาพดี

