

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓

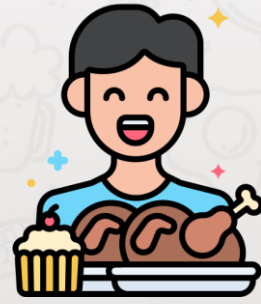
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

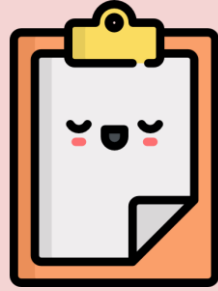
ครูวนิดา เรืองอยู่





ฉลาดากบนผลิตภัณฑอาหาร





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์
อาหารได้ถูกต้อง



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถเสนอแนะวิธีการในการเลือก
บริโภคอาหารโดยการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลาก
ผลิตภัณฑ์อาหารได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้
๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



จุดประกายความคิด





จุดประกายคิด

“ก่อนซื้อสินค้าแต่ละชนิด
นักเรียนควรสังเกตข้อมูลสิ่งใดบ้าง”





จุดประกายคิด

“ฉลากผลิตภัณฑ์อาหารมีไว้เพื่ออะไร”



ใบความรู้ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ฉลากอาหาร หมายถึง รูปรอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย หรือข้อความใดๆ ที่แสดงไว้ที่อาหารภาชนะบรรจุอาหาร หรือหีบห่อของภาชนะที่บรรจุอาหาร

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยมหรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า "Nutrition Information" ที่ระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้นไว้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ใส่ใจสุขภาพ หรือผู้สูงวัยที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เพราะจะช่วยให้ทราบถึงชนิดและปริมาณสารอาหารต่างๆ ที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารนั้น ๆ

ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ สิ่งสำคัญ คือ ผลิตภัณฑ์นั้นต้องมีฉลากที่ระบุข้อมูลและรายละเอียดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคในการประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อ ซึ่งทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. กระทรวงสาธารณสุข ได้ออกกฎหมายและข้อกำหนดในเรื่องของฉลาก โดยเฉพาะฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร ทั้งนี้เพื่อเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคให้ผู้บริโภคได้อ่านฉลากและรับรู้ถึงคุณประโยชน์ ข้อดี ข้อควรระวัง ตลอดจนคุณค่าเค็มน ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อมาใช้บริโภค

ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

ข้อมูลโภชนาการ หมายถึง รายละเอียดต่างๆ ของผลิตภัณฑ์อาหารที่ผู้ผลิตและผู้นำเข้าหรือสั่งเข้าจะต้องแจ้งรายละเอียดนั้นต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะปรากฏอยู่บนฉลาก การรู้จักอ่านและเข้าใจความหมายของข้อมูลจะช่วยให้สามารถตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยเราสามารถสังเกตข้อมูลที่แสดงในฉลากได้ โดยดูข้อมูลการแสดงฉลากอาหารที่จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค ตามประกาศของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และประกาศกระทรวงสาธารณสุข เว้นแต่จะได้รับการยกเว้นให้ไม่ต้องระบุข้อความหนึ่งข้อความใด

ความแตกต่างของ BBE. กับ EXP.

BB หรือ BBE ที่ปรากฏบนผลิตภัณฑ์ มาจากคำว่า "Best before..." หรือ "Best before end..." หมายถึง "ควรบริโภคก่อน" โดยอาหารนั้นยังคงมีคุณภาพและมีรสชาติที่ดีเหมือนเดิมจนถึงวันที่ระบุไว้ หากล่วงเลยจากวันดังกล่าวคุณภาพ รสชาติ จะมีการเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งยังสามารถบริโภคได้ แต่ก่อนบริโภคควรพิจารณาว่ามีลักษณะ กลิ่น สี และรสชาติเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ เช่น มีเส้นใยหรือจุดของเชื้อรา หรือ มีลักษณะเป็นเมือก หากพบว่าอาหารนั้นมีลักษณะไม่พึงประสงค์ก็ไม่ควรบริโภค

EXP หรือ EXD ที่ปรากฏบนผลิตภัณฑ์ มาจากคำว่า ย่อมาจาก Expiry Date /Expiration Date ซึ่งหมายถึง "หมดอายุ" ดังนั้นอาหารที่มีกระบวนหมดอายุ หลังจากวันนั้นเป็นต้นไป อาหารจะเริ่มบูดหรือเน่าเสีย และไม่ปลอดภัยในการบริโภค ฉะนั้น จึงไม่ควรรับประทานอาหารนั้นหลังจากวันที่กำหนดบนฉลากว่าหมดอายุแล้ว



ใบความรู้

เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร





ฉลาดกบน

ผลิตภัณฑ์อาหาร





ฉลาก

ฉลากอาหาร

รูปรอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย/ข้อความ
ที่แสดงไว้ที่อาหาร ภาชนะบรรจุอาหาร
หรือหีบห่อของภาชนะที่บรรจุอาหาร

ฉลากโภชนาการ

ฉลากที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ
ของอาหารอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม
ที่ระบุรายละเอียดของชนิด
และปริมาณสารอาหารที่มีในอาหาร



คำถามชวนคิด

“ข้อมูลที่ต้องแสดง
บนฉลากอาหารมีอะไรบ้าง
ให้ยกตัวอย่างมา ๓ ตัวอย่าง”



ตัวอย่างข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

ข้าวโพดอบเนย ตรา ไดโนเสาร์	ชื่ออาหารภาษาไทย
	ชื่อ ตรา หรือ เครื่องหมายการค้า(ถ้ามี)
ผลิตไทย ชุ่มชนบ้านบัว	รูปภาพให้สอดคล้องกับชื่ออาหารหรือชื่อตรา(ถ้ามี)
75 หมู่ 1 ตำบลบ้านดง อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี	ชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต โดยมีคำว่า "ผลิตโดย" นำหน้า
ผลิต 14 06 43	วัน เดือน ปี ที่ผลิต
หมดอายุ 14 09 43	โดยมีคำว่า "ผลิต" กำกับ
	วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน
	โดยมีคำว่า "หมดอายุ" หรือ "ควรบริโภคก่อน" กำกับ
	เลข อย. ให้แสดงตามที่ได้รับอนุญาต
	จัดแจ้งของแต่ละผลิตภัณฑ์

ตัวอย่าง ข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากอาหาร

“หนึ่งหน่วยบริโภค” ถ้ารับประทานตามปริมาณที่ระบุไว้
ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารชนิดต่าง ๆ ตามข้อมูลที่แสดง
ไว้ใน “คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”

ถ้ารับประทานอาหารหมดทั้งกล่องก็จะได้รับพลังงานและ
สารอาหาร = จำนวนตัวเลขที่แสดงอยู่ใน “คุณค่าทางโภชนาการ
ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค”
โดยต้องสังเกตจำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ถ้วย (30 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	0.5 ก.	1 %	
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0 %	
คอเลสเตอรอล	20 มก.	7 %	
โปรตีน	4 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	20 ก.	7 %	
ใยอาหาร	0 ก.	0 %	
น้ำตาล	2 ก.		
โซเดียม	840 มก.	35 %	
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	0 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	2 %
เหล็ก	62 %		
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า		65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า		20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า		300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			300 ก.
ใยอาหาร			25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า		2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

ตัวอย่าง ข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากอาหาร

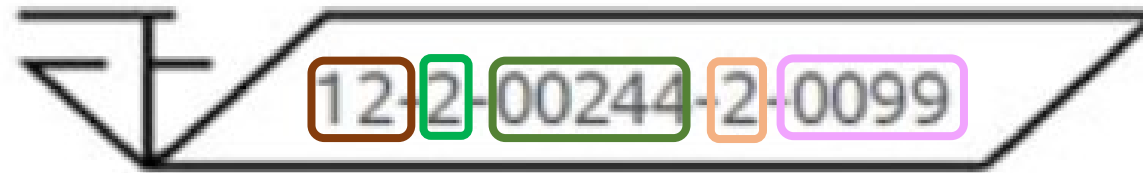
ถ้าต้องการทราบว่าเมื่อรับประทานอาหารนั้นแล้วจะได้รับสารอาหาร เช่น ไขมัน แคลเซียม เป็นต้น คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่แนะนำ ให้ดูที่ “ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน”

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ถ้วย (30 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)			
			ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	0.5 ก.		1 %
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.		0 %
คอเลสเตอรอล	20 มก.		7 %
โปรตีน	4 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	20 ก.		7 %
ใยอาหาร	0 ก.		0 %
น้ำตาล	2 ก.		
โซเดียม	840 มก.		35 %
			ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	0 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	2 %
เหล็ก	62 %		
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ต้องการพลังงานวันละ 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		2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

เลขสารบนอาหารในเครื่องหมาย อย.

เลขประจำตัวผลิตภัณฑ์อาหาร ๑๓ หลัก แสดงอยู่ภายในกรอบเครื่องหมาย
อย. โดยถูกนำมาใช้แทนตัวอักษรและตัวเลขในกรอบเครื่องหมาย อย.
ซึ่งตัวเลขเหล่านั้นจะบอกถึงข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับสถานที่ และข้อมูล
ผลิตภัณฑ์อาหาร แบ่งออกเป็น ๕ กลุ่ม

เลขสารบบอาหารในเครื่องหมาย อย.



กลุ่มที่ ๑ หมายถึง จังหวัดที่ตั้งของสถานที่ผลิตอาหาร
หรือนำเข้าอาหาร

กลุ่มที่ ๓ หมายถึง เลขสถานที่ผลิตอาหาร/เลขสถานที่นำเข้า
อาหารที่ได้รับอนุญาต และปี พ.ศ. ที่อนุญาต

กลุ่มที่ ๒ หมายถึง สถานะของสถานที่ผลิตอาหารหรือนำเข้า
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นผู้อนุญาต

กลุ่มที่ ๔ หมายถึง หน่วยที่ออกเลขสารบบอาหาร

กลุ่มที่ ๕ หมายถึง ลำดับที่ของอาหารที่ผลิต หรือนำเข้าของสถานที่แต่ละแห่ง
แยกตามหน่วยงานที่เป็นผู้อนุญาต



คำถามชวนคิด

“ข้อมูลบนผลิตภัณฑ์อาหาร
มีความสำคัญในการเลือกซื้อ
ของผู้บริโภคอย่างไร”



ข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากอาหาร

จะช่วยให้ทราบถึงชนิดและปริมาณของสารอาหารที่จะได้รับจากการรับประทานอาหารนั้น ๆ เพียงอ่านฉลากและนำข้อมูลสารอาหารของอาหารแต่ละชนิดมาเปรียบเทียบกัน



คำถามชวนคิด

นักเรียนมีหลักในการเลือก

ซื้ออาหารอย่างไรบ้าง





แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ใบงาน เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
 หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารในใบงานนี้ และตอบคำถามลงในใบงานให้ได้
 ใจความสมบูรณ์



แหล่งที่มาของรูปภาพ https://www.fda.moph.go.th/sites/food/KM/label/๖๑_label

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร คือ	ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์	ผลที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพ จากการบริโภค	หลักการเลือกซื้อ/ บริโภคผลิตภัณฑ์

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....



ใบงาน

เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้



ความแตกต่างของ BBE. กับ EXP.

BB หรือ BBE

“ควรบริโภคก่อน” อาหารยังคงมีคุณภาพและมีรสชาติที่ดีเหมือนเดิมจนถึงวันที่ระบุไว้แต่ถ้าเลยจากวันดังกล่าวคุณภาพ รสชาติ จะมีการเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งยังสามารถบริโภคได้

EXP หรือ EXD

“หมดอายุ” อาหารที่มีการระบุวันหมดอายุหลังจากวันนั้นเป็นต้นไป อาหารจะเริ่มบูดหรือเน่าเสีย และไม่ปลอดภัยในการบริโภค

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

๑. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มละเท่า ๆ กัน

๒. ตัวแทนในแต่ละกลุ่มทำการสุ่มหยิบใบความรู้หัวข้อต่าง ๆ

- ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข
- ข้อมูลที่ต้องแสดงบนฉลากอาหาร
- เครื่องหมาย อย.
- เครื่องหมายต่าง ๆ ที่แสดงในฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

๓. ครูแจกกระดาษฟลิปชาร์ต และปากกาเมจิก (แผนผังมโนทัศน์)

๔. ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้





บทเรียนสะท้อนคิด

“เพราะเหตุใดสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
หรือ อย. ต้องออกกฎหมายและข้อกำหนด
เรื่องของฉลากไว้ โดยเฉพาะฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร”

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล



ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑