

**ใบความรู้ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร**  
**หน่วยที่ ๑ เรื่อง วิทยุกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ**  
**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 ตลอดจนคำเตือน 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 แต่ก่อนบริโภคควรพิจารณามีลักษณะ กลิ่น สี และรสชาติเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ เช่น มีเส้นใยหรือจุดของเชื้อรา หรือ มีลักษณะเป็นเมือก หากพบว่าอาหารนั้นมีลักษณะไม่พึงประสงค์ก็ไม่ควรบริโภค

EXP หรือ EXD ที่ปรากฏบนผลิตภัณฑ์ มาจากคำว่า ย่อมาจาก Expiry Date /Expiration Date ซึ่งหมายถึง “หมดอายุ” ดังนั้นอาหารที่มีการระบุวันหมดอายุ หลังจากวันนั้นเป็นต้นไป อาหารจะเริ่มบูดหรือเน่าเสีย และไม่ปลอดภัยในการบริโภค ฉะนั้น จึงไม่ควรรับประทานอาหารนั้นหลังจากวันที่กำหนดบนฉลากว่าหมดอายุแล้ว

ทั้งนี้ในการเก็บรักษาอาหารที่มีวันหมดอายุในระยะสั้น ต้องเก็บรักษาไว้ในที่เย็นตลอดเวลา เช่น นม และน้ำผลไม้พาสเจอร์ไรส์ ไม่ควรรับประทานหลังวันหมดอายุ

( แหล่งที่มาของข้อมูล <https://www.pptvhdmb.com/news/> )

### ข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากอาหาร

ฉลากที่แสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารหรือที่เรียกว่า **ฉลากโภชนาการ** จะช่วยให้ทราบถึงชนิดและปริมาณของสารอาหารที่จะได้รับจากการรับประทานอาหารนั้นๆ เพียงอ่านฉลากและนำข้อมูลสารอาหารของอาหารแต่ละชนิดมาเปรียบเทียบกัน เลือกอาหารที่มีไขมันหรือพลังงานน้อยที่สุด ก็จะสามารถช่วยควบคุมน้ำหนัก และหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ ซึ่งการอ่านฉลากเพื่อให้ทราบถึงปริมาณพลังงาน และสารอาหารที่ได้รับ สามารถอ่านได้ง่ายๆ โดยดูจาก

๑. "หนึ่งหน่วยบริโภค" ถ้ารับประทานตามปริมาณที่ระบุไว้ใน "หนึ่งหน่วยบริโภค" ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารชนิดต่าง ๆ ตามข้อมูลที่แสดงไว้ใน "คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค"

๒. ถ้ารับประทานอาหารหมดทั้งกล่องก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารเท่ากับจำนวนตัวเลขที่แสดงอยู่ใน "คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค" โดยต้องสังเกตจำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง ถ้าระบุตัวเลขเท่ากับ ๑ ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารเท่ากับจำนวนตัวเลขที่แสดงอยู่ใน "คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค" แต่ถ้าระบุตัวเลขมากกว่า เช่น ระบุว่า "จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง: ๕" ก็จะได้รับพลังงานและสารอาหารต่างๆ ถึง ๕ เท่าของตัวเลขที่แสดงในคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

๓. ถ้าต้องการทราบว่าอาหารที่รับประทานเข้าไปนั้นให้พลังงานเท่าไร และให้สารอาหารอะไรบ้าง ให้ดูตรง "คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค"

๔. ถ้าต้องการทราบว่าเมื่อรับประทานอาหารนั้นแล้วจะได้รับสารอาหาร เช่น ไขมัน แคลเซียม เป็นต้น คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่แนะนำให้ดูที่ "ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน"

### ตัวอย่างข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

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

# 4 เคล็ดลับ

## อ่านฉลากโภชนาการ

ฉลาดซื้อ...ฉลาดกิน...เพื่อสุขภาพที่ดี...

### 1 ตรวจสอบพลังงาน



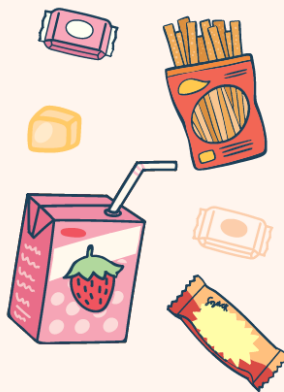
อาหารว่าง ของกินเล่น  
พลังงานไม่ควรเกิน

**100-150** กิโลแคลอรี  
ต่อ 1 หน่วยบริโภค



อาหารมื้อหลัก  
ควรอยู่ในช่วง

**400-600** กิโลแคลอรี  
ต่อ 1 หน่วยบริโภค



### 3 ตรวจสอบไขมัน

**≤ 65g** ไขมัน  
ควรได้รับไขมัน

**ไม่เกิน 65 กรัม/วัน**  
ถ้าต้องการพลังงาน  
วันละ 2,000 กิโลแคลอรี

### 4 ตรวจสอบโซเดียม

**≤ 2,000mg** โซเดียม  
ควรได้รับ  
โซเดียม

**ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน**  
หรือเกลือประมาณ  
1 ช้อนชา/วัน

### 2 ตรวจสอบน้ำตาล

**≤ 24g** น้ำตาล  
ควรกินน้ำตาล

**ไม่เกิน 24 กรัม/วัน หรือ  
ประมาณ 6 ช้อนชา/วัน**



Food  
Choice

### “แอปพลิเคชัน FoodChoice”

เครื่องมือในการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ เมื่อสแกนบาร์โค้ดจากผลิตภัณฑ์ ข้อมูลบนฉลากโภชนาการจะถูกแสดงในรูปแบบที่สามารถเข้าใจได้ง่ายเพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งในการประกอบการตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสุขภาพของผู้ใช้งานได้อย่างรวดเร็ว



ที่มา : หนังสือรวมพลังสร้างระบบอาหารสุขภาพอย่างยั่งยืน  
ในโอกาสครบรอบ 20 ปี สสส.



แหล่งที่มาของรูปภาพ <https://www.thaihealth.or.th/>

ตัวอย่าง ข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากอาหาร

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

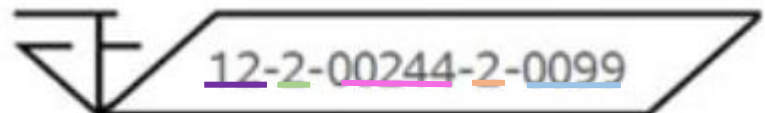
๑  
๒  
๓

๔

แหล่งที่มาของรูปภาพ <https://ath.moph.go.th/article/๔๒๓/>

เลขสารบบอาหารในเครื่องหมาย ออย.

เลขสารบบอาหาร คือ เลขประจำตัวผลิตภัณฑ์อาหาร ๑๓ หลัก แสดงอยู่ภายในกรอบเครื่องหมาย ออย. โดยถูกนำมาใช้แทนตัวอักษรและตัวเลขในกรอบเครื่องหมาย ออย. ซึ่งตัวเลขเหล่านั้นจะบอกถึงข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับสถานที่ และข้อมูลผลิตภัณฑ์อาหารที่ครบถ้วน สำหรับรายละเอียดของเลขสารบบอาหาร ๑๓ หลักนี้จะแบ่งออกเป็น ๕ กลุ่ม ดังนี้



แหล่งที่มาของรูปภาพ <https://www.lifeprotect.co.th/>

กลุ่มที่ ๑ ประกอบด้วยเลขสองหลัก หมายถึง จังหวัดที่ตั้งของสถานที่ผลิตอาหารหรือนำเข้าอาหาร โดยใช้ตัวเลขแทนอักษรย่อของจังหวัด เช่น ๑๒ หมายถึง จังหวัดนนทบุรี

กลุ่มที่ ๒ ประกอบด้วยเลขหนึ่งหลัก หมายถึง สถานะของสถานที่ผลิตอาหารหรือนำเข้าสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นผู้อนุญาต

- หมายเลข ๑ หมายถึง สถานที่ผลิตอาหารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นผู้อนุญาต
- หมายเลข ๒ หมายถึง สถานที่ผลิตอาหารที่จังหวัดเป็นผู้อนุญาตที่จังหวัดเป็นผู้อนุญาต
- หมายเลข ๓ หมายถึง สถานที่นำเข้าอาหารที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาเป็นผู้อนุญาตที่จังหวัดเป็นผู้อนุญาต
- หมายเลข ๔ หมายถึง สถานที่นำเข้าอาหารที่จังหวัดเป็นผู้อนุญาต

กลุ่มที่ ๓ ประกอบด้วยเลขห้าหลัก หมายถึง เลขสถานที่ผลิตอาหารหรือเลขสถานที่นำเข้าอาหารที่ได้รับอนุญาต และปี พ.ศ. ที่อนุญาต โดย

- ตัวเลขสามหลักแรก คือ เลขที่สถานที่ผลิตอาหารหรือนำเข้าอาหารแล้วแต่กรณี
- ตัวเลขสองหลักสุดท้าย คือ ตัวเลขสองหลักสุดท้ายของปี พ.ศ. ที่ได้รับอนุญาต เช่น ๐๐๒๔๔ แทนเลขสถานที่ผลิตหรือนำเข้าอาหาร ซึ่งได้รับอนุญาต เลขที่ ๒ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๔

กลุ่มที่ ๔ ประกอบด้วยเลขหนึ่งหลัก หมายถึง หน่วยที่ออกเลขสารบบอาหาร ดังนี้

๑. หมายถึง อาหารที่ได้รับเลขสาร จากสำนักคณะกรรมการอาหารและยา
๒. หมายถึง อาหารที่ได้รับเลขสาร จากจังหวัด

กลุ่มที่ ๕ ประกอบด้วยเลขสี่หลัก หมายถึง ลำดับที่ของอาหารที่ผลิต หรือนำเข้าของสถานที่แต่ละแห่งแยกตามหน่วยงานที่เป็นผู้อนุญาต เช่น ๐๐๙๙ แทน ลำดับที่ ๙๙ เป็นต้น

นอกจากนี้ การแสดงสารบบอาหารในเครื่องหมาย อย. ยังกำหนดให้ใช้ตัวเลขที่มีสีติดกับสีพื้นของกรอบ มีขนาดไม่เล็กกว่า ๒ มิลลิเมตร และสีของกรอบติดกับสีพื้นของฉลากจากข้อมูลที่กำลังข้างต้นจะเห็นได้ว่ากฎหมายให้ความสำคัญต่อการให้ผู้ผลิตแสดงข้อมูลซึ่งผู้บริโภคควรต้องทราบข้อมูลที่ระบุบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีความปลอดภัย คุ้มค่า และมีประโยชน์ที่สุด สำหรับผู้บริโภคที่พบเห็นผลิตภัณฑ์อาหารแสดงฉลากไม่ถูกต้อง สามารถแจ้งข้อมูลไปที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐-๒๕๙๐-๗๓๕๔-๕ หรือทางสายด่วนผู้บริโภคกับ อย. หมายเลขโทรศัพท์ ๑๕๕๖ หรือทางเว็บไซต์ [www.fda.moph.go.th](http://www.fda.moph.go.th)

**ที่มา :** พรสุข พูนนิรันดร์, ประภาพัฒน์ สุวรรณ, สุรีย์พันธุ์ วงพงศธรและอนันต์ มาลารัตน์. (ม.ป.ป). สุขศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๓). อักษรเจริญทัศน์

ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร.(๒๕๖๕). ข้อมูลที่ควรมีบนฉลากอาหาร.

<https://www.healthcarethai.com/malnutrition/>