

สื่อสำหรับครู เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วิทยุกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ใบความรู้ กลุ่มที่ ๑ ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข

ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ ๑๙๔ พ.ศ.๒๕๔๓ เรื่อง "ฉลาก" กำหนดให้อาหารควบคุมเฉพาะ อาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐานอาหารที่รัฐมนตรีประกาศให้เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก และอาหารอื่นที่นอกเหนือจากอาหารกลุ่มดังกล่าวข้างต้น เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก โดยผลิตภัณฑ์อาหารแต่ละกลุ่มนั้นจะประกอบด้วยอาหาร ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ ๑ อาหารควบคุมเฉพาะ	กลุ่มที่ ๒ อาหารที่กำหนดคุณภาพ หรือมาตรฐาน	กลุ่มที่ ๓ อาหารที่รัฐมนตรีประกาศให้ เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก
นมดัดแปลงสำหรับทารก และนมดัดแปลงสูตรต่อเนื่อง สำหรับทารกและเด็กเล็ก	น้ำมันและไขมัน	รอยัลเยลลีและ ผลิตภัณฑ์รอยัล เยลลี
อาหารทารกและอาหารสูตร ต่อเนื่องสำหรับทารกและ เด็กเล็ก	น้ำมันถั่วลิสง	น้ำผึ้ง
อาหารเสริมสำหรับทารก และเด็กเล็ก		น้ำแร่ธรรมชาติ
นมโค	เนยเทียม	เนยแข็ง
นมปรุงแต่ง	กี (Ghee) หรือเนย ใส	ซอสบางชนิด
นมเปรี้ยว	อาหารกึ่งสำเร็จรูป	น้ำที่เหลือจาก ผลิตภัณฑ์ โมโนโซเดียมกลูตาเมต
ไอศกรีม	น้ำมันเนย	ไข่เยี่ยวม้า
อาหารในภาชนะบรรจุ ที่ปิดสนิท	น้ำปลา	ผลิตภัณฑ์ปรุงรส ที่ได้ จากการย่อย โปรตีน ของถั่วเหลือง
ผลิตภัณฑ์ของนม	น้ำส้มสายชู	ข้าวเติมวิตามิน

กลุ่มที่ ๑ อาหารควบคุมเฉพาะ	กลุ่มที่ ๒ อาหารที่กำหนดคุณภาพ หรือมาตรฐาน	กลุ่มที่ ๓ อาหารที่รัฐมนตรีประกาศให้ เป็นอาหารที่ต้องมีฉลาก	
น้ำบริโภคในภาชนะ บรรจุที่ปิดสนิท	ครีม	ซีอิ๊วโกแลต	วัตถุแต่งกลิ่นรส
เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุ ที่ปิดสนิท	น้ำมันปาล์ม	เกลือบริโภค	อาหารมีวัตถุที่ใช้เพื่อ รักษาคุณภาพหรือ มาตรฐานของอาหาร รวมอยู่ในภาชนะบรรจุ
น้ำแข็ง	น้ำมันมะพร้าว	อาหารที่มีสารพิษ ตกค้าง	อาหารที่มีส่วนผสมของ ว่านหางจระเข้
อาหารสำหรับผู้ที่ต้องการ ควบคุมน้ำหนัก	ชา	อาหารที่มีสาร ปนเปื้อน	อาหารที่มีวัตถุประสงค์ พิเศษ

อาหารที่นอกเหนือจากกลุ่มที่๑-๓ จะเป็นกลุ่มอาหารทั่วไปที่ไม่ต้องมีเครื่องหมายอย. แต่ต้องมีฉลากอาหารที่ถูกต้อง เนื่องจากเป็นอาหารที่ไม่แปรรูปหรือแปรรูปโดยใช้กระบวนการผลิตอย่างง่ายในชุมชน เช่น ข้าวกล้อง กุ้งแห้ง กะปิ ไข่เค็ม เป็นต้น

แหล่งที่มาของข้อมูล พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาพัฒน์ สุวรรณ, สุรีย์พันธุ์ วงศ์ธรและอนันต์ มลารัตน์.
(ม.ป.ป). สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๓). อักษรเจริญทัศน์

กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
ใบความรู้ กลุ่มที่ ๒ ข้อมูลที่ต้องแสดงบนฉลากอาหาร

๑. ชื่อและประเภท หรือชนิดของอาหาร และเลขสารบบอาหาร (ถ้ามี)
๒. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ สำหรับอาหารที่ผลิตในประเทศอาจแสดงชื่อและที่ตั้งของสำนักงานใหญ่ของผู้ผลิต หรือของผู้แบ่งบรรจุก็ได้ หากเป็นอาหารที่นำเข้าต้องมีชื่อ ที่ตั้งของผู้นำเข้า และประเทศผู้ผลิต แล้วแต่กรณี
๓. ปริมาณสุทธิของอาหารเป็นระบบเมตริก
 - อาหารที่เป็นของแข็งให้แสดงน้ำหนักสุทธิ เช่น ๑๐ กรัม เป็นต้น
 - อาหารที่เป็นของเหลวให้แสดงปริมาตรสุทธิ เช่น ๑๐ มิลลิลิตร เป็นต้น
 - อาหารที่มีลักษณะครึ่งแข็งครึ่งเหลว อาจแสดงเป็นน้ำหนักสุทธิ หรือปริมาตรสุทธิก็ได้
 - อื่น ๆ แสดงเป็นน้ำหนักสุทธิ
๔. ส่วนประกอบที่สำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนักโดยประมาณ เรียงตามลำดับปริมาณจากมากไปน้อย เว้นแต่
 - อาหารที่มีเนื้อที่ของฉลากทั้งแผ่นน้อยกว่า ๓๕ ตร.ซม. แต่ทั้งนี้จะต้องมีข้อความแสดงส่วนประกอบที่สำคัญไว้บนซองของอาหารนั้น
 - อาหารที่มีส่วนประกอบที่สำคัญแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร วัตถุแต่งกลิ่นรส วัตถุปรุงแต่งรสอาหาร หรือสีผสมอาหารที่เป็นส่วนผสม
๕. ข้อความว่า "ใช้วัตถุกันเสีย" (ถ้ามีการใช้)
๖. ข้อความว่า "เจือสีธรรมชาติ" หรือ "เจือสีสังเคราะห์" (ถ้ามีการใช้ แล้วแต่กรณี)
๗. ข้อความว่า "ใช้.....เป็นวัตถุปรุงแต่งรสอาหาร" (ที่เว้นไว้คือชื่อของวัตถุปรุงแต่งรสอาหารที่ใช้)
๘. ข้อความว่า "ใช้.....เป็นวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล" (ที่เว้นไว้คือชื่อของวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาลที่ใช้)
๙. ข้อความว่า "แต่งกลิ่นธรรมชาติ" "แต่งกลิ่นเลียนแบบธรรมชาติ" "แต่งกลิ่นสังเคราะห์" " แต่รสธรรมชาติ" หรือ "แต่งรสเลียนแบบธรรมชาติ" (ถ้ามีการใช้) แล้วแต่กรณี
๑๐. วัน เดือน และปีที่ผลิต เดือนและปีที่ผลิต วัน เดือน และปีที่หมดอายุ หรือวัน เดือน และปีที่อาหารยังมีคุณภาพหรือมาตรฐานดี โดยมีข้อความว่า "ผลิต" "หมดอายุ" หรือ "ควรบริโภคก่อน" กำกับไว้ด้วยแล้วแต่กรณี ดังนี้
 - อาหารที่เก็บไว้ได้ไม่เกิน ๙๐ วัน ให้แสดงวัน เดือน และปีที่หมดอายุ
 - อาหารที่เก็บไว้ได้เกิน ๙๐ วัน ให้แสดงเดือนและปีที่ผลิตหรือวัน เดือน และปีที่หมดอายุ
 - อาหารบางชนิดสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจะกำหนดให้แสดงทั้งวัน เดือน และปีที่ผลิต และวัน เดือน และปีที่หมดอายุ บนฉลาก
๑๑. คำแนะนำในการเก็บรักษา (ถ้ามี)
๑๒. วิธีปรุงเพื่อรับประทาน (ถ้ามี)
๑๓. วิธีใช้และข้อความที่จำเป็นสำหรับอาหารที่มุ่งหมายจะใช้กับทารกหรือเด็กอ่อนหรือบุคคลกลุ่มใด

ไว้โดยเฉพาะ

๑๔. ข้อความที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยากำหนดให้ต้องมี สำหรับอาหารที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศ กำหนด เช่น นมผงขาดมันเนย ต้องแสดงคำว่า "อย่าใช้เลี้ยงทารก" น้ำมันดิบ ต้องแสดงคำว่า "ห้ามรับประทาน" เป็นต้น

แหล่งที่มาของข้อมูล พรสุข หุ่นนิรันดร์, ประภาเพ็ญ สุวรรณ, สุรีย์พันธุ์ วงพงศธรและอนันต์ มลารัตน์.
(ม.ป.ป). สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๓). อักษรเจริญทัศน์



กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร ใบความรู้ กลุ่มที่ ๓ เครื่องหมาย อย.

เครื่องหมาย อย.

คือ เครื่องหมายที่แสดงให้ผู้บริโภคทราบว่า ผลิตภัณฑ์สุขภาพนั้น ๆ ได้ผ่านการพิจารณาด้าน ประสิทธิภาพ คุณภาพ และความปลอดภัย ถูกต้องตรงตามมาตรฐานเกณฑ์การผลิต หรือการนำเข้า จาก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ซึ่งเป็นหน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่ในการปกป้อง และคุ้มครองผู้บริโภค ด้วย อย. ที่เราเห็นนี้ ย่อมาจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (Food and Drug Administration) **ผลิตภัณฑ์ที่ต้องมีเครื่องหมาย อย.** แบ่งเป็น ๓ กลุ่มอาหารที่ต้องมีเครื่องหมาย อย. คือ

๑. อาหารควบคุมเฉพาะ เช่น เครื่องดื่ม อาหารบรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท
๒. อาหารที่กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน เช่น น้ำบริโภคในภาชนะบรรจุปิดสนิท ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร น้ำมันพืช อาหารกึ่งสำเร็จรูป
๓. อาหารที่ต้องมีฉลาก เช่น ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ หมากฝรั่งลูกอม อาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันที อาหารพร้อมปรุง

ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ต้องมีเครื่องหมาย อย.

๑. ยา จะไม่มีเครื่องหมาย อย.บนฉลาก แต่จะต้องแสดงเลขทะเบียนตำรับยา เช่น ๑A ๑๒/๔๐ หมายถึง ยาแผนปัจจุบันสำหรับใช้กับมนุษย์ ผลิตภายในประเทศไทย มีตัวยาออกฤทธิ์เพียงตัวเดียว ลำดับทะเบียนเลขที่ ๑๒ ได้รับการขึ้นทะเบียนในปี พ.ศ. ๒๕๔๐

๒. เครื่องสำอาง จะไม่มีเครื่องหมาย อย.บนฉลาก แต่จะต้องแสดงเลขที่ใบรับแจ้ง ซึ่งประกอบด้วย ตัวเลข ๑๐ หลัก

๓. เครื่องมือแพทย์ที่ต้องแจ้งรายการละเอียด ไม่มีเครื่องหมาย อย. แต่ต้องมีเลขที่ใบรับแจ้ง (แบบเดียวกับเครื่องสำอาง) ได้แก่ เครื่องที่ใช้เพื่อกายภาพบำบัด เครื่องตรวจระดับแอลกอฮอล์ในร่างกาย เต้นมเทียมซิลิโคน

นอกจากนี้ หากผลิตภัณฑ์ใดจะมีการนำสรรพคุณของผลิตภัณฑ์ไปทำการโฆษณา จะต้องมีการขออนุญาตจากโฆษณาผลิตภัณฑ์จากทาง อย. เช่นกัน เพื่อไม่ให้ผลิตภัณฑ์มีการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง อาจส่งผลเสียต่อผู้บริโภคได้ ซึ่งจะมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป เช่น ขอ.(โฆษณาอาหาร) ขพ.(โฆษณาเครื่องมือแพทย์)

ซึ่งหากพบความไม่ถูกต้องของข้อมูลผลิตภัณฑ์ ให้ติดต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข สายด่วน ๑๕๕๖ หรือ E-mail : ๑๕๕๖@fda.moph.go.th หรือมาร้องเรียนได้ที่ ศูนย์จัดการเรื่องร้องเรียนและปราบปรามการกระทำผิดกฎหมาย เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ อาคาร ๑ ชั้น ๑ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือผู้ที่อยู่ในต่างจังหวัด สามารถร้องเรียนได้ที่สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดในพื้นที่ของตนเอง

ประโยชน์ของเครื่องหมาย ออย.

๑. รับรองผลิตภัณฑ์ที่มีมาตรฐานความปลอดภัย
๒. สร้างความมั่นใจให้แก่ลูกค้า และผู้บริโภคในผลิตภัณฑ์
๓. สามารถตรวจสอบแหล่งที่มาของสถานที่และชื่อบริษัทที่ทำการผลิตหรือจัดแจ้งได้
๔. สามารถรับสิทธิคุ้มครอง จากคณะกรรมการอาหารและยาได้ หากเกิดอันตรายจากผลิตภัณฑ์ที่มี
ออย.
๕. ส่งเสริมให้ผู้บริโภคได้มีส่วนร่วมในการตรวจสอบ และรู้เท่าทันภัยที่มาจากสินค้าเหล่านี้ เพื่อความปลอดภัยของตนเอง

แหล่งที่มาของข้อมูล <https://allwellhealthcare.com/check-food-and-drugs/>



กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้ ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
ใบความรู้ กลุ่มที่ ๔ เครื่องหมายต่างๆ ที่แสดงในฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

๑. HACCP มาตรการป้องกันอันตรายในการผลิตอาหาร



เป็นสัญลักษณ์ที่สะท้อนคุณภาพของอาหาร เป็นคำที่เรียกมาตรฐานเกี่ยวกับการวิเคราะห์อันตราย และจุดวิกฤติที่ต้องควบคุมในการผลิตอาหาร ซึ่งเป็นมาตรฐานในการส่งออกผลิตภัณฑ์ทั่วโลก และประเทศไทยก็เป็นประเทศที่ส่งออกสำคัญของโลก ประเทศคู่ค้าจึงต้องการให้มีสัญลักษณ์นี้บนผลิตภัณฑ์ของไทย หากมีสัญลักษณ์นี้ก็เป็นการรับรองคุณภาพและความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์อาหารว่าปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค ไม่เน่าเสียหรือมีสารพิษ เป็นกระบวนการรับรองคุณภาพผลิตภัณฑ์อาหารที่ได้มาตรฐานที่สุดในโลก นับตั้งแต่วัตถุดิบ การผลิต การแปรรูป การเก็บ การขนส่ง และอายุของอาหาร

๒. GMP ระบบรับรองมาตรฐานการผลิตที่ดี



GMP ย่อมาจาก Good Manufacturing Practice เป็นข้อกำหนดขั้นต่ำที่ต้องดำเนินการตามขั้นตอนเพื่อให้ได้อาหารที่เหมาะสมสำหรับการบริโภคของเรา ซึ่งเป็นการจัดการด้านความพร้อมของสภาวะแวดล้อมในกระบวนการการผลิต การควบคุมน้ำใช้ในโรงงาน การควบคุมสารเคมี และการเรียกผลิตภัณฑ์คืน

๓. Organic Thailand สัญลักษณ์ผลิตภัณฑ์อินทรีย์



เป็นสัญลักษณ์มาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ (มกอช.) ออกโดยกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ สินค้าที่ได้สัญลักษณ์นี้แสดงว่ามีระบบจัดการการผลิตแบบองค์รวมที่เกื้อหนุนต่อระบบนิเวศ รวมถึงความหลากหลายทางชีวภาพ วงจรชีวภาพ โดยเน้นการใช้วัสดุธรรมชาติ เลี่ยงการใช้วัตถุสังเคราะห์ และไม่ใช้พืช สัตว์ หรือจุลินทรีย์ที่ได้มาจากเทคนิคการตัดแปรพันธุกรรมหรือพันธุวิศวกรรม

แหล่งที่มาของข้อมูล <https://www.baanlaesuan.com/๕๘๑๒๓/diy/easy-tips/food-product-symbols>

๔. “เครื่องหมายฮาลาล”



คือ เครื่องหมายที่คณะกรรมการฝ่ายกิจการฮาลาลของคณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย หรือคณะกรรมการอิสลามประจำจังหวัดต่าง ๆ ได้อนุญาตให้ผู้ประกอบการทำการประทับ หรือแสดงลงบน สลาก หรือผลิตภัณฑ์ หรือกิจการใด ๆ โดยใช้สัญลักษณ์ที่เรียกว่า “ฮาลาล” ซึ่งเขียนเป็นภาษาอาหรับภายใน กรอบสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน หลังกรอบเป็นลายเส้นแนวตั้ง ได้กรอบภายในเส้นขนานมีคำว่า “สนง. คณะกรรมการกลางอิสลามแห่งประเทศไทย” โดยเครื่องหมายดังกล่าวนี้ จะออกให้กับผลิตภัณฑ์อาหาร และ เครื่องดื่ม ผลิตภัณฑ์ฮาลาล และหรือเนื้อสัตว์ฮาลาลที่นำเข้าจากต่างประเทศ เป็นต้น

แหล่งที่มาของข้อมูล <https://www.acfs.go.th/halal/general.php>

๕. เครื่องหมายมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.)



เครื่องหมาย มอก. ผลิตภัณฑ์ต่างๆจะตรงตรงหมายแผนการรับรองจากสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม(สมอ.) กระทรวงอุตสาหกรรม ว่ามีผลิตภัณฑ์มีคุณภาพว่ามีผลิตภัณฑ์มีคุณภาพมีคุณภาพได้มาตรฐานตามที่กำหนดมีความปลอดภัยสำหรับการใช้อุปโภค และบริโภค มีประสิทธิภาพคุณภาพสำหรับการใช้งานตามประเภทของผลิตภัณฑ์นั้นๆ โดยมาตรฐานการผลิตนี้จะมีการกำหนดคุณลักษณะของผลิตภัณฑ์เพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ผลิตในการผลิตสินค้าที่ตรงตามมาตรฐาน เช่นจำนวนการผลิต คุณภาพของวัตถุดิบนำมาใช้ในกระบวนการผลิต หรือการบรรจุหีบห่อ

๖. เครื่องหมายอาหารและยา



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา Food and Drugs Administration สังกัดกระทรวงสาธารณสุข องค์กรที่จะต้องดำเนินการให้ถูกต้องตามกฎหมายเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ โดยใช้ชื่อย่อที่เรารู้จักกันเป็นอย่างดีในการรับรอง นั่นก็คือ อย. โดยผลิตภัณฑ์สุขภาพในที่นี่ส่วนใหญ่แล้วก็จะเป็น ผลิตภัณฑ์เวชสำอาง เครื่องสำอาง ยา อาหารเสริมต่างๆ รวมถึงอาหาร โดยผลิตภัณฑ์สุขภาพเหล่านั้นต้องมีคุณภาพ มีมาตรฐาน และปลอดภัย เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมผู้บริโภคที่ถูกต้องด้วยข้อมูลวิชาการที่น่าเชื่อถือ และมีความเหมาะสม เพื่อให้ผู้บริโภค ได้บริโภคผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัย มีการปนเปื้อนสารอันตรายต่างๆ

แหล่งที่มาของข้อมูล <https://www.revomed.co.th/knowledge>