

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ครูผู้สอน ครูเนติพงษ์ อินทร์สอาด



เรื่อง

ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายหลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่นได้
๒. เสนอแนะวิธีการในการเลือกบริโภคอาหารโดยการวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารได้
๓. เห็นความสำคัญของการอ่านฉลากและข้อมูลโภชนาการในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เพื่อนำมาบริโภคได้

คำถามชวนคิด

ก่อนซื้อสินค้าแต่ละชนิด
ควรสังเกตข้อมูลสิ่งใดบ้าง



คำถามชวนคิด

ฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร
มีไว้เพื่ออะไร



ใบความรู้ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วิทยุกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ฉลากอาหาร หมายถึง รูปรอยประดิษฐ์ เครื่องหมาย หรือข้อความใดๆ ที่แสดงไว้ที่อาหารภาชนะบรรจุอาหาร หรือที่บนห่อของภาชนะที่บรรจุอาหาร

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

ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ สิ่งสำคัญ คือ ผลิตภัณฑ์นั้นต้องมีฉลากที่ระบุข้อมูลและรายละเอียดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคในการประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อ ซึ่งทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย. กระทรวงสาธารณสุข ได้ออกกฎหมายและข้อกำหนดในเรื่องของฉลาก โดยเฉพาะฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร ทั้งนี้เพื่อเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคให้ผู้บริโภคได้อ่านฉลากและรับรู้ถึงคุณค่าประโยชน์ ข้อดี ข้อควรระวัง ตลอดจนคำเตือน ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อมาใช้บริโภค

ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

ข้อมูลโภชนาการ หมายถึง รายละเอียดต่างๆ ของผลิตภัณฑ์อาหารที่ผู้ผลิตและผู้นำเข้าหรือส่งเข้าจะต้องแจ้งรายละเอียดนั้นต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะปรากฏอยู่บนฉลาก การรู้จักอ่านและเข้าใจความหมายของข้อมูลจะช่วยให้สามารถตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยเราสามารถสังเกตข้อมูลที่แสดงในฉลากได้ โดยดูข้อมูลการแสดงฉลากอาหารที่จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค ตามประกาศของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และประกาศกระทรวงสาธารณสุข เว้นแต่จะได้รับยกเว้นให้ไม่ต้องระบุข้อความหนึ่งข้อความใด

ความแตกต่างของ BBE. กับ EXP.

BB หรือ BBE ที่ปรากฏบนผลิตภัณฑ์ มาจากคำว่า "Best before..." หรือ "Best before end..." หมายถึง "ควรบริโภคก่อน" โดยอาหารนั้นยังคงมีคุณภาพและมีรสชาติที่ดีเหมือนเดิมจนถึงวันที่ระบุไว้ หากล่วงเลยจากวันดังกล่าวคุณภาพ รสชาติ จะมีการเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งยังสามารถบริโภคได้ แต่ก่อนบริโภคควรพิจารณาถึงลักษณะ 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

ใบความรู้

เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร



ใบงาน

เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ใบงาน เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
หน่วยที่ ๑ เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๑๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารในใบงานนี้ และตอบคำถามลงในใบงานให้ได้
ใจความสมบูรณ์



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

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์อาหาร คือ	ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์	ผลที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพจากการบริโภค	หลักการเลือกซื้อ/บริโภคผลิตภัณฑ์



ฉลากอาหาร

ฉลากอาหาร หมายถึง รูปรอยประดิษฐ์
เครื่องหมาย หรือข้อความใด ๆ ที่แสดงไว้ที่
ภาชนะบรรจุอาหาร หรือหีบห่อของภาชนะ
ที่บรรจุอาหาร

ตัวอย่างข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

ข้าวโพดอบเนย ตรา ไทโบลาร์  ผลิตไทย ชุ่มชื้นบ้านแก้ว 75 หมู่ 1 ตำบลบ้านดง อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี ผลิต 14 06 43 หมดอายุ 14 09 43 จ-พท-อน 5/43	ชื่ออาหารภาษาไทย ชื่อ ตรา หรือ เครื่องหมายการค้า(ถ้ามี) รูปภาพให้สอดคล้องกับชื่ออาหารหรือชื่อตรา(ถ้ามี) ชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต โดยมีคำว่า "ผลิตโดย" นำหน้า วัน เดือน ปี ที่ผลิต โดยมีคำว่า "ผลิต" กำกับ วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน โดยมีคำว่า "หมดอายุ" หรือ "ควรบริโภคก่อน" กำกับ เลข อย. ให้แสดงตามที่ได้รับอนุญาต จดแจ้งของแต่ละผลิตภัณฑ์
---	--

ฉลากโภชนาการ

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดง
ข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม
ที่ระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหาร
ที่มีในอาหารนั้นไว้

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ถ้วย (30 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)			
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน*	
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 %	
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน*	
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.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

ตัวอย่าง ข้อมูลโภชนาการที่ แสดงบนฉลากโภชนาการ



ข้อมูลที่ต้องแสดงบนฉลากอาหาร มีอะไรบ้าง



ข้อมูลบนผลิตภัณฑ์อาหาร
มีความสำคัญในการเลือกซื้อ
ของผู้บริโภคอย่างไร



กิจกรรมศูนย์การเรียนรู้

เรื่อง ฉลาดกินฉลาดเลือก



การสุมหยิบใบความรู้หัวข้อต่าง ๆ
โดยหัวข้อเกี่ยวกับเรื่องฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร มีดังนี้



๑. ผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องมีฉลากตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข
๒. ข้อมูลที่ต้องแสดงบนฉลากอาหาร
๓. เครื่องหมาย อย.
๔. เครื่องหมายต่าง ๆ ที่แสดงในฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร

นำเสนอ ใบงาน



คาบเรียนนี้

เราเรียนเรื่องอะไรบ้าง



เพราะเหตุใดสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ อย.
ต้องออกกฎหมายและข้อกำหนดเรื่องของฉลากไว้
โดยเฉพาะฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่

www.dltv.ac.th





สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล
๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล
๓. ใบงานที่ ๒ เรื่อง ช่วยใคร??อย่างไรดี
๔. แถบสีต่างๆทั้งหมด ๔ สี คือสีเขียว สีเหลือง สีชมพู และสีแดง

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่

www.dltv.ac.th

