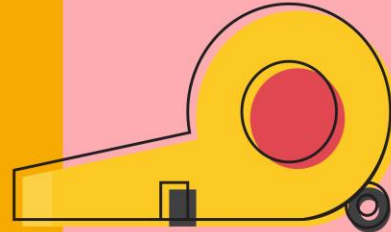


# รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4  
ผู้สอน ครูจุลีพร จรุพันธ์

เรื่อง การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร  
และเครื่องสำอาง





การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์  
เสริมอาหารและ  
เครื่องสำอาง



# จุดประสงค์การเรียนรู้

- อธิบายวิธีเลือกซื้อผลิตภัณฑ์  
เสริมอาหารและเครื่องสำอาง



“

หงส์สวย

ไม่แนใจ

ตัวอย่างฉลากขนมปังที่ผลิตในประเทศไทย



ขนมปังแซนด์วิชชนิดแผ่น  
Sliced Sandwich Bread  
ตรา การ์เด็น  
Garden brand

ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ

แป้งสาลี 38% เนย 1% เกลือ 3% นมผง 3% ยีสต์ 2%

น้ำหนักสุทธิ 500 กรัม

ใช้วัตถุดิบเสีย



ข้อแนะนำในการเก็บรักษา

โปรดเก็บไว้ในที่แห้ง หรือเย็น ควรปิดปากถุงให้สนิท

ผลิตโดย บริษัท สบายดี จำกัด

เลขที่ 39 ถ. ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี

ควรบริโภคก่อน : โปรดดูที่ตัวล็อก





1. นักเรียนร่วมกันสังเกต  
ฉลากผลิตภัณฑ์ของตนเอง  
มีรายละเอียดอะไรบ้าง





2. จับคู่กับเพื่อน 2 คน ร่วมกัน  
วิเคราะห์ข้อดีของผลิตภัณฑ์  
ตนเองเหมือน หรือแตกต่างกับ  
ของเพื่อนอย่างไรบ้าง





### 3. การโฆษณาผลิตภัณฑ์

เสริมอาหารและเครื่องสำอาง  
ในสื่อต่างๆมีผลต่อการตัดสินใจ  
เลือกซื้อของนักเรียนและ  
ผู้บริโภคอื่นๆ ด้วยหรือไม่  
พร้อมบอกเหตุผล







## กิจกรรมกลุ่ม

1. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้  
เรื่องการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริม  
อาหารและเครื่องสำอาง





2. ให้นักเรียนเขียนวิธีเลือกซื้อ  
ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและ  
เครื่องสำอาง ลงในกระดาษรูป

3. นักเรียนนำเสนอผลงาน



“กินดี อยู่ดี มีสุข”



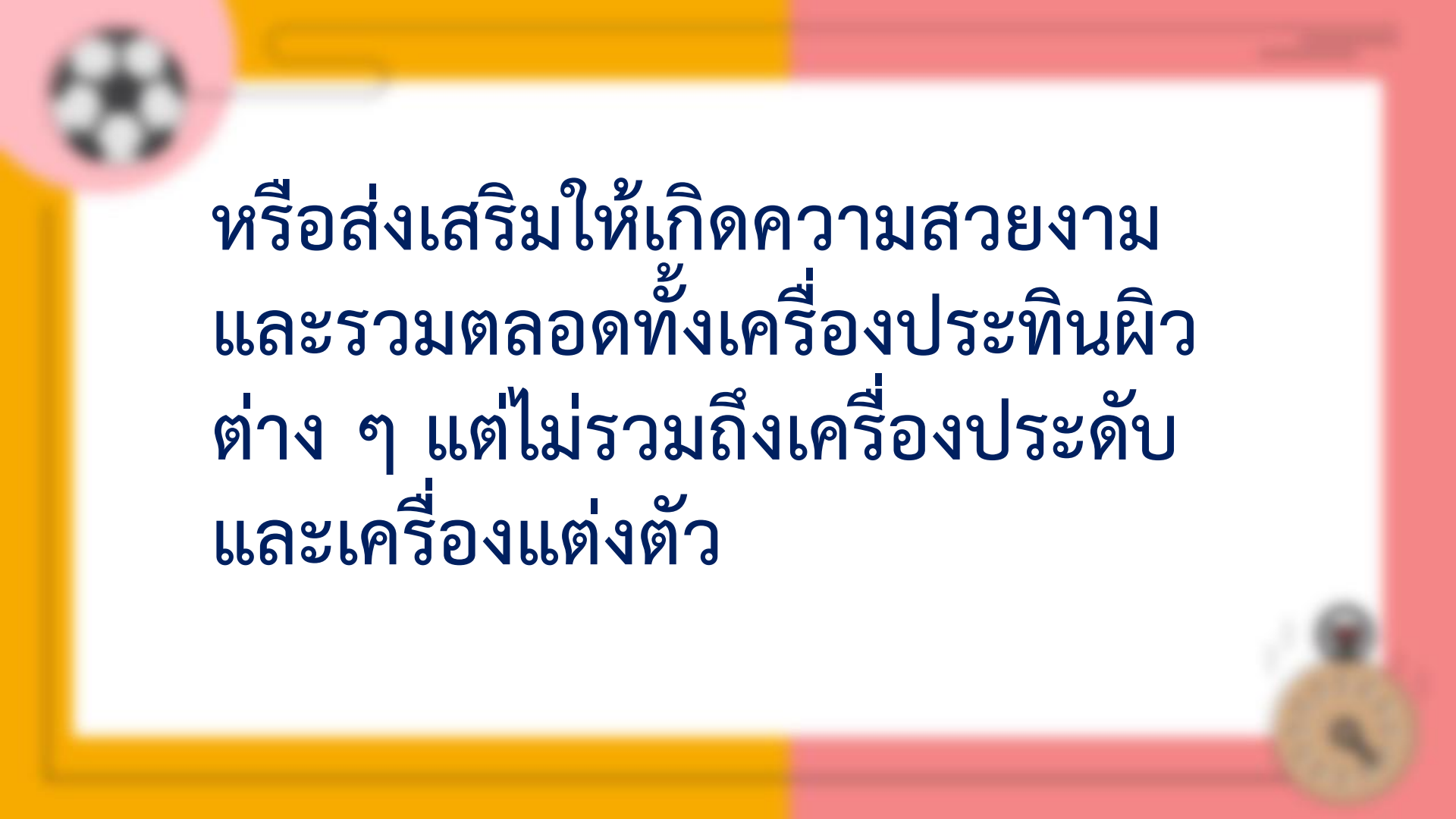


การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์  
เสริมอาหารและ  
เครื่องสำอาง



เครื่องสำอาง หมายถึง วัตถุที่มุ่ง  
หมายสำหรับใช้ทา ถู นวด โรย พ่น  
หยอด ใส่ อบ หรือกระทำด้วยวิธีอื่นใด  
ต่อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เพื่อ  
ความสะอาด ความสวยงาม





หรือส่งเสริมให้เกิดความสวยงาม  
และรวมตลอดทั้งเครื่องประทีนผิว  
ต่าง ๆ แต่ไม่รวมถึงเครื่องประดับ  
และเครื่องแต่งตัว



กลุ่มของผลิตภัณฑ์สุขภาพ  
ได้แก่



## ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ 'มีเครื่องหมาย อย.'



### ผลิตภัณฑ์อาหาร

แสดง



"เลขสารบบอาหาร"

ตัวเลข 13 หลักบนฉลาก

สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป  
ที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่าย  
ไม่ใช้จนกว่าใช้หมดอายุ ๑๐ ปี  
ซึ่งไม่สามารถยื่นขอได้  
โดยสถานที่ผลิตต้องผ่าน  
หลักเกณฑ์



### เครื่องมือแพทย์ที่ถือong มีใบอนุญาต

น. ๑๑ / ๒๕๕๐

น. หมายถึง ผลิตภัณฑ์

น. ๑๑ / ๒๕๕๐

น. หมายถึง น้ำยา

ใช้สำหรับทุกขนาดของ  
ทุกชนิดของผลิตภัณฑ์  
ชุดตรวจเชื้อ HIV  
ก่อนใช้ทดสอบ



### วัตถุอันตรายที่ใช้ ในบ้านเรือน

ต้องมีเลขทะเบียนในกรอบ  
เครื่องหมาย อย.

๑๐๑.๑๑ / ๒๕๕๐

เช่น ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัด  
ปลีและแมลง , ผลิตภัณฑ์กำจัดเชื้อรา  
ในครัวเรือน , ผลิตภัณฑ์  
ทำความสะอาด

ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ 'ไม่มีเครื่องหมาย อย.'



ผลิตภัณฑ์ยา

เลขที่  
"เลขทะเบียนตำรับยา"  
WA 12/35

หมายถึง  
ยาแบบบรรจุในภาชนะบรรจุ  
ผลิตภายในประเทศ  
มีกวดตรวจสอบคุณภาพโดย  
สำนักงานคณะกรรมการอาหาร  
และยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข  
ปี 2535



เครื่องสำอาง

เลขที่  
"เลขที่ใบรับแจ้ง"  
XA-X-XXXXXXX

ตัวเลข 10 หลักบนฉลาก



เครื่องมือแพทย์ที่ต้อง  
แจ้งรายการละเอียด

เลขที่ "เลขที่ใบรับแจ้ง"  
ใช้สำหรับ  
เครื่องมือแพทย์ที่ต้อง  
แจ้งรายการละเอียด  
ตามกฎหมายว่าด้วย  
การแพทย์แผนกกาย

เครื่องมือแพทย์ทั่วไป

ไม่ต้องมีเครื่องหมาย อย.  
หรือเลขที่ใบรับแจ้ง  
เช่น เครื่องวัดความ  
ดันโลหิต



วัตถุอันตรายที่ใช้  
ในบ้านเรือน

ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ต้อง  
แจ้งรายการละเอียด  
ตามกฎหมาย อย. แต่ต้องมี  
"เลขที่ใบรับแจ้ง"

ใช้สำหรับผลิตภัณฑ์  
อันตรายที่ใช้ในบ้าน  
เรือน เช่น ยาฆ่า  
แมลง สารเคมี  
ทำความสะอาด  
ห้องน้ำ



## วิธีการเลือกซื้อเครื่องสำอาง

1. ซื้อเครื่องสำอางจากร้านค้า  
ที่มีหลักแหล่งแน่นอน เชื่อถือได้  
เพราะหากเกิดปัญหาสามารถ  
ติดต่อผู้รับผิดชอบได้





2. ชื่อเครื่องสำอางที่มีฉลาก  
ภาษาไทยที่มองเห็นและอ่าน  
ชัดเจน โดยอย่างน้อยต้อง  
ระบุข้อความอันจำเป็น  
ดังนี้





2.1 เลขที่ใบรับแจ้ง เป็นเลข 10 หลัก

2.2 ชื่อเครื่องสำอางและชื่อทางการค้า  
ของเครื่องสำอาง ซึ่งต้องมีขนาดใหญ่  
กว่าข้อความอื่น





2.3 ชื่อของสารทุกชนิดที่ใช้  
เป็นส่วนผสมในการผลิต  
เครื่องสำอาง

2.4 วิธีใช้เครื่องสำอาง





2.5 ชื่อ และที่อยู่ของผู้ผลิต กรณีเป็น  
เครื่องสำอางที่ผลิตในประเทศ / ชื่อ  
และที่ตั้งของผู้นำเข้า และชื่อผู้ผลิต  
ประเทศที่ผลิต กรณีเป็นเครื่องสำอาง  
นำเข้า







3. ซื้อเครื่องสำอางที่มีภาชนะบรรจุ  
หีบห่อในสภาพดี ไม่แตกร้าวและมีการ  
เก็บรักษาอย่างดี ไม่อยู่ในที่ร้อนชื้น  
หรือโดนแสงแดด

4. อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่อวดอ้าง  
สรรพคุณเกินจริง



# วิธีง่าย ๆ ปกป้องภัยจากผลิตภัณฑ์สุขภาพ “ลวงโลก”



ผลิตภัณฑ์สุขภาพ  
ใช้งบประมาณสูงถึง  
30,000 ล้านบาท/ปี

ใช้โฆษณา “ชวน” ให้ “เชื่อ”  
เล่นซ้ำ ๆ ทางโทรทัศน์  
50 ถึง 80 ครั้งต่อวัน

โฆษณา  
ภายใน  
7 วัน

อย่าไว้ใจสิ่งที่ได้ฟังจากวิทยุในทันที  
สรรพคุณต่าง ๆ อาจพูดมาเพียง  
เพื่อ “อยากขายของได้” เท่านั้น



อย่าหลงกลสิ่งล่อลวง ปรึกษา  
“คนดูดี” มาแล้วทั้งนั้น



อย่าเคลือบค้ำอวดสรรพคุณ  
เกินจริงตามช่องเคเบิล  
“เห็นทั้งวันขายอยู่อย่างเดียว”



อย่าด่วนตัดสินใจจาก  
5 วินาทีบนจอโทรทัศน์  
“หน้าบ้าน” ฝึบ



## 3 ขั้นตอน เช็คทุกครั้งก่อนซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ

1



ใช้สติ คิด วิเคราะห์ แยกแยะ  
“ความเบื่อบ้าง กับ ความเกินจริง”

2



อ่านฉลากอย่างละเอียด

3



มองหาสัญลักษณ์ที่แสดงว่า  
ผ่านการอนุญาตหรือจดแจ้งกับ อย. แล้ว



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration



YouTube /FDATHAI



**อาหาร**  
ต้องมีเลขสารบบอาหาร  
อยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย.



**เครื่องสำอาง**  
ต้องมี  
เลขที่ใบรับแจ้ง



**ยา**  
ต้องมีเลขทะเบียน  
ตำรับยา  
1A xx/xx

**จุดสังเกต  
ก่อนเลือกซื้อ  
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ**

สอบถามเพิ่มเติม  
สายด่วน อย.  
**1556**



**วัตถุอันตราย  
ที่ใช้ในบ้านเรือน**  
ชนิดที่ 1 ต้องมีเลขที่รับแจ้ง  
xx , xxx /xxxx  
ชนิดที่ 2 และ 3 ต้องมีเครื่องหมาย อย.  
เช่น วอ.ส. xx/xxxxx



**เครื่องมือแพทย์**  
ที่ต้องมีใบอนุญาต  
ต้องมีเครื่องหมาย อย.  
เช่น พ. xx/xxxxx



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administration

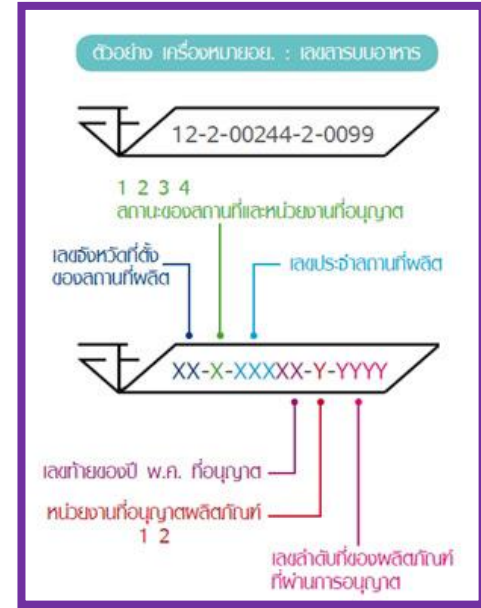
/FDATHAI



# การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ เสริมอาหาร

ขอขอบคุณ <http://www.ftbsupplement.com>

# 1. ต้องได้รับอนุญาตจาก อย. เพื่อประเมินความปลอดภัย ของผลิตภัณฑ์ก่อน



เราสามารถ ตรวจสอบเลข อย. ของผลิตภัณฑ์ต่างๆ ได้ จากลิงค์ของ อย. ดังนี้  
[https://oryor.com/oryor2015/check\\_product.php](https://oryor.com/oryor2015/check_product.php)



2. ดูฉลาก อยย.(องค์การอาหารและยา)
3. มาตรฐานการผลิต
4. ส่วนประกอบหลัก
5. ราคา





“ของฝากจากครู”





# สรุปความรู้

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์  
เสริมอาหารและเครื่องสำอาง  
จะต้องศึกษาข้อมูลบนฉลาก  
และเลือกซื้ออย่างถูกวิธี





“  
เคยหยุดสำรวจกันบ้างหรือไม่  
ช่วงเวลาใดที่ดอกไม้ผลิบานภายใน  
สำเร็จสำราญใจมากที่สุด  
ตรวจสอบสภาพกายสำรวจสุขภาพใจ  
พักกายสงบใจใครใคร่ทำได้  
”



ต้นคิดจากครูรู้ปลายทาง

ครูจุลีพร จรุพันธ์ / ครูกลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4