



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

การศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง ฉลากโภชนาการจะพบในผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการกล่าวอ้าง เช่น มีไขมันต่ำ แคลเซียมสูง เป็นต้น ซึ่งมีในผลิตภัณฑ์ เช่น ผลิตภัณฑ์นม โยเกิร์ต น้ำผลไม้ ขนมขบเคี้ยว เป็นต้น

ตัวอย่างฉลากโภชนาการรูปแบบที่ใช้ในประเทศไทยปัจจุบัน

ตัวอย่าง : นมสดสเตอริไลส์

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (160 มิลลิลิตร)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 110 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 55 กิโลแคลอรี)			
ไขมันทั้งหมด 6 ก.		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันอิ่มตัว 2.5 ก.		9%	
โคเลสเตอรอล 20 มก.		13%	
โปรตีน 6 ก.		7%	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 8 ก.		3%	
ใยอาหาร 0 ก.		0%	
น้ำตาล 8 ก.		0%	
โซเดียม 85 มก.		4%	
		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ	4%	วิตามินบี 1	2%
วิตามินบี 2	15%	แคลเซียม	25%
เหล็ก	2%		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI)			
คิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการ			
พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ 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			

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

สุจิตราภรณ์ คงชุม

นักศึกษา สม.9

แบบสอบถาม

การศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง แบบสอบถามประกอบด้วย 4 ตอนคือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ภาพลักษณ์ภายนอกฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการแปลความหมายและทำความเข้าใจข้อมูลฉลากโภชนาการผลิตภัณฑ์อาหาร

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้เกี่ยวกับการรับทราบประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการผลิตภัณฑ์อาหาร

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ชาย หญิง

2. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี

3. ขณะนี้ท่านกำลังศึกษาในระดับ

ปริญญาตรี คณะ.....ชั้นปี.....

ปริญญาโท คณะ.....ชั้นปี.....

4. ท่านได้รับเงินเดือนหรือมีรายได้ต่อเดือนโดยเฉลี่ย.....บาท

5. ภาวะสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร

5.1 ท่านมีภาวะผิดปกติทางร่างกายที่เกี่ยวกับภาวะโภชนาการหรือไม่ (ภาวะโภชนาการเกิน เช่น ระดับโคเลสเตอรอลสูง, ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ภาวะขาดสารอาหาร เช่น ขาดสารไอโอดีน ขาดธาตุเหล็ก)

ไม่มี มี โปรดระบุ.....

5.2 ท่านมีโรคประจำตัวที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับอาหารหรือไม่ (เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน)

ไม่มี มี โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 การรับรู้ภาพลักษณ์ภายนอกจลลาโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ○ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

6. ท่านอ่านฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหารบ่อยครั้งเพียงใด

- น้อยมาก
○ บางครั้ง
○ ส่วนใหญ่
○ เกือบทุกครั้ง
○ ทุกครั้ง

หมายเหตุ ความถี่ในการอ่านฉลากโภชนาการนับจำนวนเป็น 1 ครั้ง หากเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ หรือ จำรายละเอียดไม่ได้

7. บนฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารมีข้อมูลอะไรบ้างที่ท่านสนใจอ่าน

รูปแบบฉลากโภชนาการ	สนใจ	ไม่สนใจ
7.1 ชื่อผลิตภัณฑ์อาหาร	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.2 วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.3 วัน เดือน ปี ที่ผลิต	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.4 ปริมาณบรรจุ (ปริมาณสุทธิ)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.5 เครื่องหมาย อย. และเลขทะเบียน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.6 ประโยชน์	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.7 ผู้ผลิต/สถานที่ผลิต	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.8 คำเตือน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.9 ราคา	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.10 วิธีการรักษา	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.12 ข้อมูลโภชนาการ ได้แก่ (กรุณาตอบทุกข้อ)		
- หนึ่งหน่วยบริโภค	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- หลังงานทั้งหมดและพลังงานจากไขมัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด หรือต่อกล่อง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

รูปแบบฉลากโภชนาการ	สนใจ	ไม่สนใจ
- ข้อมูลปริมาณร้อยละที่แนะนำต่อวัน (เช่น โปรตีน, ไขมัน...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน (Thai RDI)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- ข้อความกล่าวอ้าง เช่น ไขมันต่ำ ปริมาณแคลเซียมสูง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ข้อมูลอื่น ๆ โปรดระบุ.....

.....

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

8. กรุณาระบุชื่อสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ที่ท่านเคยได้รับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ

โทรทัศน์/วิทยุ	นสพ./นิตยสาร	สำนักงานอาหารและยา	แหล่งบุคคล
<input type="radio"/> รายการบ้านเลขที่ 5 <input type="radio"/> ก้าววันใหม่ช่อง 9 <input type="radio"/> ท็อปเทนช่อง 9 <input type="radio"/> ครอบครัววาลคิพเช่นช่อง 9 <input type="radio"/> พ่อลูกเข้าคร้ว ไอทีวี <input type="radio"/> จำรายการไม่ได้ <input type="radio"/> รายการวิทยุ <input type="radio"/> อื่น ๆ โปรดระบุ.....	<input type="radio"/> ไทยรัฐ <input type="radio"/> ข่าวสด <input type="radio"/> มติชน <input type="radio"/> นิตยสาร IMAGE <input type="radio"/> นิตยสาร Cinemag <input type="radio"/> นิตยสาร Life & Family <input type="radio"/> แพรวสุดสัปดาห์ <input type="radio"/> วารสารหมอชาวบ้าน <input type="radio"/> อื่น ๆ โปรดระบุ.....	<input type="radio"/> แผ่นพับ <input type="radio"/> คู่มือชุด "ฉลากโภชนาการให้ะไรกับผู้บริโภค" <input type="radio"/> อินเทอร์เน็ต <input type="radio"/> สายด่วนผู้บริโภค โทร. 1556 <input type="radio"/> อื่น ๆ โปรดระบุ.....	<input type="radio"/> คำบอกเล่าเช่นจากพี่น้องญาติ เพื่อน <input type="radio"/> เจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล เภสัชกร <input type="radio"/> อื่น ๆ โปรดระบุ.....

9. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหารที่ใช้ในปัจจุบันได้อย่างไรโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

รูปแบบฉลากโภชนาการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9.1 รูปแบบโดยรวมมีความสะอาดตา					
9.2 กรอบโภชนาการมีสัดส่วนเหมาะสมกับขนาดบรรจุภัณฑ์					
9.3 ขนาดหนังสือ/ตัวเลขเหมาะสมชัดเจน					
9.4 ข้อมูลมีรายละเอียดเพียงพอ					
9.5 ความเหมาะสมในการจัดเรียงลำดับข้อมูล					
9.6 ข้อมูลน่าเชื่อถือ					
9.7 มีความสะดวกในการค้นหาข้อมูล					
9.8 ข้อมูลเข้าใจยาก					
9.9 ใช้เวลาในการหาข้อมูลมาก					

9.10 ความคิดเห็นอื่น ๆ เกี่ยวกับฉลากโภชนาการที่ใช้ในปัจจุบัน.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 การรับรู้เกี่ยวกับการแปลความหมายและทำความเข้าใจข้อมูลบนฉลากโภชนาการ
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ที่ท่านทราบและเข้าใจ

ข้อ	รายการ	ความคิดเห็น		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
10	ฉลากโภชนาการคือฉลากที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ในกรอบที่มีรูปแบบเดียวกันที่เรียกว่า "กรอบข้อมูล โภชนาการ"			
11	ข้อมูล "ข้อมูลโภชนาการ" บนผลิตภัณฑ์อาหาร เป็นการ แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลส่วนประกอบหรือส่วน ผสมทุกอย่างที่มีในผลิตภัณฑ์นั้น ๆ			
12	ผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิดต้องมีฉลากโภชนาการ			
13	"หนึ่งหน่วยบริโภค" หมายถึง "กินหรือดื่มต่อครั้ง"			
14	จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด ต่อถุง หรือต่อกล่อง หมายถึง ถึง จำนวนครั้งที่สามารถดื่มหรือกินอาหารที่บรรจุใน ขวดหรือถุงหรือกล่องนั้น			
15	"Thai RDI" หมายถึง ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้ บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป			
16	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวันหมายถึงอาหารจาก การกินหรือดื่มครั้งนี้มีสารอาหารคิดเป็นปริมาตรหรือร้อย ละเท่าไรของปริมาณที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน			

นมยี่ห้อ ก		
ข้อมูลทางโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : กล่อง (250 มล.)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 130 กิโลแคลอรี		
(พลังงานจากไขมัน 40 กิโลแคลอรี)		
% ปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
ไขมันทั้งหมด 4.5 ก.	4.5 ก.	7%
ไขมันอิ่มตัว	0.5 ก.	3%
โคเลสเตอรอล	20 มก.	7%
โปรตีน	10 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	13 ก.	4%
ใยอาหาร	0 ก.	0%
น้ำตาล	10 ก.	4%
โซเดียม	140 มล.	6%
วิตามิน เอ	2%	แคลเซียม 45%
วิตามิน บี1	2%	เหล็ก 2%
วิตามิน บี2	25%	
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI) คิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี		
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้		
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 ก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน 9 : โปรตีน 4 : คาร์โบไฮเดรต 4		

นมยี่ห้อ ข		
ข้อมูลทางโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค : กล่อง (220 มล.)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 80 กิโลแคลอรี		
(พลังงานจากไขมัน 40 กิโลแคลอรี)		
% ปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
ไขมันทั้งหมด 4.5 ก.	1.5 ก.	2%
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	5%
โคเลสเตอรอล น้อยกว่า	5 มก.	7%
โปรตีน	7 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	9 ก.	3%
ใยอาหาร	0 ก.	0%
น้ำตาล	10 ก.	4%
โซเดียม	115 มล.	5%
วิตามิน เอ น้อยกว่า	2%	แคลเซียม 50%
วิตามิน บี1	2%	เหล็ก 20%
วิตามิน บี2	15%	โฟเลต 50%
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI) คิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี		
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้		
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 ก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน 9 : โปรตีน 4 : คาร์โบไฮเดรต 4		

จากตัวอย่างฉลากโภชนาการข้างต้น จงตอบคำถาม ข้อ 17-19

17. ถ้าท่านรับประทานนมชนิด ก จนหมดกล่องท่านจะได้พลังงานจากไขมันเท่าใด

- 40 กิโลแคลอรี ○ 130 กิโลแคลอรี ○ 170 กิโลแคลอรี

18. ท่านคิดว่านมสดชนิดใดน่าจะมีข้อความกล่าวอ้างว่าไขมันต่ำ มีธาตุเหล็กและแคลเซียมสูงบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

- ชนิด ก ชนิด ข ทั้ง 2 ชนิด

19. เมื่อท่านรับประทานนมสดชนิด ข จนหมดกล่องแล้วท่านสามารถรับประทานคาโบไฮเดรตจากอาหารชนิดอื่นได้อีกเท่าไรจึงจะได้รับสารดังกล่าวเท่ากับปริมาณที่ควรได้รับใน 1 วัน

- 3% 97% 4%

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 4 การรับรู้เกี่ยวกับการรับทราบประโยชน์จากการอ่านฉลากโภชนาการ
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ก. การรับทราบถึงประโยชน์จากข้อมูลโภชนาการในการตัดสินใจซื้อและเลือกรับประทาน

ลำดับที่	รายการ	ใช่	ไม่ใช่
20.	ท่านตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่ฉลากอาหารมีข้อมูลโภชนาการชัดเจน		
21.	ข้อมูลโภชนาการทำให้ท่านทราบว่าอาหารชนิดนั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง ในปริมาณเท่าไร และเพียงพอกับความต้องการต่อวันหรือไม่		
22.	ทำให้ท่านสามารถเปรียบเทียบเลือกซื้อหรือบริโภคอาหารชนิดเดียวกันที่มีประโยชน์และคุณค่าอาหารที่ดีกว่าได้		
23.	สามารถเปรียบเทียบความคุ้มค่าได้ เช่น นมเปรี้ยวยี่ห้อ ก. มีสารอาหารมากกว่า ชนิด ข. แต่ราคาเท่ากันหรือถูกกว่าก็ควรเลือกยี่ห้อ ก		
24.	ทำให้ท่านสามารถหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ เช่น ไขมัน โคเลสเตอรอล		

ข. ความรู้เรื่องความสัมพันธ์ของข้อมูลโภชนาการกับโรคต่าง ๆ ทางโภชนาการ

25.	หากมีโรคประจำตัวหรือข้อจำกัดทางสุขภาพท่านควรพิจารณาข้อมูลโภชนาการก่อนการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารนั้น		
26.	ท่านควรให้ความสนใจข้อมูลปริมาณเกลือ โซเดียม หากท่านเป็นโรคความดันโลหิตสูง		
27.	หากป่วยเป็นโรคมะเร็งหรือโรคเบาหวานท่านไม่จำเป็นต้องให้ความสนใจข้อมูลปริมาณไฟเบอร์ (เส้นใยอาหาร)		
28.	หากท่านรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการกล่าวอ้างว่ามีปริมาณแคลเซียมสูงแล้วจะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนได้		
29.	ท่านควรให้ความสนใจข้อมูลปริมาณไขมันทั้งหมดและปริมาณแคลอรีหากท่านเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด		

ภาคผนวก ข
(สำเนา)
ประกาศกระทรวงสาธารณสุข
(ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541
เรื่อง ฉลากโภชนาการ

โดยที่เป็นการสมควรกำหนดให้มีการแสดงฉลากโภชนาการ เพื่อให้ข้อมูลและความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแก่ประชาชน อันเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคทางด้านอาหารและโภชนาการ

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 5 และมาตรา 6 (10) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ให้อาหารดังต่อไปนี้เป็นอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

1.1 อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ

1.2 อาหารที่มีการให้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย

1.3 อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย

1.4 อาหารอื่นตามที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศกำหนด โดย

ความเห็นชอบของคณะกรรมการอาหาร

ข้อ 2 ในประกาศนี้

“อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ” หมายถึง อาหารที่แสดงข้อมูลทางโภชนาการบนฉลากเกี่ยวกับชนิดหรือปริมาณสารอาหาร ปริมาณสารอาหารโดยเปรียบเทียบหรือหน้าที่ของสารอาหาร แต่ทั้งนี้ไม่รวมถึงอาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการเพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องนั้น ๆ

“อาหารที่มีการให้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย” หมายถึง อาหารที่มีการนำข้อมูลเกี่ยวกับคุณประโยชน์หรือหน้าที่ของผลิตภัณฑ์ ส่วนประกอบ หรือสารอาหารอย่างหนึ่งอย่างใดของผลิตภัณฑ์ที่มีต่อร่างกายหรือสุขภาพมาใช้เพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการขาย

“อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย” หมายถึง อาหารที่มุ่งจะให้กับกลุ่มผู้บริโภคเฉพาะกลุ่ม เช่น กลุ่มวัยเรียน กลุ่มผู้บริหาร กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น แต่ทั้งนี้ไม่รวมถึงอาหารที่มีการระบุกลุ่มผู้บริโภคเพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องนั้น ๆ

“สารอาหาร” หมายถึง สารอาหารที่กำหนดไว้ในบัญชีหมายเลข 3 แนบท้ายประกาศฉบับนี้ และให้หมายความรวมถึงพลังงานที่ได้จากสารอาหารด้วย

ข้อ 3 การแสดงฉลากอาหารตามข้อ 1 ต้องปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องฉลาก และต้องแสดงฉลากโภชนาการ โดยปฏิบัติตามประกาศฉบับนี้ด้วย

ข้อ 4 การแสดงฉลากโภชนาการจะต้องแสดงข้อความภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ โดยจะต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขตามบัญชีแนบท้ายประกาศฉบับนี้ ดังนี้

4.1 บัญชีหมายเลข 1 : รูปแบบและเงื่อนไขของการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ

4.2 บัญชีหมายเลข 2 : วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคกับจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

4.3 บัญชีหมายเลข 3 : สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่หกปีขึ้นไป

4.4 บัญชีหมายเลข 4 : หลักเกณฑ์ในการกล่าวอ้างทางโภชนาการบนฉลากอาหาร

ข้อ 5 ประกาศฉบับนี้ไม่ใช้บังคับกับ

5.1 นมดัดแปลงสำหรับทารกและนมดัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก อาหารทารกและอาหารสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและสำหรับเด็กเล็ก อาหารเสริมสำหรับทารกและเด็กเล็กและอาหารอื่น ซึ่งได้มีประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการแสดงสารอาหารบนฉลากไว้แล้วโดยเฉพาะ

5.2 อาหารที่มีได้จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค หรืออาหารที่มีได้ผลิตหรือนำส่งเข้ามาเพื่อจำหน่ายในประเทศ

5.3 อาหารที่บรรจุในภาชนะบรรจุย่อย ซึ่งมุ่งหมายจะจำหน่ายรวมกันในภาชนะบรรจุใหญ่

ข้อ 6 ประกาศฉบับนี้

6.1 ให้ใช้บังคับเมื่อพ้นกำหนดหนึ่งร้อยแปดสิบวันนับแต่วันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป

6.2 ให้ผู้ผลิต ผู้นำเข้า ซึ่งอาหารที่ได้รับใบสำคัญการขึ้นทะเบียนตำรับอาหารอาหารที่ได้รับอนุญาตให้ใช้ฉลากอาหาร อาหารที่ได้รับแจ้งรายละเอียด หรืออาหารที่จะต้องแสดงฉลากโภชนาการตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้ ยื่นคำขอแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือยื่นขอ

อนุญาตให้ใช้ฉลากอาหารตามประกาศฉบับนี้ แล้วแต่กรณี ให้ถูกต้องภายในหนึ่งร้อยแปดสิบวันนับ
แต่วันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ และเมื่อได้ยื่นคำขอดังกล่าวแล้วให้คงฉลากนั้นไปพลางก่อนได้
จนกว่าจะได้รับอนุญาตหรือถึงวันที่ผู้อนุญาตได้แจ้งให้ทราบถึงการไม่อนุญาตให้ใช้ฉลากนั้นต่อไป

ในการอนุญาตให้ใช้ฉลากใหม่ตามวรรคหนึ่ง ถ้าปรากฏว่าฉลากเดิมที่ได้จัดทำไว้
ใช้ก่อนวันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับเหลืออยู่ และไม่ถูกต้องตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับ
นี้ ผู้อนุญาตจะขออนุญาตให้ใช้ฉลากเดิมไปพลางก่อนจนกว่าจะหมดก็ได้ แต่ต้องไม่เกินหนึ่งปีนับ
แต่วันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ

ประกาศ ณ วันที่ 20 มีนาคม พ.ศ. 2541

(ลงชื่อ)

รักเกียรติ สุขธนะ

(นายรักเกียรติ สุขธนะ)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

(คัดจากราชกิจจานุเบกษาฉบับทั่วไป เล่ม 115 ตอนที่ 47 ง. ลงวันที่ 11 มิถุนายน พ.ศ. 2541)

รับรองสำเนาถูกต้อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

(นางหทัยา กองจันทิก)

นักวิชาการอาหารและยา 7 ว.

Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

บัญชีหมายเลข 1
แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541

รูปแบบและเงื่อนไขของการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ

1. รูปแบบของกรอบข้อมูลโภชนาการ ต้องมีลักษณะอย่างหนึ่งอย่างใดต่อไปนี้ สำหรับรูปแบบนอกเหนือจากนี้ต้องได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

1.1 การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม

(1) การแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็มรูปแบบมาตรฐาน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1	ข้อมูลโภชนาการ หนึ่งหน่วยบริโภค :(.....) จำนวนหน่วยบริโภค
ส่วนที่ 2	คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด.....กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน.....กิโลแคลอรี)
ช่วงที่ 1	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* ไขมันทั้งหมด.....ก.% ไขมันอิ่มตัว.....ก.% โคเลสเตอรอล.....มก.% โปรตีน.....ก.% คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด.....ก.% ใยอาหาร.....ก.% น้ำตาล.....ก.% โซเดียม.....มก.
ช่วงที่ 2	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน* วิตามินเอ% วิตามินบี 1% วิตามินบี 2% แคลเซียม เหล็ก%
ช่วงที่ 3	*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทย อายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี
ส่วนที่ 3	ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ 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

หมายเหตุ 1. ให้เติมข้อมูลในช่องว่าง "....." ให้สมบูรณ์ตามรูปแบบของกรอบ

2. ในกรณีที่อาหารดังกล่าวไม่มีกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง หรือไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่กำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ยกเว้นการแสดงปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำหน่ายบริโภคต่อภาชนะบรรจุ และให้แสดงข้อความ "คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 ก." หรือ "คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 มล." แทนข้อความ "คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค"

This job required more memory than is available in this printer.

Try one or more of the following, and then print again :

In the PostScript dialog box, click Optimize For Portability.

In the Device Options dialog box, make sure the Available Printer Memory is accurate.

Reduce the number of fonts in the document.

Print the document in parts.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคกับจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

1. หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณอาหารที่คนไทยปกติทั่วไปรับประทานได้หมดใน 1 ครั้ง ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุในฉลากโภชนาการเป็นปริมาณอาหารที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภครับประทานผลิตภัณฑ์นั้น ๆ ในแต่ละครั้ง “กินครั้งละ” นั้นเอง

ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคนี้กำหนดได้จากปริมาณ “หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง” ซึ่งเป็นค่าปริมาณอาหารโดยน้ำหนักหรือปริมาณของการรับประทานแต่ละครั้งที่ประมวลได้จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคและข้อมูลจากผู้ผลิตเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคดีงกล่าวอาจไม่เท่ากับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงก็ได้ แต่จะต้องเป็นค่าที่ใกล้เคียงตามหลักเกณฑ์ที่กำหนด

2. จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ หมายถึง จำนวนครั้งของการบริโภคอาหารนั้นที่มีอยู่ในหนึ่งหน่วยภาชนะบรรจุ

3. ตารางปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ในการแสดง “หนึ่งหน่วยบริโภค” ในฉลากโภชนาการ จึงกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ โดยจัดเป็น 7 กลุ่มตามลักษณะของผลิตภัณฑ์หรือลักษณะการบริโภคผลิตภัณฑ์ได้แก่

3.1 กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์ (Dairy product)

3.2 กลุ่มเครื่องดื่ม (พร้อมดื่ม) (Beverages)

3.3 กลุ่มอาหารขบเคี้ยวและขนมหวาน (Snack food and desserts)

3.4 กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป (Semi – processed foods)

3.5 กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ (Bakery products)

3.6 กลุ่มธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and grain products)

3.7 กลุ่มอื่น ๆ (Miscellaneous)

3.1 กลุ่มนมและผลิตภัณฑ์ (Dairy product)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	นมและผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม	200 มล.
2.	นมข้นไม่หวาน (นมข้นจืด) (condensed, evaporated, undiluted)	15 มล.
3.	นมข้นหวาน (sweetened, condensed)	20 ก.
4.	โยเกิร์ตชนิดครึ่งแข็งครึ่งเหลว	150 ก.
5.	โยเกิร์ตชนิดพร้อมดื่ม	150 มล.
6.	โยเกิร์ตแช่แข็ง	80 ก.
7.	ครีมและครีมเทียม (เหลว)	15 มล.
8.	ครีมและครีมเทียม (ผง)	3 ก.
9.	ครีมเปรี้ยว	30 ก.
10.	ครีมพว่องมันเนย (half & half)	30 มล.
11.	ครีมชีสและชีสสเปรด	30 ก.
12.	เนยแข็งชนิดคอตเตจ	110 ก.
13.	เนยแข็งชนิดรีคอตตาและคอตเตจชนิดแห้ง	55 ก.
14.	เนยแข็งชนิดพาร์มีซาน โรมานโน	5 ก.
15.	เนยแข็งชนิดอื่น	30 ก.

3.2 กลุ่มเครื่องดื่ม (พร้อมดื่ม) (Beverages)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	น้ำผลไม้	} 200 มล.
2.	เครื่องดื่มจากพืช ผัก และธัญพืช รวมทั้งนมถั่วเหลือง	
3.	เครื่องดื่มที่มีหรือไม่มีก๊าซผสมอยู่ (รวมทั้งน้ำบริโภคและน้ำแร่)	
4.	ชา กาแฟ และเครื่องดื่มอื่น ๆ	

3.3 กลุ่มอาหารขบเคี้ยวและขนมหวาน (Snack food and desserts)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	ข้าวเกรียบ ข้าวโพดคั่ว มันฝรั่งทอด ขนมกรอบ กลัวยฉาบ และ extruded snack ต่าง ๆ	30 ก.
2.	ถั่วและนัต (เช่น ถั่วอบเกลือ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์อบเกลือ)	30 ก.
3.	ชีสโกแลตและขนมโกโก้	40 ก.
4.	คัสตาร์ด พุดดิ้ง	140 ก.
5.	ขนมหวานไทย เช่น สังขยา วุ้น ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด	80 ก.
6.	วุ้นสำเร็จรูป และขนมเยลลี่	20 ก.
7.	ไอศกรีมนม ไอศกรีมดัดแปลง ไอศกรีมผสม รวมทั้งส่วนเคลือบและกรวย	80 ก.
8.	ไอศกรีมหวานเย็น น้ำผลไม้แช่แข็ง	80 ก.
9.	ไอศกรีมชั้นเดย์	80 ก.
10.	ลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ อมยิ้ม มาร์ชเมลโลว์	6 ก.
11.	หมากฝรั่ง	3 ก.
12.	ขนมที่ทำจากธัญพืช ถั่ว นัต และน้ำตาลเป็นหลัก (Grain based bars) ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้หรือเคลือบเช่น Granola bars, rice bars กระจาสาท ถั่วตัด ข้าวพอง ข้าวแต่น นางเล็ด	40 ก.

3.4 กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป (Semi – process food)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	บะหมี่ เส้นหมี่ วุ้นเส้น ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ	50 ก.
2.	ข้าวต้ม โจ๊ก	50 ก.

3.5 กลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ (Bakery products)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	ขนมปัง (Bread)	50 ก.
2.	บราวนี่	30 ก.
3.	คุกกี้	30 ก.
4.	เค้ก - ชนิดหนักเช่น ชีสเค้ก เค้กผลไม้ ซึ่งมีส่วนผสมของผลไม้แห้ง ตั้งแต่ 35% ขึ้นไป - คัพเค้ก เอแคลร์ ครีมพัฟ ชิฟฟอน สปันจ์เค้กที่มีหรือไม่มีไอซิ่ง หรือไส้	80 55
5.	เค้กกาแฟ โดนัต และมัฟฟิน	55 ก.
6.	ขนมปังกรอบ แครกเกอร์ เวเฟอร์ บิสกิต	30 ก.
7.	แครกเกอร์ที่เป็นกรวยไอศกรีม	15 ก.
8.	แพนเค้ก	110 ก.
9.	วอยเฟิล	85 ก.
10.	พาย เพสตรี ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้	55 ก.

3.6 กลุ่มธัญพืชและผลิตภัณฑ์ (Cereals and grain product)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	อาหารเช้าจากธัญพืช (Breakfast cereal) (พร้อมบริโภค) - ที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 20 กรัม ต่อ 1 ถ้วย - ที่มีน้ำหนักระหว่าง 20 กรัม ถึงน้อยกว่า 43 กรัม 1 ถ้วย - ที่มีน้ำหนักตั้งแต่ 43 กรัมขึ้นไปต่อ 1 ถ้วย	15 ก. 30 ก. 55 ก.
2.	รำข้าว (Bran) หรือจมูกข้าวสาลี (Wheat germ)	15 ก.
3.	แป้งสาลี แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งทำขนมปังและ cornmeal	30 ก.
4.	แป้งข้าวโพด แป้งมันสำปะหลัง แป้งมันฝรั่ง	10 ก.
5.	พาสต้า (มะกะโรนี สปาเกตตี และอื่น ๆ)	55 ก. (ดิบ) 140 ก. (ต้มสุก) 25 ก. (ทอดกรอบ)
6.	ข้าวเจ้า ข้าวบาร์เลย์	50 ก. (ดิบ)

3.7 กลุ่มอื่น ๆ (Miscellaneous)

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
1.	อาหารที่บรรจุกระป๋อง ขวดแก้วที่ปิดสนิท ของออลูมิเนียม ฟลอยด์ retort pouch - เนื้อสัตว์ ปลา หอยในน้ำ น้ำมัน น้ำเกลือ (ไม่รวมของเหลว) - เนื้อสัตว์ ปลา หอยในซอสเช่น ซาร์ดีนในซอสมะเขือเทศ - เนื้อสัตว์ ปลา หอย ทอดแล้วบรรจุแบบแห้งเช่น ปลาเกล็ด ข้าวทอดกรอบ - เนื้อสัตว์ ปลา หอยทอดแล้วบรรจุกันของเหลวเช่น หอยลาย ผัดพริก ปลาตุ๋นสามรส - ปลาแอนโชวี	55 ก. 85 ก. 25 ก. 85 ก. 15 ก.

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง
	- ผัก (ไม่รวมของเหลว) เช่น ถั้วผักยาวในน้ำเกลือ ข้าวโพดอ่อนในน้ำเกลือ	130 ก.
	- ผักหรือถั้วในซอส	140 ก.
	- ซุปพร้อมบริโภคและแกงต่าง ๆ	200 ก.
	- ซุปสกัด	40 มล.
	- น้ำกะทิพร้อมบริโภค	80 มล.
2.	เบคอน	15 ก.
3.	ไส้กรอกที่มีอัตราส่วนความชื้น : โปรตีนน้อยกว่า 2 : 1 เช่น กุนเชียง เปปเปอวีนิ รวมทั้งเนื้อสวรรค์ หมูสวรรค์	40 ก.
4.	ไส้กรอกชนิดอื่น ๆ และหมูยอ	55 ก.
5.	เนื้อสัตว์แห้ง เช่น หมูหยอง เนื้อทูบ	20 ก.
6.	เนื้อสัตว์ดอง รมควัน	55 ก.
7.	ผักแช่แข็งหรือดอง (ไม่รวมของเหลว)	20 ก.
8.	ผลไม้แช่แข็งหรือดอง (ไม่รวมของเหลว)	30 ก.
9.	ผลไม้แห้งและผลไม้กวน	30 ก.
10.	เนย มาการีน น้ำมันและไขมันบริโภค	1 ชต.
11.	มายองเนส แซนดิวิชสเปรด สังขยาทาขนมบั้ง เนยถั่ว น้ำ พริกเผา	15 ก.
12.	น้ำสลัดชนิดต่าง ๆ	30 ก.
13.	ซอสสำหรับจิ้มเช่น สอสมัสตาร์ด	1 ชต.
14.	ซอสที่ใช้กับอาหารเฉพาะอย่าง (entree sauce)	
	- ซอสสปาเกตตี	125 ก.
	- ซอสพิซซา	30 ก.
	- น้ำจิ้มสุกี้	30 ก.
	- น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มสะเต๊ะ หน้าตั้ง น้ำปลาหวาน	30 ก.

ลำดับที่	ชนิดอาหาร	หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง	
15	เครื่องปรุงรส		
	- น้ำส้มสายชู น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร	1	ชต.
	- ซอสมะเขือเทศ ซีอิ๊ว ซอสพริก ซอสมะละกอ ซอสแปง ซีอิ๊วหวาน เต้าเจี้ยว	1	ชต.
	- ซอสเปรี้ยว	1	ชช.
	- น้ำพริกคั่วข้าว เช่น น้ำพริกตาแดง น้ำพริกสวรรค์	1	ชต.
16.	น้ำมัน แยม แยมผลไม้	1	ชต.
17.	น้ำเชื่อม เช่น เมเปิลไซรัปและผลิตภัณฑ์ราดหน้าขนมต่าง ๆ	30	มล.
18.	น้ำตาล	4	ก.
19.	เกลือ (รวมทั้งวัตถุทดแทนเกลือ เกลือปรุงรส)	1	ก.

4. วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

4.1 วิธีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค

(1) ใช้หน่วยวัดทั่วไปได้แก่ ถ้วย แก้ว ชต. (ช้อนโต๊ะ) ชช. (ช้อนชา) ตามความเหมาะสมของอาหารแล้วกำกับด้วยน้ำหนักหรือปริมาณในระบบเมตริกไว้ในวงเล็บด้วย เช่น "หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ขวด (250 มล.)" เว้นแต่ถ้าไม่สามารถใช้หน่วย ถ้วย แก้ว ชต. ชช. จึงจะใช้หน่วยแผ่น ถาด ขวด ชิ้น ลูก หัว หรืออื่น ๆ แล้วแต่กรณี หรือเศษส่วนแทนได้เช่น ขนมปังชนิดแผ่นใช้ "หนึ่งหน่วยบริโภค : 2 แผ่น (46 กรัม)" อย่างไรก็ตามถ้าไม่สามารถระบุตามปริมาณดังกล่าวข้างต้นได้หรือผลิตภัณฑ์ที่โดยธรรมชาติมีขนาดแตกต่างกัน เช่น ปลาทั้งตัว ให้แจ้งน้ำหนักโดยการประมาณขนาดของผลิตภัณฑ์ให้ใกล้เคียงกับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงที่สุดเช่น "หนึ่งหน่วยบริโภค : ปริมาณ $\frac{1}{2}$ ตัว (80 กรัมรวมซอส)"

(2) ถ้าอาหารในภาชนะบรรจุนั้นสามารถบริโภคได้หมดใน 1 ครั้ง ให้ใช้ปริมาณทั้งหมดเช่น "หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 กล่อง (200 กรัม)"

(3) อาหารที่เป็นหน่วยใหญ่และจะต้องแบ่งรับประทานเป็นชิ้น ๆ (เช่น เด็กพิซซ่า นมเปรี้ยวขนาด 1,000 มล.) ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคให้ระบุเป็นเศษส่วนของอาหาร โดยให้ค่าเศษส่วนที่มีน้ำหนักหรือปริมาณใกล้เคียงกับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงที่สุด เศษส่วนที่อนุญาตให้ใช้คือ $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{3}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{5}$ $\frac{1}{6}$ $\frac{1}{8}$ ตัวอย่างเช่น เด็ก "หนึ่งหน่วยบริโภค : $\frac{1}{8}$ อัน (60 กรัม)"

(4) อาหารที่แยกเป็นชั้นแต่บรรจุรวมกันในภาชนะบรรจุใหญ่เช่น ขนมหุ้งแผ่นหรือลูกอม โดยแต่ละชั้นจะมีภาชนะบรรจุแยกจากกันหรือไม่ก็ตาม ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากของภาชนะที่บรรจุใหญ่ให้กำหนดดังนี้

- ถ้าผลิตภัณฑ์ 1 ชั้น มีน้ำหนักน้อยกว่า 50% ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ให้ระบุจำนวนหน่วยที่รวมแล้วได้น้ำหนักใกล้เคียงกับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงที่สุด
- ถ้าผลิตภัณฑ์ 1 ชั้น มีน้ำหนักมากกว่า 50% แต่น้อยกว่า 200% ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงแต่สามารถรับประทานได้ใน 1 ครั้ง ให้ถือว่า 1 ชั้นเป็น 1 หน่วยบริโภคได้
- ถ้าผลิตภัณฑ์ 1 ชั้น มีน้ำหนักเท่ากับหรือมากกว่า 200% ของปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคบริโภคอ้างอิงแต่สามารถรับประทานได้ใน 1 ครั้ง ให้ถือว่า 1 ชั้นเป็น 1 หน่วยบริโภค หากไม่สามารถรับประทานหมดใน 1 ครั้ง ให้ใช้เกณฑ์ตามข้อ 4.1 (3) แทน

(5) อาหารที่มีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกัน เช่น แป้ง น้ำตาล หน่วยวัดที่ใช้ต้องเหมาะสมเพื่อให้ปริมาณที่วัดได้ใกล้เคียงกับปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงมากที่สุดเช่น หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของน้ำตาลเป็น 4 กรัม ควรวัดด้วยช้อนชาเพื่อให้ได้น้ำหนักใกล้เคียงกับ 4 กรัมมากที่สุด

(6) อาหารที่บรรจุในน้ำ น้ำเกลือ น้ำมันหรือของเหลวอื่นที่ปกติไม่ได้รับประทาน ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคจะคิดจากส่วนที่เป็นเนื้ออาหาร (drained solid) เท่านั้น

4.2 การปิดเศษของหน่วยทั่วไป เพื่อกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค

ถ้วยตวง – ปริมาณที่เพิ่มเป็น $\frac{1}{4}$ หรือ $\frac{1}{3}$ ถ้วย ถ้าส่วนที่เพิ่มมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ชต. แต่น้อยกว่า $\frac{1}{4}$ ถ้วย ให้แจ้งส่วนที่เพิ่มเป็นจำนวน ชต. ตัวอย่างเช่น "หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ถ้วย 3 ชต. (255 กรัม)"

ช้อนโต๊ะ – ถ้าส่วนที่เพิ่มมากกว่าหรือเท่ากับ 1 ชช. แต่น้อยกว่า 1 ชต. ให้แจ้งส่วนที่เพิ่มเป็นจำนวน ชช.

- ระหว่าง 1 – 2 ชต. สามารถแจ้งส่วนที่เพิ่มเป็น 1 $\frac{1}{3}$ 1 $\frac{1}{2}$ 1 $\frac{2}{3}$ 2 ชต.

ช้อนชา – ส่วนเพิ่มน้อยกว่า 1 ชช. ให้แจ้งเพิ่มครั้ง $\frac{1}{4}$ ชช.

หมายเหตุ กรณีที่ตวงวัดได้ค่ากึ่งกลางพอดี เช่น 2.5 ชต. (อยู่กึ่งกลางระหว่าง 2 กับ 3) สามารถปัดขึ้นเป็น 3 ชต. หรือปัดลงเป็น 2 ชต. ก็ได้

1 ถ้วย = 14 ชต. (ของแข็ง) หรือ 16 ชต. (ของเหลว)

1 ชต. = 3 ชช.

4.3 วิธีกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคในระบบเมตริก

(1) อาหารเป็นของเหลวให้ใช้หน่วยเป็น มล. (มิลลิลิตร) หรือ ซม.³ (ลูกบาศก์เซนติเมตร) สำหรับอาหารที่มีลักษณะอื่นให้ใช้หน่วยน้ำหนักเป็นกรัม โดยการชั่ง ตวง วัด จริง

(2) การปรับเศษปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคในระบบเมตริก

- ค่ามากกว่า 5	- ให้ใช้เลขจำนวนเต็ม โดยการปรับเศษให้เป็นเลขจำนวนเต็มที่ใกล้เคียงเช่น น้อยกว่าหรือเท่ากับ 15.5 มล. ปรับเป็น 15 มล. มากกว่า 15.5 มล. ปรับเป็น 16 มล.
- ค่าตั้งแต่ 2 – 5	- ให้ปรับเศษได้ครั้งละ 0.5 เช่น 2.3 กรัม ปรับเป็น 2.5 กรัม หรือ 2.1 กรัม ปรับเป็น 2 กรัม
- ค่าน้อยกว่า 5	- ให้ปรับเศษได้ครั้งละ 0.1

(3) ถ้าผลิตภัณฑ์สามารถบริโภคได้หมดภายใน 1 ครั้ง ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคในระบบเมตริกคือน้ำหนักหรือปริมาตรสุทธิของผลิตภัณฑ์ที่ระบุในฉลากด้านหน้า

4.4 วิธีการกำหนดหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ โดยทั่วไปแล้วคำนวณจากการหาปริมาณส่วนที่รับประทานได้ทั้งหมดในภาชนะบรรจุนั้น ด้วยปริมาณของหนึ่งหน่วยบริโภคซึ่งกำหนดได้ตามวิธีในข้อ 4.1 4.2 และ 4.3 ที่กล่าวแล้ว

(1) วิธีการปรับเศษของจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

- กรณีค่าที่ได้อยู่ระหว่าง 2-5 ให้แจ้งจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ โดยปรับเศษที่ละ 0.5 ที่ใกล้เคียง เช่น 2.2 2.5 3

- กรณีค่าที่ได้มากกว่า 5 ให้ปรับเศษเป็นเลขจำนวนเต็ม เช่น 6 7 8... หากค่าที่ได้อยู่กึ่งกลางพอดีเช่น 7.5 ให้ปรับเป็น 7 เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้บริโภค

ทั้งนี้หากมีการปรับเศษขึ้นหรือลงให้เพิ่มข้อความ "ประมาณ" กำกับเช่น ปรับจาก 3.6 เป็น 3.5 ให้ใช้จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุเป็น "ประมาณ 3.5"

ภาคผนวก ค.
ตารางการกำหนดขนาดตัวอย่างของ Krejcie และ Morgan

จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
66	56	380	186	2600	335
70	59	350	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361
110	86	560	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	760	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	860	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	100000	384

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาว สุจิตราภรณ์ คงชุม
วัน เดือน ปี เกิด	23 มีนาคม 2516
ประวัติการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลาย - โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม ระดับปริญญาตรี - คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ประสบการณ์ทำงาน	พ.ศ. 2539-2541 หัวหน้าฝ่ายเภสัชกรรมโรงพยาบาลดอนพุด พ.ศ.2542 เภสัชกร 4 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved