



กลุ่มอาหารตามเกณฑ์ การขอสัญลักษณ์ โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

● กลุ่มอาหารมือหลัก

มีพลังงาน โปรตีน ใยอาหาร เหล็ก และแคลเซียมเหมาะสม
ลด หวาน มัน เค็ม

● กลุ่มเครื่องดื่ม

มีพลังงาน ไขมัน น้ำตาล และโซเดียม อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

● กลุ่มเครื่องปรุงรส

ลดปริมาณโซเดียมลงประมาณ 30%

น้ำตาล โซเดียมไม่เกิน 900 มิลลิกรัม (ต่อ 1 ช้อนโต๊ะ)

ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส โซเดียมไม่เกิน 750 มิลลิกรัม (ต่อ 1 ช้อนโต๊ะ)

● กลุ่มผลิตภัณฑ์นม

มีปริมาณน้ำตาล และไขมันตามเกณฑ์ที่เหมาะสม

● กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป

ลดโซเดียมลงประมาณ 30% (ไม่เกิน 1000 มิลลิกรัมต่อ 50 กรัม)

● กลุ่มขนมขบเคี้ยว

มีพลังงาน ไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และโซเดียม อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

● กลุ่มไอศกรีม

มีพลังงาน ไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และโซเดียม อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

● กลุ่มไขมันและน้ำมัน

มีพลังงาน ไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และโซเดียม อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

● กลุ่มขนมปัง

มีพลังงาน ไขมันอิ่มตัว น้ำตาล และโซเดียม อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

● กลุ่มอาหารเช้าและธัญพืช

มีพลังงาน ไขมันอิ่มตัว น้ำตาล ใยอาหาร และโซเดียม
อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

● กลุ่มผลิตภัณฑ์นมอม

มีพลังงาน ไขมันอิ่มตัว น้ำตาล ใยอาหาร และโซเดียม
อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม



“หน่วยรับรองการใช้สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ”
มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ ในพระราชูปถัมภ์
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ เจ้าฟ้ามหาจักรีสิรินธร
วีรสิมาคุณากรปิยะชาติ สยามบรมราชกุมารี

www.healthierlogo.com
www.ทางเลือกสุขภาพ.com

คำเตือน

ผู้ใดแสดงโลโก้ทางเลือกสุขภาพบนฉลากอาหาร
โดยไม่ได้รับอนุญาตจัดว่าเป็นอาหารปลอม
ตามมาตรา 25 (2) ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน
ถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 บาทถึง 100,000 บาท

ที่อยู่ : สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ถนนพุทธมณฑล สาย 4

ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

เบอร์โทรศัพท์ : 0 2800 2380 ต่อ 163

เบอร์แฟกซ์ : 0 2441 9344

มือถือ : 08 1978 0806

อีเมล : Info.thaihealthier@gmail.com

เฟซบุ๊ก : www.facebook.com/Healthierlogo



คู่มือ

การขอรับรองสัญลักษณ์โภชนาการ

“ทางเลือกสุขภาพ”

สำหรับผู้ประกอบการ



www.healthierlogo.com

www.ทางเลือกสุขภาพ.com

ทำไมต้องมีสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ปัจจุบันคนไทยกินอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล ไขมัน และเกลือ (โซเดียม) มากเกินความต้องการ จนอาจเกิดเป็นอันตราย และเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases) หรือที่เรียกสั้น ๆ ว่า NCDs) ซึ่งมักเริ่มจากภาวะอ้วน โดยเฉพาะอ้วนลงพุง ตามด้วยความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เกิดภาวะไตวาย ตลอดจนภาวะหัวใจขาดเลือดและเส้นเลือดในสมองแตก หรืออุดตันตามมา สาเหตุหนึ่งมาจาก ปัจจุบันผู้บริโภคส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ หรือไม่สนใจอ่านข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์ที่มีรายละเอียดปริมาณสารอาหารต่าง ๆ จึงทำให้ไม่ทราบว่าสารโภชนาการนั้นได้รับสารอาหารไปมากน้อยเพียงใด



ดังนั้น จึงมีการจัดทำสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” แสดงบนบรรจุภัณฑ์เพื่อบ่งบอกให้ทราบว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้นมีปริมาณน้ำตาล ไขมัน โซเดียม ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อใช้ในการสื่อสารกับผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมได้อย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับพฤติกรรมที่ซื้อที่ระยะเวลาสั้นในการตัดสินใจ พร้อม ๆ กับส่งเสริมให้ภาคอุตสาหกรรมพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม ออกสู่ท้องตลาดมากขึ้น

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

เป็นเครื่องหมายแสดงว่าอาหารนั้นมีปริมาณ น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดของกลุ่มอาหารต่าง ๆ เป็นทางเลือกที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม



การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”



บนฉลากอาหาร เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 373 (พ.ศ. 2559) เรื่อง การแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ บนฉลากอาหาร ซึ่งได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษาและมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559

สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

มิได้เป็นสัญลักษณ์บังคับ เป็นเพียงความสมัครใจ โดยที่ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับสัญลักษณ์นี้ต้องผ่านเกณฑ์คุณค่าทางโภชนาการที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากการบริโภคอาหาร



สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”



ไม่ใช่การโฆษณาสินค้า หรือจัดอันดับอาหาร ว่าดีหรือไม่ดี แต่มุ่งให้ความรู้กับผู้บริโภค ในการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ รวมทั้งเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้ประกอบการร่วมมือและมุ่งพัฒนาผลิตภัณฑ์ของตน ให้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

การใช้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

ผู้ประกอบการที่สนใจขอใช้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” บนบรรจุภัณฑ์สามารถดำเนินการโดยตรวจสอบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารที่จะแสดงสัญลักษณ์โภชนาการว่าเป็นไปตามเกณฑ์ของกลุ่มอาหารหรือไม่ จากนั้นยื่นเอกสารไปยัง “หน่วยรับรองการใช้สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ” มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

รายละเอียดสามารถศึกษาเพิ่มเติมใน www.healthierlogo.com หรือ โทร 0 2800 2380 ต่อ 163

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการใช้สัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ”

- เป็นสื่อการศึกษาให้ความรู้ด้านโภชนาการแก่ประชาชน
- แสดงให้เห็นถึงภาพลักษณ์ขององค์กร ที่เห็นความสำคัญและใส่ใจสุขภาพของคนไทย
- สามารถลดต้นทุนการผลิตได้
- มีผลิตภัณฑ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพในท้องตลาด
- ตอบสนองกลุ่มผู้บริโภคที่มีเป้าหมายในการดูแลสุขภาพตนเองที่นับวันจะมากขึ้น

