



OCEAN LIFE

ข่าวสารสุขภาพ



ฉลาด หวาน มัน เค็ม ลดเสี่ยง ลดโรค

ฉลาด หวาน มัน เค็ม คือ ฉลาดที่แสดงปริมาณ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมของผลิตภัณฑ์ต่อหนึ่งบรรจุภัณฑ์ (เช่น ถุง ขวด ซอง กล่อง) ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์

ฉลาด หวาน มัน เค็ม ...บอกอะไร?

ขนมปังกรอบ
รสसान่าจโนรี

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งกิน 4 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
640 กิโลแคลอรี	24 กรัม	28 กรัม	960 มิลลิกรัม
*32%	*37%	*44%	*40%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน
น้ำหนักสุทธิ 120 กรัม

ส่วนที่ 1
บอกให้ทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการต่อหน่วยบรรจุ

ส่วนที่ 2
บอกให้ทราบถึงจำนวนครั้งที่เหมาะสมในการบริโภค

ส่วนที่ 3
บอกให้ทราบว่าเมื่อกินทั้งหมดจะให้พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมเท่าไร

ส่วนที่ 4
บอกให้ทราบปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในผลิตภัณฑ์ 1 หน่วยบรรจุ คิดเป็นร้อยละเท่าใดของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

“ในแต่ละวันควรจำกัดการบริโภค พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ไม่เกิน 100% ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคได้ต่อวัน”

ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
2,000 กิโลแคลอรี	65 กรัม	65 กรัม	2,000 มิลลิกรัม

ฉลาด หวาน มัน เค็ม...อ่านแล้วได้อะไร ?

ทราบข้อมูล
โภชนาการ
แบบง่าย

เปรียบเทียบคุณค่า
ทางโภชนาการของ
ผลิตภัณฑ์ได้ทันที
จากตัวเลขด้านหน้า

ผู้บริโภค
สามารถวางแผน
การบริโภคอาหาร
ได้ด้วยตนเอง

