



สัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ"

(Healthier Choice)



เป็นเครื่องหมายที่แสดงว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้นได้
ผ่านเกณฑ์การพิจารณาแล้วว่า
มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในปริมาณที่เหมาะสม
อาจช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

14 กลุ่มผลิตภัณฑ์อาหารที่จะพบสัญลักษณ์โภชนาการ "ทางเลือกสุขภาพ"



กลุ่มอาหาร
มือหลัก



กลุ่ม
เครื่องดื่ม



กลุ่มขนม
ขบเคี้ยว



กลุ่ม
ผลิตภัณฑ์นม



กลุ่มเครื่องปรุงรส



กลุ่มขนมปัง



กลุ่มอาหารเช้า
ธัญพืช



กลุ่มผลิตภัณฑ์
จากปลา
และอาหารทะเล



กลุ่มผลิตภัณฑ์
อาหารว่าง



กลุ่มผลิตภัณฑ์
ขนมอบ



กลุ่มน้ำมัน
และไขมัน



กลุ่มอาหาร
กึ่งสำเร็จรูป



กลุ่ม
ไอศกรีม



กลุ่มผลิตภัณฑ์
จากเนื้อสัตว์

ปริมาณการกินที่เหมาะสม ต่อวัน



น้ำตาล
ไม่เกิน 6 ช้อนชา
หรือ 24 กรัม



น้ำมัน
ไม่เกิน 6 ช้อนชา
หรือ 30 กรัม



โซเดียม
ไม่เกิน 1 ช้อนชา
หรือไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค
ข้อมูล ณ วันที่ 30 มกราคม 2566



/FDATHAI