

ฐานการเรียนรู้ อย. น้อย (อ่านฉลากโภชนาการ)

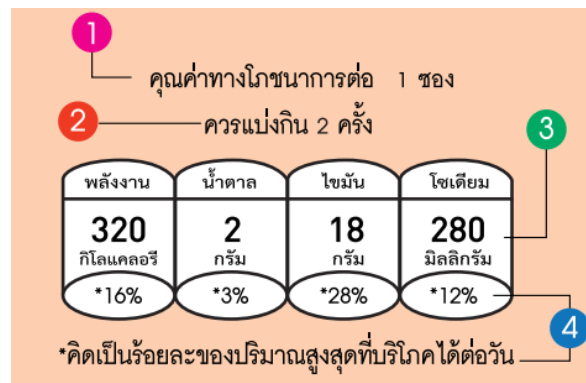


อย. คือใคร

อย. เป็นหน่วยงานหนึ่งในกระทรวงสาธารณสุขมีหน้าที่ดูแลคุ้มครองผู้บริโภคให้ได้รับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ได้แก่ อาหาร ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนและวัตถุเสพติดที่ใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ที่มีคุณภาพและมาตรฐานตลอดจนส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีความรู้เพื่อเฝ้าต่อการปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของตนได้อย่างเหมาะสม

ฉลากจีดีเอ (GDA) หรือฉลาก หวาน มัน เค็ม

การแสดงฉลากโภชนาการอย่างง่ายในรูปแบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts : GDA) ฉลากที่แสดงข้อมูลโภชนาการ โดยแสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) สำหรับหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ (ห่อ ซอง กล่อง) มาแสดงที่ฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ ในรูปทรงกระบอกเรียงติดกัน 4 รูป ทำให้ผู้บริโภคสามารถสังเกตการณ์แสดงข้อมูลโภชนาการได้ง่ายขึ้น



- 1 แสดงคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ พลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ที่ได้รับจากการบริโภคอาหารนั้นต่อหนึ่งบรรจุภัณฑ์ จากภาพ คือ 1 ซอง เป็นต้น
- 2 แสดงจำนวนการบริโภคที่แนะนำต่อ 1 บรรจุภัณฑ์ (จะแสดงส่วนนี้เมื่อมีข้อเสนอแนะให้แบ่งบริโภคมากกว่า 1 ครั้ง)
- 3 ตัวเลขแถวบนแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน โซเดียม ต่อบรรจุภัณฑ์ จากภาพ ถ้ากิน 1 ซองจะได้รับสารอาหาร พลังงาน 320 กิโลแคลอรี น้ำตาล 2 กรัม ไขมัน 18 กรัม โซเดียม 280 มิลลิกรัม
- 4 ตัวเลขแถวล่าง แสดงร้อยละปริมาณพลังงานและสารอาหารต่อภาชนะบรรจุเปรียบเทียบกับเป็นร้อยละปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน จากภาพ ถ้ากิน 1 ซอง จะได้รับสารอาหาร พลังงาน ร้อยละ 16 น้ำตาล ร้อยละ 3 ไขมัน ร้อยละ 28 โซเดียม ร้อยละ 12 ของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ภาพกิจกรรม

