



**มองหาสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ
หรือ อ่านฉลากโภชนาการ / ฉลาก GDA**



**คู่มือความรู้ ทางเลือกสุขภาพ
ห่างไกลโรค NCDs**



**เช็ค ชัวร์ แชร์ ค้นหาความจริง
ก่อนแชร์ ร่วมกันเปลี่ยนสังคมออนไลน์
ให้น่าอยู่กับ อย.**



เค็มน้อย โรคน้อย



กินเค็มมากเกินไป ทำให้...



ไตทำงานหนักขึ้น



ความดันโลหิตสูง



เกิดโรคเรื้อรังอื่น ๆ

ปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับ **ไม่เกิน...ต่อวัน** (มิลลิกรัม)



คนปกติ
(ผู้ใหญ่)
2,000
มิลลิกรัม/วัน

ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง
และโรคไต
ควรลดปริมาณโซเดียมให้น้อยกว่า
ที่คนปกติได้รับ

ตัวอย่างปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงรส

ไม่เค็มก็มีโซเดียมแฝง **กินมากก็เสี่ยงโรค**

ระวัง! อาหารประจำวันก็กิน

ใน 1 วัน มีการเติมเครื่องปรุงรสหลากหลายชนิด ซึ่งเมื่อรวมกันแล้วอาจได้รับโซเดียมเกิน



ปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุง

 * = 2,000 มก.	 * = 815 มก.	 * = 500 มก.	 * = 400 มก.	 * 1 ซอง = 1,760 มก.	 * = 600 มก.**
--	--	--	--	--	--

* ที่มา : จากพื้นฐานโภชนาการสุ่อลาก หวาน มัน เค็ม, 2557. สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข และ **เครือข่ายลดเค็ม



โครงการชวนคุยทั้งอำเภอ เพื่อเธอ (ชุมชนปากน้ำ) คนเดียว

โดย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี 077-283703





กลุ่มขนมปัง

ลดเกลือ ไขมัน น้ำตาล



กลุ่มไขมันและน้ำมัน



มีพลังงานไขมันอิ่มตัว น้ำตาล
และโซเดียม อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

หวานไป ไม่ดี!



หวานไป ไม่ดี!



หลักหนี ไขมัน



หลักหนี ไขมัน



หันห่าง ความ เค็ม



หันห่าง ความ เค็ม



ไม่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ	มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ 
	
น้ำตาลสูง ↑	ลดปริมาณน้ำตาล ↓ (มีน้ำตาลไม่เกิน 6%)

ไม่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ	มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ 
	
น้ำตาลสูง ↑	ลดปริมาณน้ำตาล ↓ (มีน้ำตาลไม่เกิน 6%)

ไม่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ	มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ 
	
น้ำตาลสูง ↑	ลดปริมาณน้ำตาล ↓ (มีน้ำตาลไม่เกิน 6%)

ไม่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ	มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ 
	
เกลือ (โซเดียม) สูง ↑	เกลือ (โซเดียม) น้อยลง ↓

ไม่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ	มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ 
	
เกลือ (โซเดียม) สูง ↑	เกลือ (โซเดียม) น้อยลง ↓

ไม่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ	มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ 
	
เกลือ (โซเดียม) สูง ↑	เกลือ (โซเดียม) น้อยลง ↓

ไม่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ	มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ 
	
ไขมัน สูง ↑	ไขมัน น้อยลง ↓

ไม่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ	มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ 
	
ไขมัน สูง ↑	ไขมัน น้อยลง ↓

ไม่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ	มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ 
	
ไขมัน สูง ↑	ไขมัน น้อยลง ↓

ฉลาดอาหาร
ประโยชน์สารพัน
อ่านกันสักนิด



อ่านฉลาก
ลดเสี่ยงโรค NCDs



อ่านฉลาก
หวาน มัน เค็ม



ลักษณะการเลือกคุณภาพ
ตัวช่วยใหม่ในการลด
"หวาน มัน เค็ม"



อ่านฉลากน้อย
แล้วค่อยซื้อ



มาอ่านฉลาก
พิชิตสุขภาพดี



ฉลาดอาหาร
ข้อมูลใกล้ตัว
อย่ามัวมองข้าม



โรคอ้วน เบหวาน ความดัน
คือโรคติดต่อเรื้อรังที่เกิดจากทรูโรค



ก่อนซื้อ ก่อนใช้
ต้องอ่านฉลาก
เพิ่มความมั่นใจ



ฉลาด
หวาน มัน เค็ม
อ่านอ่านได้ประโยชน์

ประวัติส่วนตัว

ชื่อนามสกุล

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....
ถนน..... ตำบล.....

อำเภอ.....เมือง..... จังหวัด.....สุราษฎร์ธานี.....

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้.....



โรคประจำตัว ไม่มี

มี ระบุโรค.....

การรักษา ไม่ได้รักษา

รักษา ระบุสถานที่รักษา.....

เพื่อนดีของฉัน คือ



รายชื่อสมาชิกในครัวเรือน

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	อายุ	เกี่ยวข้องกับ	โรคประจำตัว
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

รางวัลของฉัน

วันที่	ฉลาก	จำนวน	รางวัล
11/4/61			
27/4/61			



สภาวะสุขภาพของฉัน



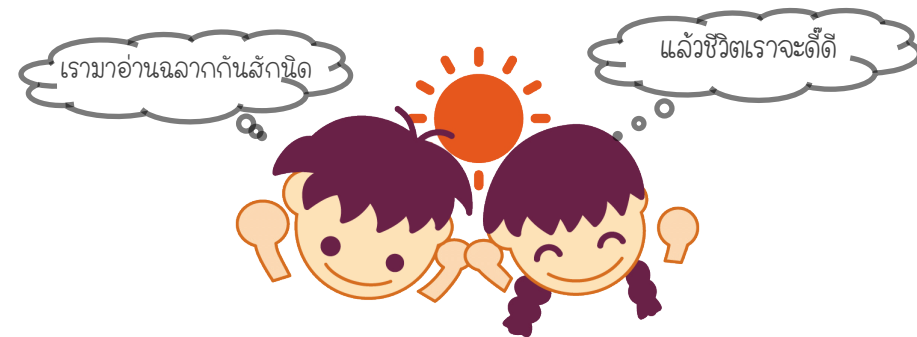
เราสามารถใช้อฉลาก “ทางเลือกสุขภาพ”



ประกอบการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร
ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
ที่ดีกว่าได้ง่ายและรวดเร็ว

วันที่	ผลการตรวจสุขภาพ					คำแนะนำ/ ผู้ให้คำแนะนำ
	น้ำตาล ในเลือด	ความดัน/ ชีพจร	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	รอบเอว (เซนติเมตร)	ค่า BMI	
11/4/61						
27/4/61						

ส่วนสูง..... เซนติเมตร



บันทึกการรับประทานอาหาร

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
พฤษภาคม 12/4/61				
ศุกร์ 13/4/61				
เสาร์ 14/4/61				
อาทิตย์ 15/4/61				

ฉลากหวาน มัน เค็ม
ฉลากทางโภชนาการแบบ GDA

มันฝรั่งทอด

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง (ควรเปลี่ยน 6 ครั้ง) =

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120 กิโลแคลอรี	7 กรัม	63 กรัม	980 มิลลิกรัม
*56%	*11%	*97%	*41%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

นอกจากนี้ ยังมีคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับเพิ่มเติมจากกระบวนการผลิตที่เข้มข้นกว่า ได้แก่ ปริมาณไขมัน

เปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการได้ทันทีจากตัวเลข ช่วยลดความเสี่ยง

โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไต

บริโภคอย่างพอดี ต้องดูที่ฉลาก หวาน มัน เค็ม

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา Food and Drug Administration f t i y /FDATHAI

อ่านฉลากก่อนบริโภค
สุขภาพดี ชีวิตยั่งยืน

ข้อมูลโภชนาการ

พลังงาน	ไขมันอิ่มตัว	ไขมันอิ่มตัว	ไขมันอิ่มตัว
...

อ่านฉลาก GDA และจับประทานอาหารอย่างเหมาะสม ลดหวาน มัน เค็ม
เลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย บรรจุภัณฑ์อยู่สภาพปกติ
มีเลขสารบบอาหาร (ในกรอบเครื่องหมาย อย.) วันที่ควรบริโภคก่อน
สูตรส่วนประกอบ ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต แสดงอย่างชัดเจน

ลดความเสี่ยงโรค

เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อ้วน โรคไต

เพื่อนดีมีเฮ.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลด หวาน **มัน** **เค็ม**
มองหาสัญลักษณ์ “**ทางเลือกสุขภาพ**”



วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
จันทร์ 16/4/61				
อังคาร 17/4/61				
พุธ 18/4/61				
พฤหัสบดี 19/4/61				

ปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ต่อ 1 บรรจุภัณฑ์

แสดงคุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 บรรจุภัณฑ์ เช่น 1 ถุง 1 ซอง 1 ก้อน

1 บรรจุภัณฑ์ (ถุง ซอง ก้อน) นี้ แบ่งกินได้กี่ครั้ง

คุณค่าทางโภชนาการต่อ ...
ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
*%	*%	*%	*%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

อ่านฉลาก GDA ก่อน
แล้วจะรู้ว่าควรกินหรือไม่

ปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคได้ต่อวันไม่ควรเกินเท่าไรนะ

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ไขมัน (กรัม)	น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
2,000	65	65	2,400

คุณค่าทางโภชนาการต่อ
ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
* %	* %	* %	* %

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน



ผมคือ มิสเตอร์ ฉลากจีดีเอ

หรือจะเรียกฉลากหวาน มัน เค็ม ก็ได้นะคะ

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
ศุกร์ 20/4/61				
เสาร์ 21/4/61				
อาทิตย์ 22/4/61				

เพื่อนดีมีเฮ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
จันทร์ 23/4/61				
อังคาร 24/4/61				
พุธ 25/4/61				
พฤหัสบดี 26/4/61				

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
ศุกร์ 22/6/61				
เสาร์ 23/6/61				
อาทิตย์ 24/6/61				

เพื่อนดีมีเฮ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
จันทร์ 18/6/61				
อังคาร 19/6/61				
พุธ 20/6/61				
พฤหัสบดี 21/6/61				

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
ศุกร์ 27/4/61				
เสาร์ 28/4/61				
อาทิตย์ 29/4/61				

เพื่อนดีมีเฮ.....

.....

.....

.....

.....

.....

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
จันทร์ 30/4/61				
อังคาร 1/5/61				
พุธ 2/5/61				
พฤหัสบดี 3/5/61				

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
ศุกร์ 15/6/61				
เสาร์ 16/6/61				
อาทิตย์ 17/6/61				

เพื่อนดีมีเฮ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
จันทร์ 11/6/61				
อังคาร 12/6/61				
พุธ 13/6/61				
พฤหัสบดี 14/6/61				

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
ศุกร์ 4/5/61				
เสาร์ 5/5/61				
อาทิตย์ 6/5/61				

เพื่อนดีมีเฮ.....
.....
.....
.....
.....
.....

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
จันทร์ 7/5/61				
อังคาร 8/5/61				
พุธ 9/5/61				
พฤหัสบดี 10/5/61				

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
ศุกร์ 8/6/61				
เสาร์ 9/6/61				
อาทิตย์ 10/6/61				

เพื่อนดีมีเฮ.....

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
จันทร์ 4/6/61				
อังคาร 5/6/61				
พุธ 6/6/61				
พฤหัสบดี 7/6/61				

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
ศุกร์ 11/5/61				
เสาร์ 12/5/61				
อาทิตย์ 13/5/61				

เพื่อนดีมีเฮ.....

.....

.....

.....

.....

.....

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
จันทร์ 14/5/61				
อังคาร 15/5/61				
พุธ 16/5/61				
พฤหัสบดี 17/5/61				

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
ศุกร์ 1/6/61				
เสาร์ 2/6/61				
อาทิตย์ 6/6/61				

เพื่อนดีมีเฮ.....

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
จันทร์ 28/5/61				
อังคาร 29/5/61				
พุธ 30/5/61				
พฤหัสบดี 31/5/61				

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
ศุกร์ 18/5/61				
เสาร์ 19/5/61				
อาทิตย์ 20/5/61				

เพื่อนดีมีเฮ.....

.....

.....

.....

.....

.....

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
จันทร์ 21/5/61				
อังคาร 22/5/61				
พุธ 23/5/61				
พฤหัสบดี 24/5/61				

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น	อาหารว่าง
ศุกร์ 25/5/61				
เสาร์ 26/5/61				
อาทิตย์ 27/5/61				

เพื่อนดีมีเฮ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....