



หยุด !

“โรคอ้วน” ในเด็กไทย

ตอน

ฉลากโภชนาการ

พลังงาน 350 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 6 กรัม	ไขมัน 2 กรัม	โซเดียม 400 มิลลิกรัม



โตษ พรหม แกล้วกล้า
มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค

ปัญหาฉลากโภชนาการ

ตัวอักษรเล็ก
อ่านยาก



ข้อมูลโภชนาการ
1 หน่วยบริโภค 2 ชิ้น 18 กรัม
จำนวนหน่วยบริโภค : 10

ตารางแสดงคุณค่า
ทางโภชนาการ
เข้าใจยาก



ข้อมูลหน่วยบริโภค
เข้าใจยาก ไม่ตรงกัน



พลังงาน 350 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 6 กรัม	ไขมัน 2 กรัม	โซเดียม 400 มิลลิกรัม

รายงาน สุขภาพคนไทย 2557

โดย : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล



< มากกว่า 1 ใน 3 ของคนไทย น้ำหนักเกิน



ปี 2534-2552 คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป
น้ำหนักเกินเพิ่มขึ้น 2 เท่า (จาก 17.2% เป็น 34.7%)
และภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่า (จาก 3.2% เป็น 9.1%)



ประมาณ 1 ใน 10 คน ของเด็กไทยอายุระหว่าง 1 - 14 ปี มีภาวะ “น้ำหนักเกิน”



พลังงาน 350 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 6 กรัม	ไขมัน 2 กรัม	โซเดียม 400 มิลลิกรัม

สถิติกรมอนามัย 2558

- ปี 2558 เด็กก่อนวัยเรียน จะกลายเป็นเด็กอ้วนในสัดส่วนที่สูงถึง 1 ใน 5
- เด็กในวัยเรียน จะมีสัดส่วนเด็กอ้วนอยู่ที่ 1 ใน 10
- 5 ปีที่ผ่านมา จำนวนเด็กก่อนวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 36 และ
- เด็กวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้นร้อยละ 15.5
- สาเหตุคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง

เด็กก่อนวัยเรียน

“อ้วน”
สัดส่วนที่สูงถึง
1 ใน 5

5 ปี 36%



“อ้วน”
มีสัดส่วน
1 ใน 10

เด็กในวัยเรียน

5 ปี 15.5%



พฤติกรรม



พลังงาน 350 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 6 กรัม	ไขมัน 2 กรัม	โซเดียม 400 มิลลิกรัม

เด็กกินอะไรที่โรงเรียน



โรงเรียนปลอดน้ำอัดลม
แต่ ยังขายน้ำอัดลม
8.5%

ภาคใต้ ขายอาหารและเครื่องดื่ม
ที่ร้านอาหารในโรงเรียน
และหน้าประตูโรงเรียน
มากที่สุด



ภาคอีสาน
ขายอาหารและเครื่องดื่มในสหกรณ์ / ชุม
หรือตู้ขายอาหาร มากที่สุด



บริเวณ 100 เมตรรอบโรงเรียน ขายอาหารและ
เครื่องดื่ม มากกว่าในโรงเรียน 3.5 เท่าตัว

ภาคกลาง และ ภาคใต้
ขาย อาหารและเครื่องดื่ม ในโรงอาหาร
และบริเวณ 100 เมตร รอบโรงเรียน มากที่สุด

ที่มา : โครงการสำรวจสิ่งแวดล้อมด้านอาหารในโรงเรียน รอบรั้วโรงเรียน และศึกษาพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. พ.ศ. 2556-2557



พลังงาน 350 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 6 กรัม	ไขมัน 2 กรัม	โซเดียม 400 มิลลิกรัม



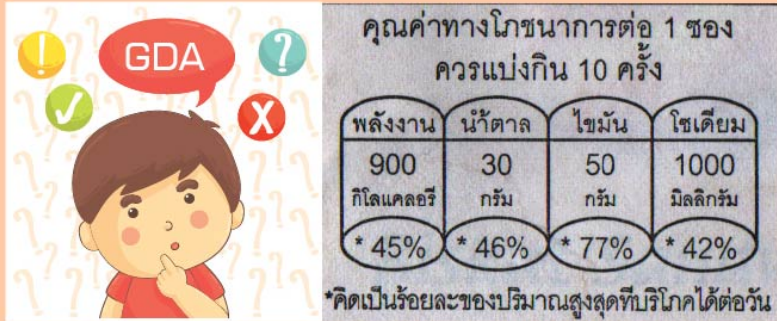
ที่นี่...
หน้าโรงเรียน



พลังงาน 350 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 6 กรัม	ไขมัน 2 กรัม	โซเดียม 400 มิลลิกรัม

ฉลากหวาน มัน เค็ม

หรือ ฉลาก GDA (Guideline Daily Amount)



- บริโภค แค่วันปลอดภัย
- อ่าน เข้าใจยาก / อ่านแล้วไม่เข้าใจ
- สัดส่วนทางโภชนาการ สื่อสารไม่เข้าใจ /
- ไม่บอก ระดับที่ควรบริโภคต่อวัน
- ไม่เอื้อต่อการพัฒนาผลิตอาหารให้ปลอดภัย



ฉลากแบบโหนด เข้าใจง่าย

ฉลากไฟจราจร

Traffic Light Labelling System



- สัญลักษณ์สี สื่อสารได้ทุกวัย
- อ่าน เข้าใจง่าย ทำให้เลือกได้ถูกต้อง
- บอกสัดส่วนทางโภชนาการต่อซอง
- บอกระดับที่ควรบริโภคต่อวันชัดเจน
- เอื้อต่อการพัฒนาผลิตอาหารให้ปลอดภัย



เกณฑ์พลังงานและสารอาหาร ของอาหารระหว่างมือ ต่อ 1 มือหลัก

สารอาหาร	 ไม่เกิน	 ระหว่าง	 มากกว่า
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	100	>100 - 200	200
น้ำตาล (กรัม)	6	>6 - 12	12
ไขมัน (กรัม)	3	>3 - 6	6
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	6	>1 - 2	2
โซเดียม (มิลลิกรัม)	100	>100 - 200	200

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล




ประไพศรี ศิริจักรวาล

ฉลากไฟจราจร คืออะไร



พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
350 กิโลแคลอรี	6 กรัม	2 กรัม	400 มิลลิกรัม
			

ฉลากโภชนาการ
สีสัญญาณไฟจราจร คืออะไร ?

- มีปริมาณสารอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด * 
* หากบริโภคเกิน 1 ครั้ง จะได้สารอาหารสูงปานกลาง (สีเหลือง)
- มีปริมาณสารอาหารสูงปานกลาง * 
* หากบริโภคเกิน 1 ครั้ง จะได้สารอาหารสูงเกินมาตรฐาน (สีแดง)
- มีปริมาณสารอาหารสูงเกิน 2 เท่าของเกณฑ์ที่กำหนด * 
* หากมีการบริโภค ให้พยายามลดการได้รับสารอาหารนั้นๆ ในอาหารมื้อหลักต่อไป

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ประไพศรี ศิริจักรวาล

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
350 กิโลแคลอรี	6 กรัม	2 กรัม	400 มิลลิกรัม
			



ขนมนี้ ส่ออะไร

ไฟแดง = ปริมาณสารอาหารสูงเกินเกณฑ์ ควรหลีกเลี่ยงบริโภค

ไฟเหลือง = ปริมาณสารอาหารสูงปานกลาง ควรควบคุม บริโภคไม่เกิน 1 ซอง ต่อวัน

ไฟเขียว = ปริมาณสารอาหารที่เหมาะสม แต่ไม่ควรบริโภคเกิน 2 ซอง ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน 160 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 1 กรัม	ไขมัน 7 กรัม	โซเดียม 350 มิลลิกรัม

ไม่ควรทานอาหารว่างเกิน 2 ครั้ง/วัน



พลังงาน 350 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 6 กรัม	ไขมัน 2 กรัม	โซเดียม 400 มิลลิกรัม

ตัวอย่างฉลากไฟจราจร

Traffic Light Labelling in UK



เครดิต ภาพ : นิตยสารฉลาดซื้อ และ นักเรียนไทยในอังกฤษ

พลังงาน 350 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 6 กรัม	ไขมัน 2 กรัม	โซเดียม 400 มิลลิกรัม



-จบการนำเสนอ- ฉลากโภชนาการ

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
350	6	2	400
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม



โดย พร. เกศกมล
มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค