

4 เคล็ดลับ

อ่านฉลากโภชนาการ

ฉลาดซื้อ...ฉลาดกิน...เพื่อสุขภาพที่ดี...

1 ตรวจสอบพลังงาน



อาหารว่าง ของกินเล่น
พลังงานไม่ควรเกิน

100-150 กิโลแคลอรี
ต่อ 1 หน่วยบริโภค

อาหารมื้อหลัก
ควรอยู่ในช่วง

400-600 กิโลแคลอรี
ต่อ 1 หน่วยบริโภค



2 ตรวจสอบน้ำตาล

≤24g
น้ำตาล

ควรกินน้ำตาล

ไม่เกิน **24 กรัม/วัน** หรือ
ประมาณ **6 ช้อนชา/วัน**



3 ตรวจสอบไขมัน

≤65g
ไขมัน

ควรได้รับไขมัน

ไม่เกิน **65 กรัม/วัน**

ถ้าต้องการพลังงาน
วันละ 2,000 กิโลแคลอรี

4 ตรวจสอบโซเดียม

≤2,000mg
โซเดียม

ควรได้รับ
โซเดียม

ไม่เกิน **2,000**
มิลลิกรัม/วัน

หรือเกลือประมาณ
1 ช้อนชา/วัน

Food
Choice

“แอปพลิเคชัน FoodChoice”

เครื่องมือในการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ เมื่อสแกนบาร์โค้ดจากผลิตภัณฑ์ ข้อมูลบนฉลากโภชนาการจะถูกแสดงในรูปแบบที่สามารถเข้าใจได้ง่ายเพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งในการประกอบการตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสุขภาพของผู้ใช้งานได้อย่างรวดเร็ว

