

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษา ความรู้และการใช้ประโยชน์จากฉลากโภชนาการของสมาชิกกลุ่มพัฒนาสตรี บ้านวังพร้าวพัฒนา อำเภอกะลา จังหวัดลำปาง ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ
2. การแสดงฉลากโภชนาการ
3. การอ่านฉลากและประโยชน์ของฉลากโภชนาการ
4. กฎหมายหรือข้อบังคับเกี่ยวกับอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ
5. ความเป็นมาของกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการ

ความหมายของฉลากโภชนาการ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (2552) ได้ให้ความหมายของ ฉลากโภชนาการว่า เป็นฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูล โภชนาการของอาหารนั้น อยู่ในกรอบสี่เหลี่ยมหรือที่ภาษาอังกฤษ เรียกว่า Nutrition Information ซึ่งระบุรายละเอียดของชนิด และปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้นไว้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ใส่ใจสุขภาพหรือผู้สูงวัยที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ส่วนหทัยา กองจันทิก (2546) ได้สรุปความหมายของฉลากโภชนาการไว้ว่า เป็นฉลากที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นๆ ในรูปของชนิดและปริมาณของสารอาหาร โดยอยู่ภายในกรอบที่มีรูปแบบเดียวกัน ซึ่งเรียกว่า กรอบข้อมูลโภชนาการ นอกจากนี้ยังรวมถึง การใช้ข้อความกล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น โปรตีนสูง เสริมวิตามินซี เป็นต้น

ประภาศรี ภูวเสถียร (2538) ได้ให้ความหมายของฉลากโภชนาการโดยละเอียดว่าเป็นฉลากที่แสดงสารอาหารชนิดต่างๆ ที่มีอยู่ในอาหารนั้น ส่วนใหญ่มักเป็นสารอาหารที่เกี่ยวข้องกับปัญหาโภชนาการทั้งขาดและเกินของประเทศนั้นๆ โดยแสดงเป็นปริมาณสารอาหารต่อปริมาณอาหารที่ผู้บริโภครับประทานใน 1 ครั้ง และแสดงเป็นร้อยละของปริมาณสารอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน โดยข้อมูลปริมาณสารอาหารบนฉลากโภชนาการได้มาจากการวิเคราะห์

ตัวอย่างด้วยวิธีทางเคมี ทั้งนี้เพื่อให้ผู้บริโภคได้ทราบว่าเมื่อรับประทานอาหารอย่างหนึ่งแล้วจะได้รับสารอาหารปริมาณมากน้อยเท่าไร คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่ควรได้รับใน 1 วัน

กองเผยแพร่และควบคุมการโฆษณา (2545) ได้ให้ความหมายของฉลากโภชนาการว่าเป็นฉลากอาหาร โดยทั่วไปซึ่งมีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นๆ ไว้ในกรอบข้อมูลโภชนาการ ซึ่งมีการแสดงข้อมูลชนิดและปริมาณของสารอาหาร รวมทั้งปริมาณที่คิดเทียบเป็นร้อยละของปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับต่อวัน

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (2549) ฉลากโภชนาการ เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้บริโภคทราบถึงข้อมูลรายละเอียดต่างๆ ที่ติดมากับภาชนะบรรจุอาหาร เพื่อนำไปพิจารณาในการตัดสินใจเลือกซื้อและเลือกบริโภคอาหารให้ได้ปริมาณที่เหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย หรือตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข

จากข้อมูลข้างต้นสรุปว่า ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากที่แสดงข้อมูลรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับโภชนาการของอาหาร โดยแสดงไว้ในกรอบข้อมูลโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์นั้นๆ

ความสำคัญของฉลากโภชนาการ หัตยา กองจันทิก (2543) ได้อธิบายว่า ฉลากโภชนาการมีความสำคัญกับผู้บริโภค คือ ช่วยในการเปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้ ในอนาคตหากผู้บริโภคสนใจต้องการข้อมูลโภชนาการของอาหาร ผู้ผลิตก็จะแข่งขันกันผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า แทนการแข่งขันในเรื่องบรรจุภัณฑ์และสิ่งจูงใจภายนอกอื่นๆ ส่วนเทวี โพธิผล (2547) ได้อธิบายว่า ฉลากโภชนาการเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับผู้บริโภคเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่ทำให้ผู้บริโภคได้ทราบข้อมูลทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารนั้นๆ และใช้ประกอบการพิจารณาตัดสินใจเลือกซื้อหรือบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพและตรงตามความต้องการของตนเอง นอกจากนี้ ฉลากโภชนาการยังเป็นสื่อกลางระหว่างผู้ประกอบการธุรกิจด้านอาหารกับผู้บริโภค และเป็นวัตถุประสงค์ที่สำคัญอันหนึ่งของการควบคุมอาหารที่ช่วยป้องกันและคุ้มครองประโยชน์ของผู้บริโภค ซึ่งผู้บริโภคจะต้องอ่านฉลากโภชนาการให้เข้าใจ เพื่อนำมาประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อให้ตรงกับความต้องการและเกิดประโยชน์คุ้มค่ากับเงินที่เสียไป นอกจากนี้ยังช่วยให้หน่วยงานราชการ รวมถึงผู้บริโภคได้ใช้ฉลากโภชนาการ เพื่อการควบคุมและตรวจสอบคุณภาพของผลิตภัณฑ์บางประเภทได้ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่เสื่อมหรือหมดอายุ

จากข้อมูลข้างต้นสรุปว่า ฉลากโภชนาการมีความสำคัญ คือ ช่วยทำให้ทราบข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ สามารถนำมาประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสุขภาพและความต้องการของตนได้

การแสดงฉลากโภชนาการ

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้กำหนดรูปแบบในการแสดงข้อมูลทางด้านโภชนาการ ซึ่งมี 7 รูปแบบ (สุพรรณิ ศรีปัญญากร, 2540) ดังนี้

รูปแบบที่ 1 แสดงปริมาณสารอาหารเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กินต่อวัน

รูปแบบที่ 2 แสดงปริมาณสารอาหารเป็นตัวหนังสือ เช่น ปริมาณสูง ปานกลาง และต่ำ

รูปแบบที่ 3 แสดงปริมาณสารอาหารเป็นจำนวน โดยบอกเป็นตัวเลข ซึ่งมีหน่วย

เป็นกรัม หรือ มิลลิกรัม

รูปแบบที่ 4 ใช้แบบ 1 และ 2 รวมกัน

รูปแบบที่ 5 ใช้แบบ 2 และ 3 รวมกัน

รูปแบบที่ 6 ใช้แบบ 1 และ 3 รวมกัน

รูปแบบที่ 7 ใช้แบบ 1, 2 และ 3 รวมกัน

ดังตัวอย่างฉลากโภชนาการที่แสดงต่อไปนี้

ตัวอย่างฉลากโภชนาการรูปแบบที่ 1 : แสดงปริมาณสารอาหารเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้กินต่อวัน

นม A			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 กล่อง (240 มล.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง: 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		(พลังงานจากไขมัน 72 กิโลแคลอรี)	
พลังงานทั้งหมด 155 กิโลแคลอรี		% ปริมาณที่แนะนำให้กิน*	
ไขมันทั้งหมด		12 %	
ไขมันอิ่มตัว		22 %	
โคเลสเตอรอล		5 %	
โปรตีน		17 %	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		4 %	
ใยอาหาร		0 %	
น้ำตาล		4 %	
โซเดียม		0 %	
วิตามิน เอ	13 %	แคลเซียม	37 %
วิตามิน บี 1	7 %	เหล็ก	2 %
วิตามิน บี 2	24 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI) คิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน 9: โปรตีน 4: คาร์โบไฮเดรต 4			

ที่มา : สุพรรณิ ศรีปัญญากร (2540). การศึกษารูปแบบของฉลากโภชนาการสำหรับกลุ่มวัยรุ่น
ในเขตกรุงเทพมหานคร (หน้า 14)

ตัวอย่างฉลากโภชนาการรูปแบบที่ 2 : แสดงปริมาณสารอาหารเป็นตัวหนังสือ เช่น ปริมาณสูง ปานกลาง และต่ำ

นมเปรี้ยว B			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 กล่อง (180 มล.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง: 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		(พลังงานจากไขมัน 44 กิโลแคลอรี)	
พลังงานทั้งหมด 195 กิโลแคลอรี		ปริมาณสารอาหาร *	
ไขมันทั้งหมด		ต่ำ	
ไขมันอิ่มตัว		ปานกลาง	
โคเลสเตอรอล		ต่ำ	
โปรตีน		ปานกลาง	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		ปานกลาง	
ใยอาหาร		ต่ำ	
น้ำตาล		ปานกลาง	
โซเดียม		ต่ำ	
วิตามิน เอ	ต่ำ	แคลเซียม	สูง
วิตามิน บี 1	ต่ำ	เหล็ก	ต่ำ
วิตามิน บี 2	ปานกลาง		
* ปริมาณสารอาหาร คัดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
สูง	=	มากกว่า 20 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	
ปานกลาง	=	10 %-20 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	
ต่ำ	=	น้อยกว่า 10 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน 9: โปรตีน 4: คาร์โบไฮเดรต 4			

ที่มา : สุพรรณิ ศรีปัญญากร (2540). การศึกษารูปแบบของฉลากโภชนาการสำหรับกลุ่มวัยรุ่น ในเขตกรุงเทพมหานคร (หน้า 15)

ตัวอย่างฉลากโภชนาการรูปแบบที่ 3 : แสดงปริมาณสารอาหารเป็นจำนวน โดยบอกเป็นตัวเลข ซึ่งมีหน่วยเป็นกรัม หรือ มิลลิกรัม

ขนมขบเคี้ยว B			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ซอง (35 ก.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง: 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค		(พลังงานจากไขมัน 84 กิโลแคลอรี)	
พลังงานทั้งหมด 146 กิโลแคลอรี			
ปริมาณสารอาหาร			
ไขมันทั้งหมด		9 ก.	
ไขมันอิ่มตัว		4 ก.	
โคเลสเตอรอล		0 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		13 ก.	
ใยอาหาร		0.26 ก.	
น้ำตาล		0 ก.	
โซเดียม		185 มก.	
วิตามิน เอ	12 หน่วยสากล	แคลเซียม	3.9 มก.
วิตามิน บี 1	0.13 มก.	เหล็ก	0.31 มก.
วิตามิน บี 2	0.24 มก.		
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี			
ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.	
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.	
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.	
ใยอาหาร		25 ก.	
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.	
วิตามิน เอ		2,664 หน่วยสากล	
วิตามิน บี 1		1.5 มก.	
วิตามิน บี 2		1.7 มก.	
แคลเซียม		800 มก.	
เหล็ก		15 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน 9; โปรตีน 4; คาร์โบไฮเดรต 4			

ที่มา : สุพรรณิ ศรีปัญญากร (2540). การศึกษารูปแบบของฉลากโภชนาการสำหรับกลุ่มวัยรุ่น
ในเขตกรุงเทพมหานคร (หน้า 16)

ตัวอย่างฉลากโภชนาการรูปแบบที่ 4 : ใช้แบบ 1 และ 2 รวมกัน

นมขบเคี้ยว C			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ชอง (55 ก.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อชอง: 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 232 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 3 กิโลแคลอรี)			
		% ปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	ปริมาณสารอาหาร**
ไขมันทั้งหมด		1 %	ต่ำ
ไขมันอิ่มตัว		0.25 %	ต่ำ
โคเลสเตอรอล		0 %	ต่ำ
โปรตีน		8 %	ต่ำ
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		13 %	ปานกลาง
ใยอาหาร		0.5 %	ต่ำ
น้ำตาล		0 %	ต่ำ
โซเดียม		95 %	สูง
วิตามิน เอ	0 %	แคลเซียม	1 %
วิตามิน บี 1	3 %	เหล็ก	3 %
วิตามิน บี 2	0 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน			
** ปริมาณสารอาหาร คิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
สูง	=	มากกว่า 20 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	
ปานกลาง	=	10 %-20 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	
ต่ำ	=	น้อยกว่า 10 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน	
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			300 ก.
ใยอาหาร			25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน 9: โปรตีน 4: คาร์โบไฮเดรต 4			

ที่มา : สุพรรณิ ศรีปัญญากร (2540). การศึกษารูปแบบของฉลากโภชนาการสำหรับกลุ่มวัยรุ่น
ในเขตกรุงเทพมหานคร (หน้า 17)

ตัวอย่างฉลากโภชนาการรูปแบบที่ 5 : ใช้แบบ 2 และ 3 รวมกัน

ขนมขบเคี้ยว E			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ซอง (30 ก.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง: 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 105 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 29 กิโลแคลอรี)			
			ปริมาณสารอาหาร*
ไขมันทั้งหมด	3 ก.		ต่ำ
ไขมันอิ่มตัว	2 ก.		ต่ำ
โคเลสเตอรอล	4 ก.		ต่ำ
โปรตีน	3 ก.		ต่ำ
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	16 ก.		ต่ำ
ใยอาหาร	0.07 ก.		ต่ำ
น้ำตาล	0 ก.		ต่ำ
โซเดียม	100 ก.		ต่ำ
วิตามิน เอ	ต่ำ	แคลเซียม	ต่ำ
วิตามิน บี 1	ต่ำ	เหล็ก	ต่ำ
วิตามิน บี 2	ต่ำ		
* ปริมาณสารอาหาร คิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
สูง	- มากกว่า 20 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน		
ปานกลาง	- 10 %-20 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน		
ต่ำ	- น้อยกว่า 10 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน		
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน 9; โปรตีน 4; คาร์โบไฮเดรต 4			

ที่มา : สุพรรณิ ศรีปัญญากร (2540). การศึกษารูปแบบของฉลากโภชนาการสำหรับกลุ่มวัยรุ่น
ในเขตกรุงเทพมหานคร (หน้า 18)

ตัวอย่างฉลากโภชนาการรูปแบบที่ 6 : ไซ้แบบ 1 และ 3 รวมกัน

ขนมขบเคี้ยว G			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ซอง (30 ก.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง: 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 108 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 29 กิโลแคลอรี)			
			% ปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	11 ก.		15 %
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.		0 %
โคเลสเตอรอล	0 ก.		0 %
โปรตีน	1 ก.		1 %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	3 ก.		16 %
ใยอาหาร	0.3 ก.		1 %
น้ำตาล	0 ก.		0 %
โซเดียม	100 ก.		4 %
วิตามิน เอ	0 %	แคลเซียม	1 %
วิตามิน บี 1	13 %	เหล็ก	0.1 %
วิตามิน บี 2	1 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI)			
คิดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน 9: โปรตีน 4: คาร์โบไฮเดรต 4			

ที่มา : สุพรรณิ ศรีปัญญากร (2540). การศึกษารูปแบบของฉลากโภชนาการสำหรับกลุ่มวัยรุ่น

ในเขตกรุงเทพมหานคร (หน้า 19)

ตัวอย่างฉลากโภชนาการรูปแบบที่ 7 : ใช้แบบ 1, 2 และ 3 รวมกัน

ขนมขบเคี้ยว H			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ซอง (22 ก.)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง: 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 181 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 160 กิโลแคลอรี)			
ไขมันทั้งหมด (18 ก.)	% ปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	ปริมาณสารอาหาร**	
ไขมันอิ่มตัว (8 ก.)	27 %	สูง	
โคเลสเตอรอล (0 ก.)	40 %	สูง	
โปรตีน (1 ก.)	0 %	ต่ำ	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด (5 ก.)	2 %	ต่ำ	
ใยอาหาร (0.4 ก.)	2 %	ต่ำ	
น้ำตาล (0 ก.)	2 %	ต่ำ	
โซเดียม (440 มก.)	0 %	ต่ำ	
	18 %	ปานกลาง	
วิตามิน เอ	0 %	แคลเซียม	0.4 %
วิตามิน บี 1	1 %	เหล็ก	1 %
วิตามิน บี 2	21 %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน			
** ปริมาณสารอาหาร คัดจากความต้องการพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
สูง	- มากกว่า 20 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน		
ปานกลาง	- 10 %-20 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน		
ต่ำ	- น้อยกว่า 10 % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน		
ความต้องการของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานแต่ละวัน 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			300 ก.
ใยอาหาร			25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม: ไขมัน 9: โปรตีน 4: คาร์โบไฮเดรต 4			

ที่มา : สุพรรณิ ศรีปัญญากร (2540). การศึกษารูปแบบของฉลากโภชนาการสำหรับกลุ่มวัยรุ่น

ในเขตกรุงเทพมหานคร (หน้า 20)

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้กำหนดแนวทางการปฏิบัติที่ถือเป็นหัวใจของการแสดงฉลากโภชนาการ เพื่อไม่ให้เกิดการเอาเปรียบหรือทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดและเพื่อให้เกิดความยุติธรรมในทางการค้า (หทัยา กองจันทิก, 2546) ดังนี้

1. การกล่าวอ้างต้องเป็นความจริง เช่น บอกว่ามีวิตามินเอ ต้องมีจริงตามการกล่าวอ้างนั้น
2. ข้อมูลนั้นให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องแก่ผู้บริโภค คือ การระบุว่า มีวิตามินเอ จะต้องมีความจริงในปริมาณอย่างน้อย 10 % ของปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน ถ้ามีน้อยกว่านั้น จะกล่าวว่า “มี” ไม่ได้เพราะน้อยกว่าที่จะเป็นประโยชน์ทางโภชนาการต่อร่างกาย สำหรับคำว่า “สูง” หรือ “อุดม” จะต้องมีความจริงที่ร่างกายต้องการต่อวันจึงจะกล่าวอ้างได้
3. ไม่ทำให้เกิดการเข้าใจผิด เช่น การให้ข้อมูลทั่วไปบนฉลากว่า “แคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน” ผู้บริโภคจะเข้าใจว่า อาหารที่ระบุข้อความนี้ มีแคลเซียมอยู่มาก ดังนั้นจึงกำหนดให้ต้องมีแคลเซียมอย่างน้อย 10 % ของปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน จึงจะแสดงข้อความได้
4. การกล่าวอ้างจะต้องไม่เป็นเครื่องมือที่ก่อให้เกิดความได้เปรียบทางการค้าอย่างไม่ยุติธรรม เช่น หากน้ำมันพืชยี่ห้อหนึ่งระบุว่า “ปราศจากโคเลสเตอรอล” โดยที่ยี่ห้ออื่นไม่ได้ระบุ อาจทำให้ผู้บริโภคเข้าใจว่า น้ำมันพืชยี่ห้ออื่นมีโคเลสเตอรอล ซึ่งความจริงพืชทุกชนิดไม่มีโคเลสเตอรอลทั้งสิ้น ดังนั้นจึงไม่อนุญาตให้ระบุคำว่า “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” หากอาหารเป็นเช่นนั้น เหมือนกันหมด ไม่ว่ายี่ห้อใด เนื่องจากผู้ไม่ระบุจะเสียเปรียบอย่างไม่ยุติธรรม
5. การกล่าวอ้างของอาหาร ต้องมีข้อมูลทางโภชนาการของอาหารนั้นประกอบอยู่ด้วย เช่น กล่าวว่า “มีวิตามินเอ” บนฉลากได้ต้องแสดงให้เห็นด้วยว่า มีโคเลสเตอรอลเท่าไร มีไขมันและสารอาหารอื่นๆ ตามที่กำหนดเป็นอย่างไร โดยแสดงในรูปกรอบโภชนาการตามแบบที่กำหนด ประกอบการกล่าวอ้างนั้น

ประเภทของข้อมูลที่แสดงบนฉลากโภชนาการ ข้อมูลสารอาหารที่แสดงบนฉลาก แบ่งเป็น 2 ประเภท (หทัยา กองจันทิก, 2546) ดังนี้

1. ข้อมูลที่บังคับ คือ ข้อมูลสารอาหารที่มีความสำคัญหลักสำหรับคนไทย ได้แก่ ปริมาณพลังงานทั้งหมดและปริมาณพลังงานที่ได้จากคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน ซึ่งเป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน วิตามินและเกลือแร่ โดยเฉพาะที่สำคัญสำหรับภาวะโภชนาการของคนไทยปัจจุบัน คือ วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียมและเหล็ก สารอาหารที่ต้องระวังไม่ให้กินมากเกินไป ได้แก่ โคเลสเตอรอล โซเดียม ไขมันอิ่มตัวและน้ำตาล สารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ โยเกิร์ต นอกจากนั้นยังบังคับเพิ่มเติมในกรณีสารอาหารที่มีการเติมลงในอาหาร (Fortification/Nutrification) เช่น การเติมวิตามินซี เป็นต้น และสารอาหารที่มีการกล่าวอ้าง เช่น

หากระบุว่า มีไอโอดีน ดังนั้นไอโอดีนต้องเป็นสารอาหารที่บังคับให้แสดงในกรอบข้อมูล โภชนาการด้วย

2. ข้อมูลที่ไม่บังคับ เช่น วิตามิน เกลือแร่อื่นๆ สามารถแสดงบนฉลากได้ เช่น วิตามินอี แต่ต้องระบุต่อท้ายจากหลักและเรียงจากปริมาณมากไปหาน้อย

รูปแบบมาตรฐานของกรอบข้อมูล โภชนาการนั้นให้มีการแสดงกรอบข้อมูล โภชนาการแบบเต็มเป็นหลัก โดยมีสารอาหารที่เป็นหลัก 15 รายการ ได้แก่ พลังงานทั้งหมด พลังงานจากไขมัน ไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล โปรตีน คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด โยอาหาร น้ำตาล โซเดียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียมและเหล็ก แต่จะเลือกใช้กรอบข้อมูล โภชนาการแบบย่อได้ หากอาหารนั้นมีสารอาหารบังคับตามแบบเต็มจำนวน 8 รายการ ขึ้นไป จาก 15 รายการ อยู่ในปริมาณน้อยมาก ซึ่งกรอบข้อมูล โภชนาการแบบย่อจะมีสารอาหารที่บังคับ เพียง 6 รายการ นอกจากนั้นผลิตภัณฑ์อาหารบางอย่างที่มีขนาดเล็ก ทำให้พื้นที่แสดงฉลากมีน้อยตามไปด้วย จึงอาจแสดงกรอบข้อมูล โภชนาการในแบบแนวขวาง โดยใช้วิธีพิมพ์รายการ สารอาหารเรียงติดต่อกันได้ สำหรับสารอาหารที่บังคับ แสดงในตาราง 2.1 ส่วนรูปแบบการแสดง กรอบข้อมูล โภชนาการแบบเต็มและแบบย่อ แสดงในแบบฟอร์มที่ 1 และ 2 ตามลำดับ

ตาราง 2.1 สารอาหารที่บังคับแบบเต็มและแบบย่อ

สารอาหารบังคับ ในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบเต็ม มี 15 ชนิด ได้แก่	สารอาหารบังคับ ในกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ มี 6 ชนิด ได้แก่
พลังงานทั้งหมด	พลังงานทั้งหมด
พลังงานจากไขมัน	-
ไขมันทั้งหมด	ไขมันทั้งหมด
ไขมันอิ่มตัว	-
โคเลสเตอรอล	-
โปรตีน	โปรตีน
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด
ใยอาหาร	-
น้ำตาล	น้ำตาล
โซเดียม	โซเดียม
วิตามินเอ	-
วิตามินบี 1	-
วิตามินบี 2	-
แคลเซียม	-
เหล็ก	-

ที่มา: หัตถา กองจันทิก (2546). ฉลากโภชนาการให้อะไรกับผู้บริโภค (ออนไลน์)

แบบฟอร์มที่ 1 แบบฟอร์มการแสดงกรอบคุณมูลโภชนาการแบบเต็ม

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค :(.....)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ..... :			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค			
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด ก.	 %
ไขมันอิ่มตัว ก.	 %
โคเลสเตอรอล มก.	 %
โปรตีน ก.	 %
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก.	 %
ใยอาหาร ก.	 %
น้ำตาล ก.	 %
โซเดียม มก.	 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *			
วิตามินเอ %	วิตามินบี 1 %
วิตามินบี 2 %	แคลเซียม %
เหล็ก %		
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกันผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65	ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20	ก.
โคเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300	มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300	ก.
ใยอาหาร		25	ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400	มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

ที่มา: กระทรวงสาธารณสุข (2541). ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182)

แบบฟอร์มที่ 2 แบบฟอร์มการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการแบบย่อ

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค :	(.....)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อ.....	:
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด กิโลแคลอรี	
	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด ก. %
โปรตีน ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด ก. %
น้ำตาล ก.	
โซเดียม มก. %
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	

ที่มา: กระทรวงสาธารณสุข (2541). ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182)

ฉลากโภชนาการรูปแบบจีดีเอ จากการสำรวจสถานการณ์การใช้ฉลากโภชนาการ พบว่าฉลากโภชนาการอ่านและเข้าใจยาก จึงไม่ถูกนำไปใช้ประโยชน์เท่าที่ควร ประกอบกับปัจจุบันมีการนำสัญลักษณ์ทางโภชนาการมาแสดงอย่างแพร่หลายในรูปแบบที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจทำให้ผู้บริโภคสับสน สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจึงพิจารณาให้มีการแสดงสัญลักษณ์ทางโภชนาการในรูปแบบเดียวกันเพิ่มเติมจากการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาหรือต่อยอดฉลากโภชนาการรูปแบบปัจจุบันให้อ่านและเข้าใจได้ง่าย โดยการแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมบนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ หรือที่เรียกกันว่า สัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA: Guideline Daily Amounts) โดยในปัจจุบันมีการบังคับใช้สัญลักษณ์ทางโภชนาการกับอาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคทันที 5 ชนิด ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 305) พ.ศ. 2550 เรื่อง การแสดงฉลากอาหารสำเร็จรูปที่พร้อมบริโภคทันทีบางชนิด ซึ่งได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดพอง ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และ เวเฟอร์สอดไส้ (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2550)

สัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA : Guideline Daily Amounts) เป็นการแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ที่มีอยู่จริงในผลิตภัณฑ์อาหารนั้นต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์บนฉลากด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ ซึ่งเป็นรูปแบบที่เป็นการให้ข้อมูลสารอาหารที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนที่เห็นได้ชัดเจน โดยแสดงอยู่ภายในรูปทรงกระบอกหัวท้ายมน 4 อันเรียงต่อกัน ส่วนเหนือรูปทรงกระบอกแสดงข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ.....(หน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ของ ถู ก่ ล่ อ ง)” และ “ควรแบ่งกิน.....ครั้ง” เมื่อผลิตภัณฑ์ห่อนั้นสามารถแบ่งกินได้มากกว่า 1 ครั้ง และเนื่องจากสารอาหารที่แสดงบนสัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบจีดีเอนั้น เป็นสารอาหารที่ควรระวังในการบริโภค จึงกำหนดให้มีการแสดงข้อความ “*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน” กำกับในส่วนล่างของรูปทรงกระบอกซึ่งมีรูปแบบและเงื่อนไขต่อไปนี้ (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2550)

1. รูปแบบในการแสดงสัญลักษณ์ทาง โภชนาการแบบจีดีเอ (GDA : Guideline Daily Amounts) มีดังนี้

- 1.1 รูปทรงกระบอกหัวท้ายมนแนวตั้งเรียงติดกันจำนวน 4 แท่ง เพื่อแสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ตามลำดับ
- 1.2 สีขอบของทรงกระบอกให้แสดงสีใดสีหนึ่ง ดังต่อไปนี้ คือ สีดำ หรือสีน้ำเงินเข้ม หรือสีขาว แล้วแต่กรณีและต้องตัดกับสีพื้นของฉลาก
- 1.3 สีพื้นภายในรูปทรงกระบอกต้องเป็นสีขาว เท่านั้น
- 1.4 เส้นขีดภายในรูปทรงกระบอกทุกเส้นให้เป็นเส้นสีดำหรือสีน้ำเงินเข้ม และต้องเป็นสีเดียวกับสีตัวอักษรที่แสดงภายในรูปทรงกระบอก
- 1.5 ให้แสดงไว้บริเวณส่วนหน้าของบรรจุภัณฑ์ ที่เห็นได้ง่ายและอ่านได้ชัดเจน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ

ควรแบ่งกิน ครั้ง

ช่วงที่ ๑	พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
ช่วงที่ ๒	กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
ช่วงที่ ๓	*.....%	*.....%	*.....%	*.....%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ภาพ 2.1 สัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA : Guideline Daily Amounts) ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (2550). สัญลักษณ์ทางโภชนาการแบบจีดีเอ (ออนไลน์)

2. ให้แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และ โซเดียม ด้วยรูปแบบและขนาดตัวอักษร ที่เห็นได้ง่ายและอ่านได้ชัดเจน ไว้ในรูปทรงกระบอกเรียงตามลำดับ ดังนี้

2.1 ช่วงที่ 1 แสดงข้อความ “พลังงาน” “น้ำตาล” “ไขมัน” และ “โซเดียม” ด้วยสีเดียวกับเส้นขีดภายในรูปทรงกระบอก

2.2 ช่วงที่ 2 แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และ โซเดียม เป็นค่าต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ ที่คำนวณจากปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคคูณจำนวนหน่วยบริโภค

หน่วยของพลังงานเป็น กิโลแคลอรี

หน่วยของน้ำตาลเป็น กรัม หรือ ก.

หน่วยของไขมันเป็น กรัม หรือ ก.

หน่วยของโซเดียมเป็น มิลลิกรัม หรือ มก.

2.3 ช่วงที่ 3 แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และ โซเดียมเป็นร้อยละ ดังนี้

ค่าพลังงานเป็นร้อยละของพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี

ค่าน้ำตาลคิดเป็นร้อยละของน้ำตาล 65 กรัม

ค่าไขมันและ โซเดียมคิดเป็นร้อยละของไขมัน 65 กรัม และ โซเดียม

2,400 มิลลิกรัม

3. แสดงข้อความด้วยขนาดตัวอักษรที่เห็นได้ง่ายและอ่านได้ชัดเจน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ...” (ช่องว่างที่เว้นไว้ให้แสดงปริมาณที่เข้าใจได้ง่ายของหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ต่อ 1 ถ้วย ต่อ 1 ชอง ต่อ 1 กล่อง ต่อ 1 ถุง) โดยแสดงไว้เหนือรูปทรงกระบอก

3.2 ข้อความ “ควรแบ่งกิน...ครั้ง” (ช่องว่างที่เว้นไว้ให้แสดงจำนวนครั้งที่แนะนำให้กินสำหรับในกรณีที่หนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์มีปริมาณมากกว่าหนึ่งหน่วยบริโภค) โดยแสดงไว้ใต้ข้อความ “คุณค่าทางโภชนาการต่อ...”

3.3 ข้อความ “คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน” ให้แสดงไว้ใต้รูปทรงกระบอก

การอ่านฉลากและประโยชน์ของฉลากโภชนาการ

การอ่านฉลากโภชนาการ เป็นการอ่านข้อมูลโภชนาการในกรอบข้อมูลโภชนาการให้เข้าใจ เพื่อนำมาประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อหรือเลือกบริโภคให้ตรงกับความต้องการและเกิดประโยชน์ต่อตนเอง ประกอบด้วยข้อมูลโภชนาการต่าง ๆ (หัตยา กองจันทิก, 2546) ดังนี้

หนึ่งหน่วยบริโภค (serving size) หมายถึง ปริมาณที่คนปกติ บริโภคอาหารชนิดนั้น ใน 1 ครั้ง หรือ “กินครั้งละ” เป็นปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภคกิน ซึ่งเมื่อกินในปริมาณเท่าที่แนะนำจะได้รับสารอาหารตามที่ระบุอยู่ในช่วงต่อไปของกรอบข้อมูลโภชนาการ โดยแสดงเป็น 2 ส่วน ด้วยกัน ส่วนแรกบอกปริมาณที่เห็นได้ง่าย เช่น กระจ่าง ชื่นและถ้วยแก้วเป็นต้น จากนั้นจึงกำกับด้วยน้ำหนักหรือปริมาตรเป็นระบบเมตริก เช่น คนปกติค้ำมนมครั้งละ 1 ถ้วย ขนาด 200 มิลลิลิตร ค่าหนึ่งหน่วยบริโภคเป็น 1 ถ้วย (200 มล.)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อหนึ่งภาชนะบรรจุ (servings per container) หมายถึง ห่อนี้ ถ้วยนี้ ขวดนี้ บริโภคได้กี่ครั้งต่อภาชนะบรรจุ เช่น อาหารที่อยู่ในภาชนะบรรจุขนาด 200 กรัม บริโภคได้ 1 ครั้ง ปริมาณ 100 กรัม แสดงว่า จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุเป็น 2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง การบริโภคใน 1 ครั้ง ตามปริมาณที่ระบุไว้ ร่างกายจะได้รับสารอาหารอะไรบ้าง ปริมาณน้ำหนักริริงเท่าไรและปริมาณนี้คิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณที่ควรได้รับในหนึ่งวัน สำหรับวิตามินและเกลือแร่แสดงเป็นค่าร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวันเท่านั้น โดยไม่มีค่าปริมาณจริงกำกับ เนื่องจากปริมาณความต้องการสารอาหารประเภทนี้มีปริมาณต่ำมากและนิยมใช้หน่วยที่หลากหลาย ซึ่งอาจก่อให้เกิดความสับสนต่อผู้บริโภค การระบุเป็นร้อยละตามความต้องการของร่างกาย จึงทำให้เข้าใจได้ง่ายกว่า

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน หมายถึง สารอาหารที่มีในอาหารจากการบริโภคใน 1 ครั้ง เมื่อคิดเทียบกับปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน โดยคิดเป็นสัดส่วนหรือร้อยละเท่าไรที่ควรจะได้รับต่อวัน สำหรับค่าพลังงานนั้นคิดเทียบสำหรับคนที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี คือ ทำงานหนักปานกลาง เช่น ลิ้นจี่กระป๋องหนึ่ง มีหน่วยบริโภค คือ 4 ถ้วย รวมน้ำเชื่อม จะให้คาร์โบไฮเดรต 25 กรัม ในแต่ละวันแนะนำให้บริโภคคาร์โบไฮเดรต 300 กรัม เมื่อกำหนดเทียบ พบว่า การบริโภคลิ้นจี่ 4 ถ้วย รวมน้ำเชื่อม ได้รับคาร์โบไฮเดรตคิดเป็น 8% ของปริมาณแนะนำต่อวันเท่านั้น หมายความว่า ต้องบริโภคคาร์โบไฮเดรตเพิ่มจากอาหารอื่นอีก 92% สำหรับโปรตีนและน้ำตาลไม่กำหนดให้แสดงเป็นร้อยละ เนื่องจากโปรตีนมีหลายชนิด บางชนิดเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง เช่น โปรตีนของนมหรือเนื้อสัตว์ ในขณะที่โปรตีนบางชนิดมีคุณภาพต่ำกว่า เช่น โปรตีนของเห็ดหรือหนัง หากกำหนดเป็นร้อยละอาจจะทำให้เข้าใจผิดได้ จึงกำหนดให้แสดงหน่วยเป็นกรัม หากต้องการทราบว่า เป็นโปรตีนจากแหล่งอาหารอะไรให้ดูจากส่วนประกอบ

บนฉลาก สำหรับน้ำตาลนั้นเป็นส่วนหนึ่งของคาร์โบไฮเดรต โดยได้แสดงเป็นร้อยละ ดังนั้นน้ำตาลจึงแสดงน้ำหนักเป็นกรัมเท่านั้น

Thai Recommended Daily Intakes (Thai RDI) หมายถึง ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความสำคัญของสารอาหารที่บังคับให้แสดงพลังงาน คนทั่วไปที่ทำงานหนักปานกลางต้องการพลังงานวันละประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี ผู้ที่ทำงานหนัก เช่น กรรมกร นักกีฬา ต้องการพลังงานมากกว่านี้ หรือ ผู้ที่ทำงานเบาว่าต้องการพลังงานน้อยกว่านี้ สารอาหารที่ให้พลังงาน คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ปริมาณสารอาหารทั้ง 3 ที่แนะนำให้บริโภคในฉลากโภชนาการเทียบสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี หากต้องการพลังงานมากหรือน้อยกว่านี้ ให้ปรับเพิ่มหรือลดลงตามส่วน แต่ไม่ควรกินให้ได้พลังงานจากอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไป เช่น กินแต่แป้งจำนวนมากทั้ง 2,000 กิโลแคลอรี แต่ควรกินให้เป็นสัดส่วนดังนี้ คือ จากพลังงานทั้งหมดที่ต้องการต่อวัน ควรเป็น

พลังงานที่ได้จาก คาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 60

พลังงานที่ได้จาก โปรตีน ร้อยละ 10

พลังงานที่ได้จาก ไขมัน ร้อยละ 30 ทั้งนี้ปริมาณไขมันดังกล่าว ควรเป็นไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ร้อยละ 10

การคำนวณพลังงาน คิดเทียบจากคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนจะให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรีต่อกรัม ส่วนไขมันจะให้พลังงานมากกว่า 9 กิโลแคลอรีต่อกรัม

สมมติคนทำงานหนักปานกลางต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี จะสามารถคำนวณหาปริมาณคาร์โบไฮเดรต โปรตีนและไขมันที่ควรกินในแต่ละวันได้ ดังนี้

พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 60 จากทั้งหมด 2,000 กิโลแคลอรี คิดเป็น
 $(60/100) \times 2,000 = 1,200$ กิโลแคลอรี ซึ่งต้องได้จากคาร์โบไฮเดรต $1,200/4 = 300$ กรัม

พลังงานจากโปรตีน ร้อยละ 10 จากทั้งหมด 2,000 กิโลแคลอรี คิดเป็น
 $(10/100) \times 2,000 = 200$ กิโลแคลอรี ซึ่งจะต้องได้จากโปรตีน $200/4 = 50$ กรัม

พลังงานจากไขมัน ร้อยละ 30 จากทั้งหมด 2,000 กิโลแคลอรี คิดเป็น
 $(30/100) \times 2,000 = 600$ กิโลแคลอรี ซึ่งจะต้องได้จากไขมัน $600/9 =$ ประมาณ 65 กรัม

พลังงานจากไขมันอิ่มตัว ร้อยละ 10 จากทั้งหมด 2,000 กิโลแคลอรี คิดเป็น
 $(10/100) \times 2,000 = 200$ กิโลแคลอรีซึ่งจะต้องได้จากไขมันอิ่มตัว $200/9 =$ ประมาณ 20 กรัม

ไขมัน ไม่ได้มีแต่โทษแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายด้วย คือ เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน

ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เป็นตัวละลายวิตามินที่ละลายในไขมัน และช่วยในการดูดซึมวิตามินเหล่านั้น รวมทั้งสารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ควรกินไขมันให้หลากหลาย ต่างชนิดและต่างแหล่งที่มา เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปลา หรือน้ำมันอื่นๆ บ้าง สลับกันไป โดยไม่กินเพียงอย่างเดียวซ้ำๆ แต่ควรจำกัดปริมาณ ไม่ให้มากเกินไปด้วย

โคเลสเตอรอล เป็นไขมันจำเป็นชนิดหนึ่งที่ร่างกายต้องการ เพื่อนำไปสร้างส่วนประกอบของเซลล์ประสาทและสมอง สร้างฮอร์โมน กลีโกล และกรดน้ำดี ซึ่งช่วยในการย่อยอาหารประเภทไขมัน ร่างกายจะสร้างโคเลสเตอรอลขึ้นเองได้ประมาณ ร้อยละ 80 ของความต้องการของร่างกาย โดยตับเป็นผู้สร้าง นอกจากนั้นยังได้รับโคเลสเตอรอล จากอาหารในชีวิตประจำวัน เช่น ไข่ ตับ นม และเนย แต่การได้รับในปริมาณมากเกินไป คือ เกินกว่า 300 มิลลิกรัม ต่อวันอาจทำให้เกิดการสะสมและก่อให้เกิดอาการผิดปกติ เช่น เส้นเลือดตีตัน ซึ่งจะนำไปสู่โรคหัวใจขาดเลือดได้

โปรตีน ช่วยในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ คุณภาพของโปรตีนแตกต่างกันไปตามแหล่งของโปรตีนนั้น โปรตีนคุณภาพดี คือ มีกรดอะมิโนที่จำเป็นครบ แหล่งโปรตีนที่ดี ได้แก่ ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน นม และไข่ การสร้างโปรตีนของร่างกายนั้น ต้องการกรดอะมิโนที่จำเป็นครบทุกตัวในปริมาณที่พอเหมาะ ในขณะเดียวกันถ้าขาดตัวใดหรือสัดส่วนไม่พอเหมาะ โดยเฉพาะหากเกิดกับเด็กจะหยุดการเจริญเติบโต ส่วนผู้ใหญ่จะมีการสลายของเนื้อเยื่อ เพื่อนำกรดอะมิโนไปใช้ นอกจากนั้นร่างกายยังไม่สามารถเก็บสะสมโปรตีนได้ดีเท่าที่ควร ดังนั้นทั้งเด็กและผู้ใหญ่ จึงควรกินโปรตีนคุณภาพดีทุกวัน โปรตีนเป็นสารให้พลังงานด้วย เมื่อใดที่ได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเผาผลาญโปรตีนแทน

คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงานหลัก มีความสำคัญในการเผาผลาญไขมันด้วย ไขมันจะเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ หากมีคาร์โบไฮเดรตไม่พอ โดยจะทำให้เกิดสารพิษขึ้นในเลือดและปัสสาวะ ส่งผลให้ความเป็นกรดด่างของร่างกายเปลี่ยนไปและอวัยวะต่าง ๆ ทำงานผิดปกติจนถึงขั้นหมดสติ ดังนั้นจึงควรได้รับคาร์โบไฮเดรตทุกวัน แม้ว่าจะอยู่ในช่วงจำกัดอาหารหรือควบคุมน้ำหนักก็ตาม เพื่อป้องกันสภาวะดังกล่าว

ใยอาหาร เป็นคาร์โบไฮเดรตอย่างหนึ่งที่ร่างกายย่อยไม่ได้ เมื่อกินใยอาหาร จึงมีผลในการเพิ่มปริมาณอุจจาระ ช่วยให้การขับถ่ายสะดวกทุกวัน ไม่คั่งค้าง จึงกำจัดสารพิษต่างๆ ออกจากร่างกาย อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงควรกินผัก และผลไม้เป็นประจำทุกวัน

โซเดียม เป็นสารสำคัญในเซลล์ ช่วยควบคุมระดับสมดุลของน้ำ โดยทำให้เกิดแรงดันออสโมซิส มีส่วนในการควบคุมการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ถ้าได้รับมากเกินไป จะขับออกทางปัสสาวะ แต่ถ้าได้รับในปริมาณมากและระยะเวลาาน อาจทำให้เกิดโรคความดัน

โลหิตสูงได้ ดังนั้น ผู้เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคไตบางชนิด จึงควรกินอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมต่ำ

วิตามินเอ พบมากในอาหารพวกตับ เนย ไข่แดง และนม ในพืชไม่พบวิตามินเอ แต่พืชที่มีสีเหลือง แสด หรือ เขียว เช่น มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง มะละกอสุก เซอร์รี่ และสตรอเบอร์รี่ จะพบแคโรทีน ซึ่งเมื่อกินเข้าไปจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอที่ผนังลำไส้เล็ก วิตามินชนิดนี้จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย การมองเห็นและสุขภาพที่ดีของเส้นผม ผิวหนัง รวมทั้งช่วยให้เหงือกและฟันแข็งแรง

วิตามิน บี 1 หรือ ไธอะมีน (thiamin) พบมากในอาหารพวกข้าวซ้อมมือ เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ร่างกายจำเป็นต้องได้รับวิตามินบี 1 ให้เพียงพอกับปริมาณที่ต้องใช้ในการเผาผลาญสารอาหารที่ให้พลังงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคาร์โบไฮเดรต นอกจากนั้นวิตามินบี 1 ยังช่วยเสริมสร้างการทำงานที่ดีของระบบประสาทและกล้ามเนื้อหัวใจ

วิตามินบี 2 พบในอาหารพวกเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ปลา นม และเนย มีส่วนในการใช้พลังงานของร่างกาย ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ทำงานร่วมกับร่างกายในการส่งพลังงานไปตามเซลล์ต่าง ๆ จำเป็นต่อสุขภาพที่ดีของผิวหนัง ผม และเล็บ

แคลเซียม เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน นอกจากนั้นแคลเซียมในเลือดยังมีบทบาทในการแข็งตัวของเลือด การทำงานของเนื้อเยื่อประสาท หากแคลเซียมในเลือดลดลงมาก ๆ จะทำให้เกิดอาการชักเกร็ง หากมีปริมาณน้อยจะทำให้ประสาทเกิดการเฉื่อยชา ปริมาณที่พอเหมาะมีความสำคัญยิ่งต่อการเต้นของชีพจรและหัวใจ

เหล็ก ร่างกายต้องการเหล็กในการสร้างเม็ดเลือด โดยเฉพาะอย่างยิ่งฮีโมโกลบินในเลือด ซึ่งจะนำออกซิเจนไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อย่างไรก็ตามการได้รับเหล็กมากเกินไปจะทำลาย ตับ ตับอ่อน หัวใจและทำให้อวัยวะอื่นๆ เกิดการแปรปรวนได้

ข้อควรสังเกตบางประการในการอ่านฉลากโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้ให้ข้อสังเกตบางประการในการอ่านฉลากโภชนาการดังนี้ คือ เมื่อเปรียบเทียบคุณค่าของอาหาร 2 อย่าง จากกรอบข้อมูลโภชนาการ ให้ดูปริมาณ หนึ่งหน่วยบริโภค ที่แสดงบนฉลาก ซึ่งอาจไม่เท่ากันด้วย เพราะคุณค่าทางอาหารที่แสดงจะเป็นคุณค่าที่มีในอาหารต่างปริมาณกัน อีกทั้งสังเกตหน่วยน้ำหนักว่า ต้องถูกต้อง เช่น โปรตีน กำหนดให้ต้องแสดงเป็น กรัม โปรตีน 1 กรัม ถ้าแสดงเป็นมิลลิกรัม จะเท่ากับ 1,000 มิลลิกรัม อาจทำให้เข้าใจว่ามีมาก ซึ่งถือว่าเป็นฉลากที่ผิด นอกจากนี้ปริมาณน้ำหนักต้องเป็นจำนวนเต็มเสมอ (ยกเว้นเพียงอย่างเดียว คือ ไขมันที่ปริมาณต่ำกว่า 5 กรัม จะมีทศนิยมได้ทีละ 0.5 กรัม คือ เป็น 0.5, 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 3.5, 4, 4.5 กรัม) ดังนั้น หากมีการใช้ทศนิยมแสดงว่า เป็นฉลากที่ผิด ตัวเลขแสดงปริมาณร้อยละต้องเป็นจำนวนเต็มเสมอ และตัวอักษร

ในกรอบต้องเป็นสีเดียวกันหมด ห้ามเล่นสี ตัวอักษรต้องใช้ตัวหนาและตัวธรรมดาตามรูปแบบที่กำหนด สีพื้นภายในกรอบข้อมูลโภชนาการต้องเป็นสีเดียวกันหมด ห้ามเล่นเฉดสี หรือเน้นเฉพาะแห่ง ประการสุดท้ายถึงเกิดว่า หากเป็นอาหารประเภทเดียวกัน สูตรหรือส่วนประกอบเหมือนกัน สารอาหารควรจะใกล้เคียงกัน ถ้ามีการกล่าวอ้างต้องมีกรอบข้อมูลโภชนาการประกอบด้วยเสมอ สำหรับการกล่าวอ้างในทางป้องกันหรือรักษาโรคจัดเป็นการกล่าวอ้างสรรพคุณทางยาและไม่สามารถใช้กับอาหารได้

จากข้อมูลข้างต้น สรุปได้ว่า การอ่านฉลากโภชนาการ ซึ่งแสดงข้อมูล โภชนาการในกรอบข้อมูลโภชนาการประกอบด้วยข้อมูลโภชนาการที่สำคัญ ได้แก่ หนึ่งหน่วยบริโภค จำนวนหน่วยบริโภคต่อหนึ่งภาชนะบรรจุ คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน และสารอาหารแต่ละชนิด หากผู้บริโภคอ่านข้อมูลเหล่านี้ให้เข้าใจและนำมาประกอบในการตัดสินใจเลือกซื้อให้ตรงกับความต้องการ ซึ่งจะเกิดประโยชน์ต่อผู้บริโภคเป็นอย่างมาก

ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ ทัทยา กองจันทิก (2546) ได้สรุปประโยชน์ที่ผู้บริโภคจะได้รับจากฉลากโภชนาการที่แสดงในรูปแบบกรอบข้อมูลโภชนาการ สำหรับการเลือกซื้อและเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารดังนี้ คือ

1. เลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคได้เหมาะสมกับความต้องการ หรือ ภาวะทางโภชนาการของตนเองได้ เช่น เลือกอาหารที่ระบุว่ามีโคเลสเตอรอลต่ำ หรือ มีโซเดียมต่ำ
 2. ช่วยให้ผู้เปรียบเทียบและเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้
 3. ทำให้ทราบว่า อาหารที่มีการกล่าวอ้างหรือโฆษณาว่ามีสารอาหารอะไรบ้าง และมีปริมาณเท่าใด เช่น มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรตเท่าใด มีไขมันประเภทใด ปริมาณเท่าไรและปริมาณสารอาหารที่มีเป็นสัดส่วนเท่าไรของที่ควรบริโภคในแต่ละวัน
 4. ในระยะยาวเมื่อผู้บริโภคสนใจต้องการข้อมูลโภชนาการของอาหารผู้ผลิตจะแข่งขันกันผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าแทนการแข่งขันกันในเรื่องรูปลักษณ์ของภาชนะบรรจุ สี หรือสิ่งจูงใจภายนอกอื่นๆ ทำให้มีอาหารที่มีคุณภาพให้เลือกบริโภคได้มากขึ้น
- ส่วนประโยชน์ของฉลากโภชนาการแบบจิตดีเอ มีดังนี้

1. ผู้บริโภคสามารถเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์เดียวกันได้ทันทีจากตัวเลขและสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีความหวาน มัน ไขมันลดลง และผู้บริโภคอ่านและเข้าใจง่ายกว่ากรอบข้อมูลโภชนาการ

2. ส่งเสริมให้ผู้บริโภครับผิดชอบ ใส่ใจในด้านสุขภาพและส่งเสริมการบริโภคอาหารสมดุล

3. ใช้เป็นสื่อในการสอน กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการ รวมทั้งปลูกฝังพฤติกรรม การบริโภคที่เหมาะสมเป็นแนวทางให้ผู้ประกอบการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีขึ้นและนำไปสู่การลด หวาน มัน เค็ม อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเกินที่ยั่งยืนต่อไป

กฎหมายหรือข้อบังคับเกี่ยวกับอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้กำหนดให้อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ มีดังนี้

1. อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ หมายถึง อาหารที่แสดงข้อมูลทางโภชนาการบนฉลากเกี่ยวกับชนิดหรือปริมาณสารอาหาร ปริมาณสารอาหาร โดยเปรียบเทียบหรือหน้าที่ของสารอาหาร แต่ทั้งนี้ไม่รวมถึงอาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องนั้น ๆ เช่น แคลเซียมสูง เสริมวิตามิน
2. อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย หมายถึง อาหารที่มีการนำข้อมูลเกี่ยวกับคุณประโยชน์หรือหน้าที่ของตัวผลิตภัณฑ์ ส่วนประกอบหรือสารอาหารอย่างหนึ่งอย่างใดของผลิตภัณฑ์ ที่มีต่อร่างกายหรือสุขภาพ มาใช้เพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการขาย เช่น บำรุงร่างกาย เพื่อสุขภาพสดใสแข็งแรง
3. อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย หมายถึง อาหารที่มุ่งจะใช้กับกลุ่มผู้บริโภคเฉพาะกลุ่ม เช่น กลุ่มวัยเรียน กลุ่มผู้บริหาร และกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น แต่ทั้งนี้ไม่รวมถึงอาหารที่มีการระบุกลุ่มผู้บริโภคเพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องนั้น ๆ

4. อาหารอื่นตามที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศกำหนดโดยความเห็นชอบของคณะกรรมการอาหาร

นอกจากนี้ กระทรวงสาธารณสุข (2550) ได้กำหนดชนิดอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ เพื่อให้ข้อมูลด้านโภชนาการแก่ผู้บริโภค และสนับสนุนมาตรการป้องกันและลดปัญหาพร้อมจำหน่ายแก่ผู้บริโภค เป็นอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ ประกอบด้วยอาหารดังต่อไปนี้

1. มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ
2. ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ
3. ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง
4. ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต
5. เวเฟอร์สอด้ไส้

อาหารเหล่านี้ต้องแสดงข้อความว่า “บริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”
ด้วยตัวอักษรหนาที่บ มองเห็นได้ชัดเจน สีของตัวอักษรตัดกับสีพื้นของกรอบและสีของกรอบ
ตัดกับสีพื้นฉลาก

ความเป็นมาของกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา

ข้อมูลทั่วไปของชุมชนบ้านวังพร้าวพัฒนา ชุมชนบ้านวังพร้าวพัฒนา หมู่ที่ 7 อยู่ใน
ความรับผิดชอบของเทศบาลตำบลวังพร้าว อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง โดยเมื่อ พ.ศ. 2550 ได้แยก
มาจากบ้านวังพร้าว โดยตั้งอยู่ห่างจากที่ว่าการอำเภอประมาณ 5 กิโลเมตร มีประชากรทั้งหมด
จำนวน 1,448 คน เป็นเพศชาย 710 คน เพศหญิง 738 คน ทุกคนนับถือศาสนาพุทธ วิถีชีวิตของ
ประชาชนบ้านวังพร้าวพัฒนา มีการยึดระบบเครือญาติจะอยู่กันเป็นหลักนครอบครัวขยายและ
ครอบครัวเดี่ยว ประชาชนในชุมชนประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพหลัก ได้แก่ ทำนา ทำไร่
ข้าวโพด ทำสวนผลไม้ต่างๆ ส่วนอาชีพรอง คือ รับจ้าง ประชากรมีรายได้เฉลี่ย 37,578.11 บาท ต่อ
คนต่อปี (สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง, 2554) การเดินทางสู่ชุมชน มีเส้นทาง
คมนาคมที่สะดวก โดยสามารถเดินทางจากอำเภอเกาะคาด้วยการโดยสารรถยนต์ประจำทาง
รถยนต์ รถจักรยานยนต์ มีถนนลาดยางภายในชุมชน และสามารถติดต่อกับพื้นที่อื่นๆ ได้อย่าง
สะดวก ประชาชนมีการซื้อสินค้าที่ร้านค้าขายของชำประจำชุมชน จำนวนทั้งสิ้น 7 ร้าน ประชาชน
มีการรวมกลุ่มจัดตั้งเป็นกลุ่มเกษตรกร และกลุ่มพัฒนาสตรี

ข้อมูลกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา กลุ่มพัฒนาสตรีได้จัดตั้งโดยกรมการพัฒนา
ชุมชน กระทรวงมหาดไทย ซึ่งได้เริ่มดำเนินงานพัฒนาสตรีในชนบทตามภารกิจที่ได้รับมอบหมาย
มาตั้งแต่ พ.ศ.2505 จนถึงปัจจุบัน โดยยึดนโยบายให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสตรีให้มีความพร้อมเกี่ยวกับคุณลักษณะส่วนตัว ชีวิตในครอบครัว
และการมีส่วนร่วมในสังคม โดยกระตุ้นให้สตรีมีความคิดริเริ่ม ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
มีความกระตือรือร้น เชื่อมั่นในตัวเอง สามารถช่วยตนเองและครอบครัวได้ ตลอดจนมีความรู้ใน
การประกอบอาชีพและมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการพัฒนาท้องถิ่น โดยจัดตั้งองค์กรสตรีในแต่ละ
ระดับเพื่อเป็นแกนนำในการตัดสินใจ วางแผนแก้ไขปัญหาชนบทและการพัฒนาสตรี กลุ่มพัฒนาสตรี
เป็นองค์กรสตรีรูปแบบหนึ่ง สามารถจัดตั้งกลุ่มพัฒนาสตรีได้เป็น 4 ระดับ คือ กลุ่มพัฒนาสตรี
ระดับหมู่บ้าน ระดับตำบล ระดับอำเภอ และระดับจังหวัด ผู้ที่สนใจจะสมัครเป็นสมาชิกของ
กลุ่มพัฒนาสตรีต้องมีคุณสมบัติ และไม่มีลักษณะต้องห้าม (กระทรวงมหาดไทย, 2538) ดังต่อไปนี้

1. เป็นสตรีที่มีสัญชาติไทย มีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์
2. เป็นผู้เลื่อมใสในการปกครองระบอบประชาธิปไตย ตามรัฐธรรมนูญ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ
3. มีพื้นความรู้ไม่ต่ำกว่าประถมศึกษาตอนต้น หรือ ที่กระทรวงศึกษาธิการ เทียบเท่าไม่ต่ำกว่าประโยคประถมศึกษาตอนต้น
4. เป็นผู้ประกอบสัมมาอาชีพ ไม่บกพร่องในศีลธรรมอันดี
5. ไม่เป็นนักพรต หรือนักบวช
6. ไม่เป็นผู้ที่มีร่างกายทุพพลภาพจนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ ไม่วิกลจริต หรือ จิตฟั่นเฟือนไม่สมประกอบ

บ้านวังพร้าวพัฒนาเป็นอีกชุมชนหนึ่งที่มีการจัดตั้งกลุ่มพัฒนาสตรีในชื่อว่า กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา ซึ่งเป็นกลุ่มพัฒนาสตรีระดับหมู่บ้าน การดำเนินงานอยู่ภายใต้การดูแลและรับผิดชอบของกรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย ระเบียบ เสมอคำ (2554) ประธานกลุ่มพัฒนาสตรีได้ให้ข้อมูลว่า กลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา เริ่มก่อตั้งเมื่อ พ.ศ.2550 ปัจจุบันมีสมาชิกรวมทั้งหมด จำนวน 172 คน มีคณะกรรมการกลุ่มพัฒนาสตรีบ้านวังพร้าวพัฒนา จำนวน 15 คน ทำหน้าที่ดังนี้ คือ ประธานกลุ่ม จำนวน 1 คน รองประธานกลุ่ม จำนวน 1 คน และกรรมการกลาง จำนวน 13 คน สมาชิกส่วนใหญ่จบการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษาตอนต้น (ป. 4) ประกอบอาชีพเกษตรกร และรับจ้างทั่วไป โดยสมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่มีหน้าที่ในการจัดซื้ออาหารและประกอบอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัวของตนเอง ซึ่งมักจะซื้ออาหารสำเร็จรูปจากร้านค้าในชุมชน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จิตติมา ปั้นจาด (2549) ได้ศึกษา ความเข้าใจและการยอมรับข้อมูล โภชนาการของผู้บริโภค โดยผ่านฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารขบเคี้ยวและของหวานใน โครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความเข้าใจข้อมูล โภชนาการของผู้บริโภค การยอมรับในฉลาก โภชนาการและความต้องการของผู้บริโภคต่อรูปแบบของฉลากโภชนาการ และศึกษาประสิทธิภาพ ของการให้ความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการด้วยสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับของผลิตภัณฑ์อาหาร ขบเคี้ยวและของหวานใน โครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริโภคที่อาศัยอยู่ ในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สื่อโปสเตอร์และ แผ่นพับที่สร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ การหาค่าร้อยละ การทดสอบที (t-test) และ Chi-Square ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในข้อมูลโภชนาการเพิ่มขึ้น อย่างชัดเจน สำหรับผลการศึกษาการยอมรับในฉลากโภชนาการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างยอมรับ รูปแบบฉลากโภชนาการ และในการศึกษาการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการให้ความรู้เกี่ยวกับ ฉลากโภชนาการด้วยสื่อโปสเตอร์และแผ่นพับที่สร้างขึ้นพบว่า สื่อโปสเตอร์และแผ่นพับมีผลต่อ ความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างก่อนใช้สื่อและหลังใช้สื่ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

จุริรัตน์ ห่อเกียรติ และคณะ (2555) ได้ศึกษา ความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงข้อมูล โภชนาการเพิ่มเติม กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาเลือกซื้ออาหารในห้างค้าปลีกขนาดใหญ่ในเขต กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล จำนวน 400 คน คัดเลือกตัวอย่างด้วยวิธีแบบผสมผสานทั้งแบบ บังเอิญและแบบตามความสะดวก เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจง ความถี่ หาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบความแปรปรวน (ANOVA) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 99.8) เห็นด้วยที่จะให้มีการแสดงข้อมูลเพิ่มเติม จากฉลากโภชนาการเดิมและเห็นด้วยที่จะให้มีการบังคับใช้ฉลากโภชนาการรูปแบบใหม่ที่มีการ เพิ่มเติมข้อมูล โภชนาการกับทุกผลิตภัณฑ์อาหารในระดับมาก โดยเห็นว่า ไม่มีความแตกต่างกัน ระหว่างฉลากโภชนาการในรูปแบบ GDA (Guideline Daily Amounts) และรูปแบบวงกลมหนึ่ง หน่วยบริโภค นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังมีความเห็นในระดับมากกว่า ทุกผลิตภัณฑ์อาหารควรมี ฉลากโภชนาการในรูปแบบเดียวกัน และควรมีข้อกำหนดเดียวกันเกี่ยวกับขนาดและสีของตัวอักษร ของข้อมูลในฉลากโภชนาการเพิ่มเติม และมีข้อเสนอแนะว่า ควรแสดงรูปแบบฉลากโภชนาการ เพิ่มเติมในรูปแบบ GDA หรือรูปแบบวงกลมหนึ่งหน่วยบริโภค ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ที่สามารถเข้าใจ ได้ง่าย โดยมีรูปแบบ ขนาด และสีของตัวอักษรเดียวกันในทุกผลิตภัณฑ์อาหาร

ชลลัทธินันท์ สุทธิภักดี (2549) ได้ศึกษา ทักษะการตีความต่อฉลากโภชนาการของผู้บริโภคใน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 400 คน

ได้กลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีแบบตามความสะดวก เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ Chi-Square ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการในระดับปานกลาง ส่วนทัศนคติด้านความรู้สึกรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อฉลากโภชนาการนั้นพบว่า ส่วนใหญ่เห็นด้วยว่า ฉลากโภชนาการมีประโยชน์ต่อผู้บริโภค ผู้บริโภคควรอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป ส่วนพฤติกรรมการอ่านฉลากโภชนาการพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูปมาบริโภคเป็นบางครั้ง นอกจากนี้ ยังพบว่า ส่วนใหญ่จะไม่ซื้ออาหารที่ไม่มีฉลากโภชนาการ ส่วนสาเหตุที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่สนใจอ่านฉลากโภชนาการ เนื่องจากฉลากโภชนาการมีขนาดเล็กเกินไป มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการเกินจริง และไม่เข้าใจข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากโภชนาการ

ดวงดาว บุญชัย (2552) ได้ศึกษา การรับรู้และการใช้ฉลากโภชนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งลงทะเบียนในภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2551 จำนวน 100 คน เป็นชาย 50 คน หญิง 50 คน ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย ผลการศึกษาพบว่า ในด้านการรับรู้ภาพลักษณ์ภายนอกของฉลากโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างรับรู้เรื่อง วัน เดือน ปี ที่หมดอายุ มากที่สุด ส่วนการรับรู้ข้อมูลบนฉลากโภชนาการนั้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ระดับต่ำทุกเรื่อง โดยเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยร้อยละของการรับรู้ระหว่างร้อยละ 4.00 - 46.00 และเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยร้อยละของการรับรู้ระหว่างร้อยละ 14.00 - 52.00 สำหรับการใช้ประโยชน์จากข้อมูลบนฉลากโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุง

บัณฑิตา ศรีวิชัย (2551) ได้ศึกษา การรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการ และการใช้ของบุคลากรด้านสาธารณสุข ประชากรเป็น บุคลากรด้านสาธารณสุข ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลของรัฐและสถานอนามัยในอำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน จำนวน 105 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า ประชากรส่วนใหญ่ (ร้อยละ 55.20) มีการรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยเพศหญิง (ร้อยละ 86.21) มีการรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการในระดับสูง ส่วนเพศชาย (ร้อยละ 32.61) มีการรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการในระดับปานกลาง โดยประชากรจบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 86.20 มีการรับรู้เรื่องฉลากโภชนาการในระดับสูง ส่วนการใช้ฉลากโภชนาการพบว่า ประชากรโดยรวมมีการใช้ฉลากโภชนาการอยู่ในระดับดี

ประไพศรี ศิริจักรวาล ประภาศรี ภูเวสดีธร และอชิรญา คำจันทร์ศุภสิน (2551) ได้ศึกษาทัศนคติ ความรู้ ความเข้าใจของผู้บริโภค เกี่ยวกับข้อมูล โฆษณาการบนฉลากอาหารและการนำข้อมูลไปใช้ กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาซื้อสินค้าที่ศูนย์การค้า ซุปเปอร์มาร์เก็ต และร้านค้าสะดวกซื้อในพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศไทยจำนวน 14 จังหวัด รวม 1,330 คน (ชาย 525 คน และหญิง 801 คน) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 85 เคยอ่านฉลากโฆษณาการก่อนการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ ประมาณ 3 ใน 4 ของกลุ่มนี้คิดว่าตนเองมีความเข้าใจข้อมูลบนฉลากโฆษณาการบางส่วน มีเพียง ร้อยละ 20 ที่คิดว่าเข้าใจทั้งหมด นอกจากนี้ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่คิดว่า รูปแบบของฉลากโฆษณาการมีความเหมาะสมดี โดยมีข้อเสนอแนะให้ทำรูปแบบของฉลากให้ง่ายขึ้น ไม่เป็นวิชาการมากนัก ใช้ภาษาที่สื่อความหมายง่าย ขนาดของตัวอักษรควรขยายให้ใหญ่ขึ้น และควรมีการเน้นข้อมูลส่วนที่สำคัญต่อสุขภาพ เป็นต้น และพบว่า กลุ่มตัวอย่างบางส่วนยังไม่เข้าใจความหมายของปริมาณที่ระบุเป็นกรัมและมิลลิกรัม

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต (2552) ได้ทำการสำรวจสถานการณ์การใช้ฉลากโฆษณาการของประชาชนไทย พ.ศ. 2552 มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจสถานการณ์การใช้ฉลากโฆษณาการของประชาชนในประเทศไทย และศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระต่าง ๆ กับการรู้จัก การเข้าใจ และการประยุกต์ใช้ฉลากโฆษณาการ กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนทั่วประเทศรวม 2,000 คน ใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบ Multi-Stage Random Sampling เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามสถานะทางสังคม การรู้จักฉลากโฆษณาการ ความเข้าใจ และการประยุกต์ใช้ฉลากโฆษณาการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย วิเคราะห์ความแปรปรวนทางสถิติ (ANOVA) และเปรียบเทียบความแตกต่างของแต่ละปัจจัยด้วย LSD ที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 89.50 รู้จักฉลากโฆษณาการ ร้อยละ 54.48 มีความเข้าใจเนื้อหาในฉลากโฆษณาการอย่างถูกต้องในระดับปานกลาง และมีการประยุกต์ใช้ฉลากโฆษณาการอย่างถูกต้อง ร้อยละ 62.80 โดยศึกษาพบว่า ระดับการศึกษา มีผลต่อการรู้จักฉลากโฆษณาการ การเข้าใจในฉลากโฆษณาการ และความสามารถในการนำฉลากโฆษณาการไปใช้ได้ถูกต้อง ส่วนระดับการศึกษาที่รู้จัก เข้าใจ และประยุกต์ใช้ฉลากโฆษณาการน้อยที่สุด คือ ระดับประถมศึกษา

Jonathan L. Blitstein and Douglas W. Evans (2006) ได้ศึกษา การใช้ข้อมูลโฆษณาการรูปแบบกรอบข้อมูลโฆษณาการ สำหรับการตัดสินใจซื้อของอาหารในวัยผู้ใหญ่ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ทั้งเพศชายและหญิงของประเทศโคลัมเบีย จำนวน 1,139 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 53 มีการใช้ฉลาก

โภชนาการที่แสดงในรูปแบบกรอบข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Facts panel) ประกอบการตัดสินใจซื้อ กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงที่มีการศึกษาสูง และแต่งงานแล้วใช้ฉลากโภชนาการที่แสดงในรูปแบบกรอบข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Facts panel) ประกอบการตัดสินใจก่อนซื้อ

Klaus G. Grunert and Josephine M. Wills (2010) ได้ศึกษา ความรู้ด้านโภชนาการ การใช้ และความเข้าใจในข้อมูลโภชนาการที่แสดงบนฉลากอาหารของผู้บริโภคในประเทศอังกฤษ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริโภคชาวอังกฤษ จำนวน 2,019 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์และแบบทดสอบ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ และการวิเคราะห์การถดถอย (Regression analysis) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 27 อ่านฉลากที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการรวมทั้งฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ (GDA) และฉลากโภชนาการที่แสดงในรูปแบบตาราง ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญในการให้ข้อมูลโภชนาการ กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 87.5 มีความรู้ความเข้าใจข้อมูลฉลากโภชนาการอยู่ในระดับสูง โดยพบว่า ความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการใช้ฉลากโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Rebecca A. Krukowski and others (2006) ได้ศึกษา การใช้ฉลากแสดงค่าพลังงานของสารอาหารของผู้บริโภคในร้านอาหาร มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาการใช้ประโยชน์จากฉลากที่แสดงค่าพลังงานของอาหารในประชาชนที่อาศัยในชุมชนและนักศึกษามหาวิทยาลัยในร้านอาหารของเมืองเบอร์ลิงตัน ประเทศเยอรมนี กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเวอร์มอนเตอร์ จำนวน 316 คน และประชาชนของชุมชนในเมืองเบอร์ลิงตัน จำนวน 649 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และ χ^2 - test ผลการศึกษาพบว่า มีกลุ่มตัวอย่างเพียง ร้อยละ 48-66 ที่ใช้ฉลากแสดงพลังงาน ร้อยละ 64-73 ที่สามารถระบุปริมาณพลังงานที่แสดงบนฉลากอาหารได้อย่างถูกต้อง และร้อยละ 44-57 ที่ไม่ชอบใช้ฉลากแสดงพลังงานในร้านอาหาร

Satia JA, Galanko JA and Neuhouser ML (2005) ได้ศึกษาถึง การใช้ฉลากโภชนาการ ความสัมพันธ์ระหว่างด้านประชากร พฤติกรรม ปัจจัยทางจิตสังคม กับการบริโภคอาหารของชาวแอฟริกัน ทางตอนเหนือของรัฐแคลิฟอร์เนีย มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาการอ่านและการใช้ฉลากโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์ แนวปฏิบัติในเรื่องอาหารและหลักโภชนาการที่ถูกต้อง รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ ด้านพฤติกรรมผู้บริโภค ด้านจิตวิทยาและการบริโภคของผู้ใหญ่ชาวอเมริกันเชื้อสายแอฟริกันที่อาศัยอยู่ในทางตอนเหนือของรัฐแคลิฟอร์เนีย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ชาวอเมริกันเชื้อสายแอฟริกัน อายุ 20-70 ปี จำนวน 658 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม เพื่อประเมินการใช้ฉลากโภชนาการ หน่วยการบริโภค จำนวนไขมันทั้งหมดและจำนวนไขมันอิ่มตัวที่บริโภค พฤติกรรมการบริโภคสารอาหารที่เกี่ยวกับไขมัน วิเคราะห์ข้อมูลโดย

ใช้การแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ χ^2 - test และการวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก ผลการศึกษาพบว่า อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างคือ 44 ปี ซึ่งเป็นเพศหญิง ร้อยละ 59 เพศชาย ร้อยละ 41 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 78 อ่านฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปก่อนซื้อ และพบว่าการใช้ฉลากโภชนาการมีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ระดับอายุและระดับการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

The International Food Information Council (IFIC) (2006) ได้ศึกษา การใช้และความเข้าใจ ข้อมูลบนฉลากอาหารของกลุ่มผู้บริโภค กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริโภคที่อาศัยในกรุงวอชิงตัน จำนวน 1,500 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 83 อ่านข้อมูลด้านโภชนาการในระดับน้อย ร้อยละ 32 อ่านฉลากอย่างละเอียดสม่ำเสมอ และร้อยละ 4 ไม่เคยใช้ข้อมูลเลย นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีความสับสนในเรื่อง ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน