



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

(สำเนา)

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข

(ฉบับที่ 182) พ.ศ. 2541

เรื่อง ฉลากโภชนาการ

โดยที่เป็นการสมควรกำหนดให้มีการแสดงฉลากโภชนาการ เพื่อให้ข้อมูลและความรู้ด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแก่ประชาชน อันเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคทางด้านอาหารและโภชนาการ

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 5 และมาตรา 6(10) แห่งพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ให้อาหารดังต่อไปนี้เป็นอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

- 1.1 อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ
- 1.2 อาหารที่มีการใช้คุณค่าในทางส่งเสริมการขาย
- 1.3 อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย
- 1.4 อาหารอื่นตามที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศกำหนด

โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการอาหาร

ข้อ 2 ในประกาศนี้

“อาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ” หมายถึง อาหารที่แสดงข้อมูลทางโภชนาการบนฉลากเกี่ยวกับชนิดหรือปริมาณสารอาหาร ปริมาณสารอาหารโดยเปรียบเทียบ หรือหน้าที่ของสารอาหาร แต่ทั้งนี้ไม่รวมถึงอาหารที่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการเพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องนั้น ๆ

“อาหารที่มีการใช้คุณค่าในการส่งเสริมการขาย” หมายถึง อาหารที่มีการนำข้อมูลเกี่ยวกับคุณประโยชน์หรือหน้าที่ของตัวผลิตภัณฑ์ ส่วนประกอบ หรือสารอาหารอย่างหนึ่งอย่างใดของผลิตภัณฑ์ที่มีต่อร่างกายหรือสุขภาพ มาใช้เพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการขาย

“อาหารที่ระบุกลุ่มผู้บริโภคในการส่งเสริมการขาย” หมายถึง อาหารที่มุ่งจะใช้กับกลุ่มผู้บริโภคเฉพาะกลุ่ม เช่น กลุ่มวัยเรียน กลุ่มผู้บริหาร กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น แต่ทั้งนี้ไม่รวมถึง

อาหารที่มีการระบุกลุ่มผู้บริโภค เพื่อปฏิบัติให้เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องนั้น ๆ

“สารอาหาร” หมายถึง สารอาหารที่กำหนดไว้ในบัญชีหมายเลข 3 แนบท้ายประกาศฉบับนี้ และให้หมายความรวมถึงพลังงานที่ได้จากสารอาหารด้วย

ข้อ 3 การแสดงฉลากอาหารตามข้อ 1 ต้องปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ว่าด้วยเรื่องฉลาก และต้องแสดงฉลากโภชนาการ โดยปฏิบัติตามประกาศฉบับนี้ด้วย

ข้อ 4 การแสดงฉลากโภชนาการจะต้องแสดงข้อความภาษาไทย แต่จะมีภาษาต่างประเทศด้วยก็ได้ โดยจะต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขตามบัญชีแนบท้ายประกาศฉบับนี้ดังนี้

1.1 บัญชีหมายเลข 1 : รูปแบบและเงื่อนไขของการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการ

1.2 บัญชีหมายเลข 2 : วิธีการกำหนดปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคกับจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ

1.3 บัญชีหมายเลข 3 : สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่หกปีขึ้นไป

1.4 บัญชีหมายเลข 4 : หลักเกณฑ์ในการกล่าวอ้างทางโภชนาการบนฉลากอาหาร

ข้อ 5 ประกาศฉบับนี้ไม่ใช้บังคับกับ

5.1 นมดัดแปลงสำหรับทารกและนมดัดแปลงสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก อาหารทารกและอาหารสูตรต่อเนื่องสำหรับทารกและเด็กเล็ก อาหารเสริมสำหรับทารกและเด็กเล็กและอาหารอื่น ซึ่งได้มีประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดในส่วนที่เกี่ยวกับการแสดงสารอาหารบนฉลากไว้แล้วโดยเฉพาะ

5.2 อาหารที่มีได้จำหน่ายโดยตรงต่อผู้บริโภค หรืออาหารที่ได้ผลิตหรือนำส่งเข้ามาเพื่อจำหน่ายในประเทศ

5.3 อาหารที่บรรจุในภาชนะบรรจุย่อย ซึ่งมุ่งหมายจะจำหน่ายรวมกันในภาชนะบรรจุใหญ่

ข้อ 6 ประกาศฉบับนี้

6.1 ให้ใช้บังคับเมื่อพ้นกำหนดหนึ่งร้อยแปดสิบวันนับแต่วันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป

6.2 ให้ผู้ผลิต ผู้นำเข้า ซึ่งอาหารที่ได้รับใบสำคัญการขึ้นทะเบียนตำรับอาหาร

อาหารที่ได้รับอนุญาตให้ใช้ฉลากอาหาร อาหารที่ได้รับแจ้งรายละเอียด หรืออาหารที่จะต้องแสดงฉลากโภชนาการตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้ ขึ้นคำขอแก้ไขเปลี่ยนแปลง หรือยื่นขออนุญาตใช้ฉลากอาหารตามประกาศฉบับนี้ แล้วแต่กรณี ให้ถูกต้องภายในหนึ่งร้อยแปดสิบวันนับแต่วันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ และเมื่อได้ยื่นคำขอดังกล่าวแล้วให้คงใช้ฉลากนั้นไปพลางก่อนได้ จนกว่าจะได้รับอนุญาตหรือถึงวันที่ผู้อนุญาตได้แจ้งให้ทราบถึงการไม่อนุญาตให้ใช้ฉลากนั้นต่อไป

ในการอนุญาตให้ใช้ฉลากใหม่ตามวรรคหนึ่ง ถ้าปรากฏว่าฉลากเดิมที่ได้จัดทำไว้ใช้ก่อนวันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับเหลืออยู่ และไม่ถูกต้องตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้ผู้อนุญาตจะอนุญาตให้ใช้ฉลากเดิมไปพลางก่อนจนกว่าจะหมดก็ได้ แต่ต้องไม่เกินหนึ่งปีนับแต่วันที่ประกาศฉบับนี้ใช้บังคับ

ประกาศ ณ วันที่ 20 มีนาคม พ.ศ. 2541

(ลงชื่อ)

รักเกียรติ สุขชนะ

(นายรักเกียรติ สุขชนะ)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

(คัดจากราชกิจจานุเบกษาฉบับทั่วไป เล่ม 115 ตอนที่ 47 ง. ลงวันที่ 11 มิถุนายน พ.ศ. 2541)

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

ทัศนคติที่มีต่อตลาดโภชนาการของผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการหาข้อมูลเพื่อทำการวิจัย สำหรับการค้นคว้าแบบอิสระเพื่อสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต ของนางสาวชลลักษ์ สุธงษักดิ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยข้อมูลที่ได้รับมิได้มีวัตถุประสงค์อื่นใด นอกจากการนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อประกอบการศึกษาเท่านั้น ดังนั้นกรุณาตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นและความเป็นจริงมากที่สุด ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่สละเวลาในการตอบแบบสอบถามมา ณ ที่นี้เป็นอย่างสูง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง
2. อายุ 1. 20-34 ปี 2. 35-49 ปี 3. 50 ปีขึ้นไป
3. การศึกษา 1. ต่ำกว่าปริญญาตรี 2. ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า 3. ปริญญาโท หรือเทียบเท่า 4. สูงกว่าปริญญาโท
4. อาชีพ 1. ข้าราชการหรือพนักงานของรัฐ 2. นักศึกษา 3. พนักงานบริษัทเอกชน 4. เจ้าของกิจการ 5. อื่นๆ โปรดระบุ

5. อาหารในภาชนะบรรจุปิดสนิทประเภทใดที่ท่านบริโภคเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่าหนึ่งอย่าง)

1. เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ น้ำอัดลม 2. นม นมเปรี้ยว โยเกิร์ต
3. ขนมขบเคี้ยว 4. อาหารกึ่งสำเร็จรูป บะหมี่ โจ๊ก
5. ขนมหวาน ลูกอม ไอศกรีม 6. กาแฟ ชา
7. เครื่องปรุงรส ซอส น้ำมัน 8. ผลไม้ดอง แหนม ไส้กรอก
9. ขนมปัง คุกกี้ ช็อกโกแลต 10. อื่นๆ ระบุ

6. ท่านบริโภคอาหารสำเร็จรูปบ่อยแค่ไหน

1. ทุกวัน 2. 2-3 วันครั้ง
3. อาทิตย์ละครั้ง 4. เดือนละครั้ง
5. เคยซื้อทานครั้งสองครั้ง 6. ไม่ทานเลย

ตอนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ

คำชี้แจง อ่านฉลากโภชนาการต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 1-5

ขนมขบเคี้ยวตรา A			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (28 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 110 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 15 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด 1.5 ก.		2%	
ไขมันอิ่มตัว 0 ก.		0%	
โคเลสเตอรอล 20 มก.		7%	
โปรตีน 12 ก.			
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 12 ก.		4%	
ใยอาหาร 0 ก.		0%	
น้ำตาล 12 ก.			
โซเดียม 410 มก.		17%	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0%	วิตามินบี 1	4%
วิตามินบี 2	0%	แคลเซียม	0%
เหล็ก	4%		
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 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 ก.	
วิตามินเอ		2,664 หน่วยสากล	
วิตามินบี 1		1.5 มก.	
วิตามินบี 2		1.7 มก.	
แคลเซียม		800 มก.	
เหล็ก		15 มก.	
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน 9 : โปรตีน 4 : คาร์โบไฮเดรต 4			

ตอนที่ 3 ความรู้สึกที่มีต่อฉลากโภชนาการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ความรู้สึกที่มีต่อฉลากโภชนาการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉลากโภชนาการมีประโยชน์ต่อผู้บริโภค					
2. การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารทำให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์					
3. ฉลากโภชนาการไม่มีประโยชน์เพราะเป็นการเพิ่มต้นทุนให้ผู้ผลิต					
4. ควรอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูปเพื่อให้ได้สารอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเรา					
5. ฉลากโภชนาการเป็นสื่อที่ให้ความรู้ทางด้านโภชนศาสตร์อย่างหนึ่ง					
6. ฉลากโภชนาการเข้าใจยาก					
7. ประเทศไทยไม่ควรนำฉลากโภชนาการมาใช้					
8. ฉลากโภชนาการทำให้ผู้บริโภคไม่ถูกเอาเปรียบจากผู้ผลิต					
9. ฉลากโภชนาการอาจหลอกลวงผู้บริโภคได้					
10. ฉลากโภชนาการทำให้ท่านสามารถเปรียบเทียบเลือกซื้อหรือเลือกบริโภคอาหารชนิดเดียวกันที่มีประโยชน์กว่าและมีคุณค่าอาหารที่ดีกว่าได้					
11. ฉลากโภชนาการทำให้ท่านสามารถหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ เช่น ไขมัน โคลเลสเตอรอล					
12. ฉลากโภชนาการทำให้ผู้ผลิตหันมาแข่งขันด้านคุณค่าทางโภชนาการทำให้อาหารมีคุณภาพมากขึ้น					

ตอนที่ 4 พฤติกรรมที่มีต่อฉลากโภชนาการ ในการพิจารณาตัดสินใจเลือกซื้อและเลือกบริโภคอาหารในภาชนะบรรจุปิดสนิท

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

- ถ้าผลิตภัณฑ์อาหารที่ท่านจะซื้อนั้นไม่มีฉลากโภชนาการ ท่านจะซื้อหรือไม่
 ก. ซื้อ ข. ไม่ซื้อ
- เมื่อท่านพบว่าผลิตภัณฑ์อาหารบางชนิดกล่าวอ้างคุณค่าว่าแคลเซียมสูงหรือเสริมไอโอดีนโดยไม่มีข้อมูลโภชนาการบอกบนฉลาก ท่านร้องเรียนไปยังสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภคหรือไม่
 ก. ร้องเรียน ข. ไม่ร้องเรียน
- ก่อนที่ท่านจะซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน ท่านอ่านฉลากโภชนาการก่อนหรือไม่
 ก. อ่านทุกครั้ง
 ข. อ่านเป็นบางครั้ง
 ค. ไม่อ่านเลย
- บนฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารมีข้อมูลอะไรบ้างที่ท่านสนใจอ่าน

ข้อมูลบนฉลากโภชนาการ	สนใจ	ไม่สนใจ
4.1 หนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภค	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.2 พลังงานทั้งหมดและพลังงานจากไขมัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.3 ปริมาณร้อยละที่แนะนำต่อวัน (เช่น โปรตีน, ไขมัน,.....)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.4 ปริมาณของวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.5 ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน (Thai RDI)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.6 ข้อมูลอื่นๆที่กล่าวอ้าง เช่น ไขมันต่ำ แคลเซียมสูง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. ท่านไม่สนใจอ่านฉลากโภชนาการเพราะเหตุใดมากที่สุด (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1. ไม่เข้าใจข้อมูลในฉลากโภชนาการ จึงไม่สนใจอ่าน
- 2. เสียเวลา
- 3. โดยปกติทานอาหารประเภทใดก็ได้ ไม่ได้ใส่ใจคุณค่าทางโภชนาการมากนัก
- 4. ฉลากโภชนาการทำให้ดูเหมือนโฆษณาคุณค่าเกินจริง
- 5. อาหารบางชนิดไม่มีฉลากโภชนาการ ผู้บริโภคก็ยังสามารถรับประทานได้
- 6. รู้อยู่แล้วว่ามีสารอาหารอะไร ไม่จำเป็นต้องดูฉลากโภชนาการก็ได้
- 7. มั่นใจหือสินค้าว่าจะไม่หลอกลวง
- 8. ฉลากโภชนาการมีขนาดเล็กเกินไป ตัวหนังสือเล็กเกินไป
- 9. ฉลากโภชนาการไม่น่าเชื่อถือ

6. ความคิดเห็นอื่นๆ เกี่ยวกับฉลากโภชนาการที่ใช้ในปัจจุบัน

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค

เฉลยแบบสอบถาม

ทัศนคติที่มีต่อตลาดโภชนาการของผู้บริโภคในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการหาข้อมูลเพื่อทำการวิจัย สำหรับการค้นคว้าแบบอิสระเพื่อสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต ของนางสาวชลลักษ์ สุธงษักดิ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยข้อมูลที่ได้รับมิได้มีวัตถุประสงค์อื่นใด นอกจากการนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อประกอบการศึกษาเท่านั้น ดังนั้นกรุณาตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นและความเป็นจริงมากที่สุด ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่สละเวลาในการตอบแบบสอบถามมา ณ ที่นี้เป็นอย่างสูง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง
2. อายุ 1. 20-34 ปี 2. 35-49 ปี 3. 50 ปีขึ้นไป
3. การศึกษา 1. ต่ำกว่าปริญญาตรี 2. ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า 3. ปริญญาโท หรือเทียบเท่า 4. สูงกว่าปริญญาโท
4. อาชีพ 1. ข้าราชการหรือพนักงานของรัฐ 2. นักศึกษา 3. พนักงานบริษัทเอกชน 4. เจ้าของกิจการ 5. อื่นๆ โปรดระบุ

5. อาหารในภาชนะบรรจุปิดสนิทประเภทใดที่ท่านบริโภคเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่าหนึ่งอย่าง)

1. เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ น้ำอัดลม 2. นม นมเปรี้ยว โยเกิร์ต
3. ขนมขบเคี้ยว 4. อาหารกึ่งสำเร็จรูป บะหมี่ โจ๊ก
5. ขนมหวาน ลูกอม ไอศกรีม 6. กาแฟ ชา
7. เครื่องปรุงรส ซอส น้ำมัน 8. ผลไม้ดอง แหนม ไส้กรอก
9. ขนมปัง คุกกี้ ช็อกโกแลต 10. อื่นๆ ระบุ

6. ท่านบริโภคอาหารสำเร็จรูปบ่อยแค่ไหน

1. ทุกวัน 2. 2-3 วันครั้ง
3. อาทิตย์ละครั้ง 4. เดือนละครั้ง
5. เคยซื้อทานครั้งสองครั้ง 6. ไม่ทานเลย

ตอนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ

คำชี้แจง อ่านฉลากโภชนาการต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 1-5

ขนมขบเคี้ยวตรา A			
ข้อมูลทางโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ซอง (28 กรัม)			
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยการบริโภค			
พลังงานทั้งหมด 110 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 15 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด 1.5 ก.			2%
ไขมันอิ่มตัว 0 ก.			0%
โคเลสเตอรอล 20 มก.			7%
โปรตีน 12 ก.			
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 12 ก.			4%
ใยอาหาร 0 ก.			0%
น้ำตาล 12 ก.			
โซเดียม 410 มก.			17%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0%	วิตามินบี 1	4%
วิตามินบี 2	0%	แคลเซียม	0%
เหล็ก	4%		
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 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 ก.
วิตามินเอ			2,664 หน่วยสากล
วิตามินบี 1			1.5 มก.
วิตามินบี 2			1.7 มก.
แคลเซียม			800 มก.
เหล็ก			15 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน 9 : โปรตีน 4 : คาร์โบไฮเดรต 4			

1. ท่านทราบหรือไม่ว่ามีการแสดงกรอบข้อมูลโภชนาการบนภาชนะบรรจุอาหารสำเร็จรูป
 ก. ทราบ ข. ไม่ทราบ
2. ปริมาณของไขมันในของนี้มีกี่กรัม
 ก. 1 กรัม ข. 110 กรัม ค. 28 กรัม
3. ถ้าท่านรับประทานไขมันอิ่มตัว A จนหมดของท่านจะได้พลังงานจากไขมันเท่าใด
 ก. 110 กิโลแคลอรี ข. 15 กิโลแคลอรี ค. 28 กิโลแคลอรี
4. ปริมาณใยอาหารในไขมันอิ่มตัว A เป็นกี่ % ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน
 ก. 0% ข. 4% ค. 17%
5. ถ้าท่านบริโภคไขมันอิ่มตัว A จนหมดของ จะได้ปริมาณไขมันมากกว่าความต้องการของร่างกาย
 ใน 1 วัน ใช่หรือไม่
 ก. ใช่ ข. ไม่ใช่
- คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความเข้าใจของท่าน

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ	ใช่	ไม่ใช่
6. ฉลากโภชนาการแสดงปริมาณพลังงานที่ได้รับทั้งหมดจากอาหารต่อ 1 หน่วยบริโภค	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ฉลากโภชนาการยังไม่มีผลบังคับใช้ตามกฎหมาย	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึง ปริมาณอาหารที่แนะนำให้รับประทานในแต่ละครั้ง หรือเรียกว่า “กินครั้งละ ” นั่นเอง	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ถ้าผลิตภัณฑ์นั้นอ้างว่ามีธาตุไอโอดีน ก็จะต้องมีธาตุไอโอดีนเป็นสารอาหารบังคับในกรอบข้อมูลโภชนาการด้วย	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ผลิตภัณฑ์อาหารทุกชนิดต้องมีฉลากโภชนาการ	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
11. จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง หมายถึง ปริมาณบรรจุสุทธิต่อซอง	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
12. ฉลากโภชนาการแสดง วัน เดือน ปี ที่ผลิต	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

ตอนที่ 3 ความรู้สึกที่มีต่อฉลากโภชนาการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ความรู้สึกที่มีต่อฉลากโภชนาการ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉลากโภชนาการมีประโยชน์ต่อผู้บริโภค					
2. การอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารทำให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์					
3. ฉลากโภชนาการไม่มีประโยชน์เพราะเป็นการเพิ่มต้นทุนให้ผู้ผลิต					
4. ควรอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูปเพื่อให้ได้สารอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเรา					
5. ฉลากโภชนาการเป็นสื่อที่ให้ความรู้ทางด้านโภชนศาสตร์อย่างหนึ่ง					
6. ฉลากโภชนาการเข้าใจยาก					
7. ประเทศไทยไม่ควรนำฉลากโภชนาการมาใช้					
8. ฉลากโภชนาการทำให้ผู้บริโภคไม่ถูกเอาเปรียบจากผู้ผลิต					
9. ฉลากโภชนาการอาจหลอกลวงผู้บริโภคได้					
10. ฉลากโภชนาการทำให้ท่านสามารถเปรียบเทียบเลือกซื้อหรือเลือกบริโภคอาหารชนิดเดียวกันที่มีประโยชน์กว่าและมีคุณค่าอาหารที่ดีกว่าได้					
11. ฉลากโภชนาการทำให้ท่านสามารถหลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ เช่น ไขมันโคเลสเตอรอล					
12. ฉลากโภชนาการทำให้ผู้ผลิตหันมาแข่งขันด้านคุณค่าทางโภชนาการทำให้อาหารมีคุณภาพมากขึ้น					

ตอนที่ 4 พฤติกรรมที่มีต่อฉลากโภชนาการ ในการพิจารณาตัดสินใจเลือกซื้อและเลือกบริโภคอาหารในภาชนะบรรจุปิดสนิท

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

6. ถ้าผลิตภัณฑ์อาหารที่ท่านจะซื้อมันไม่มีฉลากโภชนาการ ท่านจะซื้อหรือไม่
 ก. ซื้อ ข. ไม่ซื้อ
7. เมื่อท่านพบว่าผลิตภัณฑ์อาหารบางชนิดกล่าวอ้างคุณค่าว่าแคลเซียมสูงหรือเสริมไอโอดีนโดยไม่มีข้อมูลโภชนาการบอกบนฉลาก ท่านร้องเรียนไปยังสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภคหรือไม่
 ก. ร้องเรียน ข. ไม่ร้องเรียน
8. ก่อนที่ท่านจะซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทาน ท่านอ่านฉลากโภชนาการก่อนหรือไม่
 ก. อ่านทุกครั้ง
 ข. อ่านเป็นบางครั้ง
 ค. ไม่อ่านเลย
9. บนฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์อาหารมีข้อมูลอะไรบ้างที่ท่านสนใจอ่าน

ข้อมูลบนฉลากโภชนาการ	สนใจ	ไม่สนใจ
4.1 หนึ่งหน่วยบริโภคและจำนวนหน่วยบริโภค	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.2 พลังงานทั้งหมดและพลังงานจากไขมัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.3 ปริมาณร้อยละที่แนะนำต่อวัน (เช่น โปรตีน, ไขมัน,.....)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.4 ปริมาณของวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.5 ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้รับประทานต่อวัน (Thai RDI)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.6 ข้อมูลอื่นๆที่กล่าวอ้าง เช่น ไขมันต่ำ แคลเซียมสูง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. ท่านไม่สนใจอ่านฉลากโภชนาการเพราะเหตุใดมากที่สุด (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1. ไม่เข้าใจข้อมูลในฉลากโภชนาการ จึงไม่สนใจอ่าน
- 2. เสียเวลา
- 3. โดยปกติทานอาหารประเภทใดก็ได้ ไม่ได้ใส่ใจคุณค่าทางโภชนาการมากนัก
- 4. ฉลากโภชนาการทำให้ดูเหมือนโฆษณาคุณค่าเกินจริง
- 5. อาหารบางชนิดไม่มีฉลากโภชนาการ ผู้บริโภคก็ยังสามารถรับประทานได้
- 6. รู้อยู่แล้วว่ามีสารอาหารอะไร ไม่จำเป็นต้องดูฉลากโภชนาการก็ได้
- 7. มั่นใจในห้อยสินค้าว่าจะไม่หลอกลวง
- 8. ฉลากโภชนาการมีขนาดเล็กเกินไป ตัวหนังสือเล็กเกินไป
- 9. ฉลากโภชนาการไม่น่าเชื่อถือ

11. ความคิดเห็นอื่นๆ เกี่ยวกับฉลากโภชนาการที่ใช้ในปัจจุบัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นางสาวชลีลักษณ์ สุทธภักติ

วัน เดือน ปี เกิด

22 กันยายน 2516

ประวัติการศึกษา

สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนดาราวิทยาลัย
จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2530สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนปิ่นสร้อยไข่มุกวิทยาลัย
จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2533สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2537

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2538 – 2540 เจ้าหน้าที่ควบคุมคุณภาพ

บริษัท ยูโรเปียนฟู้ดส์ จำกัด (มหาชน)

พ.ศ. 2541 – 2544 หัวหน้าฝ่ายควบคุมคุณภาพ

บริษัท อินเว (ประเทศไทย) จำกัด

พ.ศ. 2546 – ปัจจุบัน ผู้จัดการแผนกควบคุมคุณภาพ

บริษัท เคมีเนสท์ (ประเทศไทย) จำกัด