

#### บัญชีหมายเลข 4

แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541

### หลักเกณฑ์ในการกล่าวอ้างทางโภชนาการบนฉลากอาหาร

1. การกล่าวอ้างทางโภชนาการ (Nutrition claim) หมายถึง การแสดงข้อความหรือข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการของอาหารนั้น เช่น การระบุถึงปริมาณของพลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ตลอดจนวิตามินหรือเกลือแร่ต่าง ๆ การกล่าวอ้างทางโภชนาการแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร (Nutrient content claim) การกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบ (Comparative claim) และการกล่าวอ้างหน้าที่ของสารอาหาร (Nutrient function claim)

1.1 การกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร (Nutrient content claim) คือ การกล่าวอ้างถึงระดับ (level) ของสารอาหารหรือพลังงานในอาหารนั้น เช่น “เป็นแหล่งของแคลเซียม (source of calcium)” “มีปริมาณใยอาหารสูงและไขมันต่ำ (high in fiber and low in fat)” เป็นต้น อย่างไรก็ตาม **ไม่อนุญาต** การกล่าวอ้าง “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” หากอาหารนั้นหรืออาหารชนิดนั้นโดยธรรมชาติทั่วไปเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้วโดยมิได้มีการใช้กระบวนการผลิตพิเศษ มีกระบวนการปรับโดยเฉพาะ หรือมีการปรับสูตรเพื่อให้อาหารนั้นมีปริมาณสารอาหารที่จะกล่าวอ้างลดลงจนเป็นไปตามเงื่อนไข เนื่องจากจะทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่าอาหารจากผู้ผลิตนั้นแต่เพียงผู้เดียวที่มีคุณสมบัตินี้ ตัวอย่างเช่น ไม่อนุญาตให้นำบริโภคแสดงข้อความ “ปราศจากพลังงาน” หรือ “ไขมันต่ำ” เนื่องจากน้ำบริโภคทั่วไปจากผู้ผลิตทุกรายก็มีคุณสมบัตินี้ด้วย ในทางกลับกัน หากอาหารจากผู้ผลิตรายหนึ่งมีการปรับสูตรหรือใช้วัตถุดิบที่แตกต่างไปจากปกติทั่วไปจนสารอาหารที่จะกล่าวอ้างมีปริมาณที่เป็นไปตามเงื่อนไขแล้ว อาหารนั้นก็สามารถกล่าวอ้างว่า “ปราศจาก” หรือ “ต่ำ” ได้

1.2 การกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบ (Comparative claim) เป็นการเปรียบเทียบปริมาณของสารอาหารหรือพลังงานที่มีในอาหารตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป ตัวอย่างการกล่าวอ้าง ได้แก่ “น้อยกว่า (less than หรือ fewer)” “มากกว่า (more than)” “ลดปริมาณลง (reduced)” “พลังงานน้อย (lite, light)” “เสริม (added, fortified, enriched)” เป็นต้น ในกรณีกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบเช่นนี้ อาหารที่ถูกเปรียบเทียบโดยอาหารที่มีการกล่าวอ้างเรียกว่า “อาหารอ้างอิง” อาหารอ้างอิงสำหรับใช้เปรียบเทียบเพื่อแสดงข้อกล่าวอ้างโดยเปรียบเทียบ อนุญาตได้เพียงสองแบบ คือ อนุญาตให้เปรียบเทียบกับ

- (1) ผลิตภัณฑ์สูตรปกติของผู้ผลิตเอง
- (2) ผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกันทั่วไปที่เป็นตัวแทนของอาหารประเภทดังกล่าวที่มี

จำหน่ายในประเทศ

ทั้งนี้ผลิตภัณฑ์ที่เปรียบเทียบจะต้องเป็นผลิตภัณฑ์ประเภทเดียวกันหรือคล้ายคลึงกันเท่านั้น เช่น ซอสปรุงรสกับซอสปรุงรส ที่สำคัญคือ ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบหากอาหารอ้างอิงมีสารอาหารหรือพลังงานที่จะเปรียบเทียบนั้น อยู่ในปริมาณที่เป็นไปตามเงื่อนไขของ “ต่ำ” หรือ “น้อยมาก” อยู่แล้ว

การแสดงข้อกล่าวอ้างโดยเปรียบเทียบจะต้องระบุชื่อชนิดของอาหารอ้างอิงและแสดงการเปรียบเทียบระดับของสารอาหารหรือพลังงานนั้นที่ลดลงหรือเพิ่มขึ้นเป็นเปอร์เซ็นต์หรือเศษส่วนเทียบกับปริมาณที่มีอยู่ในอาหารอ้างอิง และระบุปริมาณสารอาหารนั้นต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่ระบุที่ฉลากด้วย เช่น การกล่าวอ้าง “ลดโซเดียม” จะต้องกำกับด้วยข้อความว่า “ลดปริมาณโซเดียมลง 50% เทียบกับซอสปรุงรสสูตรปกติ, ซอสปรุงรสชนิดโซเดียมน้อยมีโซเดียม 200 มก. ต่อ 30 มล. ซอสปรุงรสสูตรปกติมีโซเดียม 400 มก. ต่อ 30 มล.”

1.3 การกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหาร (Nutrient function claim) คือ การกล่าวถึงหน้าที่ของสารอาหารที่มีต่อร่างกาย มีเงื่อนไขดังต่อไปนี้คือ

(1) สารอาหารที่มีการกล่าวอ้างถึง ต้องมีอยู่ในบัญชีสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) ซึ่งเป็นบัญชีหมายเลข 3 แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้

(2) ผลิตภัณฑ์ที่กล่าวอ้างต้องมีสารอาหารนั้นอยู่ในระดับที่จัดว่า “เป็นแหล่งของ” ของสารอาหารนั้นในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากสำหรับในกรณีที่ไม่มีการกำหนดค่าหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้ และอาหารนั้นไม่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดค่าหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้ ให้คำนวณต่อปริมาณผลิตภัณฑ์ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร

(3) การกล่าวอ้างหน้าที่ของสารอาหาร ต้องเป็นการกล่าวถึงสารอาหารตามข้อ 1.3 (1) โดยไม่ใช่การกล่าวอ้างถึงตัวผลิตภัณฑ์เป็นการเฉพาะ

(4) การกล่าวอ้างดังกล่าวต้องมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อถือได้

(5) การกล่าวอ้างจะต้องไม่มีข้อความระบุหรือมีความหมายให้เข้าใจว่าการบริโภคสารอาหารนั้นจะสามารถป้องกันหรือบำบัดรักษาโรคได้

ตัวอย่างการกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหาร

“แคลเซียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน”

“แคลเซียมช่วยในกระบวนการสร้างกระดูกและฟันที่แข็งแรง”

“โฟเลตเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง”

“วิตามิน บี 1 และวิตามิน บี 12 ช่วยในการทำงานของระบบประสาท”

อนึ่ง ข้อความกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหารจะต้องได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

## 2. เงื่อนไขในการกล่าวอ้างทางโภชนาการ

2.1 เกณฑ์การกล่าวอ้างทางโภชนาการประเภทการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร และการกล่าวอ้างปริมาณโดยเปรียบเทียบตามข้อ 1.1 และ 1.2 ตามลำดับ มีการกำหนดเงื่อนไขไว้เป็น 2 กรณี คือ

**กรณีที่ 1** สำหรับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้ตามบัญชีหมายเลข 2 แนบท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับนี้ และอาหารที่มีลักษณะการบริโภคใกล้เคียงกับอาหารที่มีการกำหนดปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไว้แล้ว ซึ่งสามารถอนุมานใช้ค่าปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงตามบัญชีดังกล่าวได้ให้แสดงการกล่าวอ้างทางโภชนาการตามเงื่อนไขในตารางที่ 1 ของบัญชีนี้

อนึ่ง เฉพาะอาหารที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไม่เกิน 30 กรัม หรือ ไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะ เงื่อนไขในการแสดงข้อกล่าวอ้างตามตารางที่ 1 นี้ ให้คำนวณต่อปริมาณอาหารนั้น 50 กรัม แทนการคำนวณต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก (กรณีที่ เป็นอาหารแห้งที่โดยทั่วไปแล้วจะต้องเติมน้ำหรือของเหลวที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยจนไม่มีนัยสำคัญก่อนจึงจะบริโภค น้ำหนัก 50 กรัมนี้ ให้หมายถึงน้ำหนักอาหารหลังจากที่เติมน้ำหรือของเหลวแล้ว อย่างไรก็ตาม ข้อกำหนดนี้ไม่ใช้บังคับกับเครื่องดื่มแข็ง หรือผลิตภัณฑ์ลักษณะเดียวกัน เช่น นมผง ซึ่งจะใช้ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงของเครื่องดื่ม คือ 200 มิลลิลิตรของอาหารหลังเติมน้ำ)

**กรณีที่ 2** สำหรับอาหารที่ไม่เป็นไปตามกรณีที่ 1 เท่านั้น ที่จะให้กล่าวอ้างทางโภชนาการโดยคำนวณต่อปริมาณอาหาร 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร ตามเงื่อนไขที่กำหนดในตารางที่ 2 ของบัญชีนี้

2.2 อาหารที่อยู่ในเกณฑ์ที่จะแสดงการกล่าวอ้างทางโภชนาการตามตารางที่ 1 หรือ ตารางที่ 2 ของบัญชียินได้ หรืออาหารที่มีการกล่าวอ้างเกี่ยวกับหน้าที่ของสารอาหารจะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขเพิ่มเติมดังนี้ด้วยคือ

สำหรับอาหารในกรณีที่ 1 ของข้อ 2.1 หากอาหารนั้นในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก (หรือ ในปริมาณอาหาร 50 กรัม เฉพาะอาหารที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไม่เกิน 30 กรัม หรือ ไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะ) มีปริมาณ

ไขมันทั้งหมด	มากกว่า 13 กรัม	หรือ
ไขมันอิ่มตัว	มากกว่า 4 กรัม	หรือ
โคเลสเตอรอล	มากกว่า 60 มิลลิกรัม	หรือ
โซเดียม	มากกว่า 360 มิลลิกรัม	

หรือ

สำหรับอาหารในกรณีที่ 2 ของข้อ 2.1 หากอาหารนั้นในปริมาณ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร มีปริมาณ

ไขมันทั้งหมด	มากกว่า 13 กรัม	หรือ
ไขมันอิ่มตัว	มากกว่า 4 กรัม	หรือ
โคเลสเตอรอล	มากกว่า 60 มิลลิกรัม	หรือ
โซเดียม	มากกว่า 360 มิลลิกรัม	

การแสดงข้อกล่าวอ้างใดก็ตามจะต้องกำกับด้วยข้อความแสดงปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคเลสเตอรอล หรือโซเดียม ที่อยู่ในระดับเกินปริมาณดังกล่าวไว้ติดกับข้อกล่าวอ้างนั้นมีขนาดใหญ่ที่สุด หรือเห็นได้ชัดที่สุดบนฉลากด้วย โดยข้อความกำกับนี้จะต้องมีขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อกล่าวอ้าง

#### ตัวอย่าง

##### “โซเดียมต่ำ

ไขมันทั้งหมด 14 กรัมต่อ 200 มิลลิลิตร”

2.3 เงื่อนไขการแสดงข้อความที่เกี่ยวกับสุขภาพ เช่น “เพื่อสุขภาพ ( healthy, healthful, healthiness, health)” หรือข้อความในลักษณะเดียวกัน มีดังต่อไปนี้คือ

- (1) อาหารนั้นจะต้องเข้าข่ายเงื่อนไขการแสดงข้อความ “ไขมันต่ำ (low fat)” และ “ไขมันอิ่มตัวต่ำ (low saturated fat)” ได้ตามเกณฑ์ในตารางที่ 1 หรือตารางที่ 2 แล้วแต่กรณี และ
- (2) อาหารนั้นในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก หรือในปริมาณ 100 กรัม (หรือ 100 มิลลิลิตร) แล้วแต่ที่เข้าข่ายในกรณีที่ 1 หรือกรณีที่ 2 ตามข้อ 2.1 จะต้องประกอบด้วย

โซเดียม ไม่เกิน 360 มิลลิกรัม และ

โคเลสเตอรอล ไม่เกิน 60 มิลลิกรัม และ

วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 โปรตีน แคลเซียม เหล็ก และ

ใยอาหาร อย่างน้อยร้อยละ 10 ของ Thai RDI

หมายเหตุ สำหรับผักสดหรือผลไม้สดให้ยกเว้นข้อกำหนดด้านปริมาณวิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 โปรตีน แคลเซียม เหล็ก และใยอาหาร

#### 2.4 เงื่อนไขอื่น ๆ

หากมีการกล่าวถึงชนิดและปริมาณสารอาหารใดเป็นการเฉพาะบนฉลากนอกกรอบข้อมูลโภชนาการ โดยที่ไม่มุ่งหมายเพื่อเป็นการกล่าวอ้างแต่เพื่อเป็นการแจ้งปริมาณให้ผู้บริโภคทราบ ทั้งนี้รวมถึงการกล่าวถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่เป็นส่วนหนึ่งของชื่ออาหารด้วย โดยที่อาหารนั้นไม่อยู่ในเกณฑ์ที่จะแสดงข้อกล่าวอ้างตามเงื่อนไขได้ ให้ระบุข้อความที่สื่อว่าไม่มีจุดมุ่งหมายในการกล่าวอ้างใด ๆ กำกับข้อมูลปริมาณสารอาหารดังกล่าวไว้ด้วย เช่น “มีโซเดียม 200 มก. ต่อ 30 มิลลิลิตร – ไม่ใช่อาหารชนิดโซเดียมต่ำ”

### 3. ตัวอย่างการกล่าวอ้างทางโภชนาการ

ตัวอย่างที่ 1 โยเกิร์ตพร้อมดื่ม ยูเอชที ตราดาร์ตาร์ ขนาดบรรจุกล่องละ 180 มิลลิลิตร

	คำอธิบาย
<p>อาหารนี้มีผลวิเคราะห์ต่อ 100 มล. ดังนี้</p> <p>ไขมันทั้งหมด 1.83 ก. ไขมันอิ่มตัว 0.70 ก. โคเลสเตอรอล 0 มก. โซเดียม 36.44 มก.</p> <p>1. ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง คือ 150 มล.</p> <p>2. ปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก : 1 กล่อง (180 มล.)</p> <p>3. โยเกิร์ตพร้อมดื่มนี้ มีการพัฒนาสูตรขึ้นเป็นการเฉพาะ จึงอยู่ในข่ายที่จะแสดงข้อกล่าวอ้าง เช่น "ไขมันต่ำ" ได้ ถ้าคำนวณแล้วพบว่าอยู่ในเกณฑ์</p> <p>4. <u>คำนวณ</u></p> <p>4.1 ปริมาณไขมันทั้งหมดต่อหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง</p> $= (1.83/100) \times 150 = 2.7 \text{ กรัม} \text{ ปัดเศษเป็น } \underline{3.0 \text{ กรัม}}$ <p>4.2 ปริมาณไขมันต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก</p> $= (1.83/100) \times 180 = 3.3 \text{ กรัม} \text{ ปัดเศษเป็น } \underline{3.5 \text{ กรัม}}$ <p><u>สรุป</u> โยเกิร์ตพร้อมดื่มนี้ไม่สามารถกล่าวอ้าง "ไขมันต่ำ" ได้</p>	<p><b>คำอธิบาย</b></p> <p>-จากบัญชีหมายเลข 2 ข้อ 3.1 ลำดับที่ 5</p> <p>-ถ้าอาหารในภาชนะบรรจุนั้นสามารถบริโภคได้หมดใน 1 ครั้ง ให้ใช้ปริมาณทั้งหมด เช่น 1 กล่อง (บัญชีหมายเลข 2 ข้อ 4.1(2))</p> <p>-ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้าง "ปราศจาก" หรือ "ต่ำ" หากอาหารนั้นโดยธรรมชาติทั่วไป เป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว (บัญชีหมายเลข 4 ข้อ 1.1)</p> <p>-อาหารนี้ เป็นอาหารในข้อ 2.1 กรณีที่ 1 ของบัญชีหมายเลข 4 จึงต้องใช้ตารางที่ 1 ในการคำนวณว่าเป็นไปตามเกณฑ์หรือไม่</p> <p>-ปัดเศษตามหลักเกณฑ์ในบัญชีหมายเลข 1 ข้อ 2.5 ได้ไขมันไม่เกิน 3 กรัม</p> <p>-ปัดเศษตามหลักเกณฑ์ในบัญชีหมายเลข 1 ข้อ 2.5 ได้ไขมันเกิน 3 กรัม</p> <p>-เงื่อนไขคือ ต้องมีไขมันไม่เกิน 3 กรัม ทั้งต่อหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง และต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก (บัญชีหมายเลข 4 ตารางที่ 1)</p>

ตัวอย่างที่ 2 อาหารเช่นเดียวกับ ตัวอย่างที่ 1 แต่มีขนาดบรรจุกล่องละ 150 มิลลิลิตร  
(เท่ากับหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง)

	คำอธิบาย
<p>1. อาหารนี้จะแสดงข้อกล่าวอ้างว่า “ไขมันต่ำ” ได้ เนื่องจากมีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม ทั้งต่อหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก</p> <p>2. อย่างไรก็ตามต้องตรวจสอบปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล และโซเดียม ทั้งต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากเพิ่มเติมด้วย เนื่องจากอาจต้องแสดงข้อความกำกับข้อกล่าวอ้าง</p> <p>ไขมันทั้งหมด <math>(1.83/100) \times 150 = 2.7</math> กรัม ปัดเศษเป็น <u>3.0</u> กรัม            ไขมันอิ่มตัว <math>(0.70/100) \times 150 = 1.05</math> กรัม ปัดเศษเป็น <u>1.0</u> กรัม            โคลเลสเตอรอล <math>(0/100) \times 150 = 0</math> มิลลิกรัม            โซเดียม <math>(36.44/100) \times 150 = 54.66</math> มิลลิกรัม ปัดเศษเป็น <u>55</u> มิลลิกรัม</p> <p>สรุป โยเกิร์ตพร้อมดื่มตามตัวอย่างที่ 2 นี้สามารถกล่าวอ้าง “ไขมันต่ำ” ได้ โดยไม่ต้องมีข้อความแสดงปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล หรือโซเดียม กำกับ</p>	<p><b>คำอธิบาย</b></p> <p>-ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขของบัญชีหมายเลข 4 ข้อ 2.2 ด้วย</p> <p>-ต้องไม่เกิน 13 กรัม</p> <p>-ต้องไม่เกิน 4 กรัม</p> <p>-ต้องไม่เกิน 60 มิลลิกรัม</p> <p>-ต้องไม่เกิน 360 มิลลิกรัม</p> <p>-ปัดเศษตามหลักเกณฑ์ในบัญชีหมายเลข 1 ข้อ 2.5</p>

ตัวอย่างที่ 3 ข้าวเกรียบกุ้ง บรรจุถุงพลาสติกน้ำหนักสุทธิ 75 กรัม

	คำอธิบาย
<p>อาหารนี้มีผลวิเคราะห์ต่อ 100 ก. ดังนี้</p> <p>ไขมันทั้งหมด 32.14 ก.            ไขมันอิ่มตัว 12.99 ก.            โคลเลสเตอรอล 0 มก.            โซเดียม 981.5 มก.            แคลเซียม 70.5 มก.            เหล็ก 3.0 มก.</p> <p>1. ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง คือ 30 ก.            2. กำหนดการกล่าวอ้างปริมาณสารอาหาร เทียบกับข้าวเกรียบน้ำหนัก <u>50</u> กรัม</p>	<p><b>คำอธิบาย</b></p> <p>-จากบัญชีหมายเลข 2 ข้อ 3.3 ลำดับที่ 1</p> <p>-หากปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงมีค่าไม่เกิน 30 ก. หรือไม่เกิน 2 ชด.ให้กำหนดการกล่าวอ้างเทียบกับอาหารปริมาณ 50 ก. (บัญชีหมายเลข 4 ข้อ 2.1 กรณีที่ 1)</p>

<p>2.1 แคลเซียม <math>(70.5/100) \times 50 = 35.25</math> มิลลิกรัม คิดเป็นร้อยละของ Thai RDI ได้ <math>(35.25/800) \times 100 = 4.41\%</math> พิเศษเป็น <u>4%</u></p> <p>ดังนั้น อาหารนี้ไม่สามารถกล่าวอ้างปริมาณแคลเซียมได้</p> <p>2.2 เหล็ก <math>(3.0/100) \times 50 = 1.5</math> มิลลิกรัม คิดเป็นร้อยละของ Thai RDI ได้ <math>(1.5/15) \times 100 = 10\%</math></p> <p>ดังนั้น อาหารนี้จะกล่าวอ้างว่า “มีเหล็ก” หรือ “เป็นแหล่งของเหล็ก” ได้</p> <p>3. อย่างไรก็ตามต้องตรวจสอบปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว โคลเลสเตอรอล และโซเดียม ต่ออาหารปริมาณ 50 กรัมเพิ่มเติมด้วย เนื่องจากอาจต้องแสดงข้อความกำกับข้อกล่าวอ้าง</p> <p>ไขมันทั้งหมด <math>(32.14/100) \times 50 = 16.07</math> กรัม พิเศษเป็น <u>16 กรัม</u> ไขมันอิ่มตัว <math>(12.99/100) \times 50 = 6.495</math> กรัม พิเศษเป็น <u>6 กรัม</u> โคเลสเตอรอล <math>(0/100) \times 50 = 0</math> มิลลิกรัม โซเดียม <math>(981.5/100) \times 50 = 490.75</math> มิลลิกรัม พิเศษเป็น <u>490 มิลลิกรัม</u></p> <p>สรุป ข้าวเกรียบนี้ จะแสดงข้อกล่าวอ้างว่า “มีเหล็ก” หรือ “เป็นแหล่งของเหล็ก” ได้โดยจะต้องมีข้อความแสดงปริมาณไขมันทั้งหมด ไขมันอิ่มตัว และโซเดียม กำกับ โดยข้อความกำกับนี้จะต้องมีขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อกล่าวอ้าง ดังนี้</p> <p style="text-align: center;"><b>“เป็นแหล่งของเหล็ก</b> ไขมันทั้งหมด 16 ก. ไขมันอิ่มตัว 6 ก. โซเดียม 490 มก. ต่อข้าวเกรียบ 50 ก.”</p>	<p>-Thai RDI ของแคลเซียมคือ 800 มิลลิกรัม (บัญชีหมายเลข 3 ลำดับที่ 20 ) -พิเศษตามหลักเกณฑ์ในบัญชีหมายเลข 1 ข้อ 2.5 -การกล่าวอ้างได้ จะต้องมีปริมาณตั้งแต่ ร้อยละ 10 ของ Thai RDI ขึ้นไป -Thai RDI ของเหล็กคือ 15 มิลลิกรัม (บัญชีหมายเลข 3 ลำดับที่ 22 ) -การกล่าวอ้างได้ จะต้องมีปริมาณตั้งแต่ ร้อยละ 10 ของ Thai RDI ขึ้นไป</p> <p>-ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขของบัญชีหมายเลข 4 ข้อ 2.2 ด้วย สำหรับในกรณีนี้ ใช้การคำนวณต่ออาหาร 50 กรัม เนื่องจากปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงมีค่าไม่เกิน 30 กรัม -ต้องไม่เกิน 13 กรัม -ต้องไม่เกิน 4 กรัม -ต้องไม่เกิน 60 มิลลิกรัม -ต้องไม่เกิน 360 มิลลิกรัม -พิเศษตามหลักเกณฑ์ในบัญชีหมายเลข 1 ข้อ 2.5</p>
--	--

#### 4. เอกสารอ้างอิง

4.1 United States Food And Drug Administration. 1997. Code of Federal Regulations 21 CFR Part 101 Subpart D : Specific Requirements for Nutrient Content Claims.

4.2 Codex Alimentarius. 1997. Guidelines for Use of Nutrition Claims.

**ตารางที่ 1** เงื่อนไขการกล่าวอ้างทางโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค  
(สำหรับอาหารที่เป็นไปตามข้อ 2.1 กรณีที่ 1 )

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
พลังงาน	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	มีพลังงานน้อยกว่า 5 กิโลแคลอรี	1.ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้นโดย ธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว
	ต่ำ (low, few, low source of, low in)	มีพลังงานไม่เกิน 40 กิโลแคลอรี	2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย
	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, fewer, lower, lower in)	ลดปริมาณพลังงานลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	1.ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็น อาหาร “พลังงานต่ำ” อยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย
	พลังงานน้อย (light, lite)	1.ลดปริมาณไขมันลงตั้งแต่ร้อยละ 50 ขึ้นไปเทียบกับอาหารอ้างอิง (สำหรับ ผลิตภัณฑ์นั้นมีพลังงานจากไขมันตั้งแต่ ร้อยละ 50 ขึ้นไป ของพลังงานทั้งหมด) หรือ 2.ลดพลังงานลงตั้งแต่ 1/3 ส่วนขึ้นไป เทียบกับอาหารอ้างอิง (สำหรับผลิตภัณฑ์ นั้นมีพลังงานจากไขมันน้อยกว่าร้อยละ 50 ของพลังงานทั้งหมด)	1.ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็น อาหาร “ไขมันต่ำ” หรือ “พลังงานต่ำ” อยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย 3.ถ้าอาหารที่แสดงข้อกล่าวอ้างนี้มีพลังงานน้อยกว่า 40 กิโลแคลอรี หรือมีไขมันน้อยกว่า 3 กรัมต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดง ร้อยละหรือสัดส่วนของพลังงานที่ลดลง



พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อย่อภาษาอังกฤษ	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
ไขมัน ทั้งหมด	ปราศจาก, ไม่มี (free of, no, zero, nonfat)	มีไขมันทั้งหมดน้อยกว่า 0.5 กรัม	1.ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.ถ้ามีส่วนผสมที่เป็นไขมันหรือส่วนผสมที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีไขมัน ให้ทำเครื่องหมายกำกับชื่อส่วนผสมนั้น แล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณไขมันน้อยมาก” 3.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low, low in, low source of, little)	มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม	1.ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณไขมันทั้งหมดลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไปเมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	1.ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็นอาหาร “ไขมันต่ำ” อยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
ไขมัน อิ่มตัว	ปราศจาก, ไม่มี (free of, no, zero)	1.มีกรดไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า 0.5 กรัม และ 2.ปริมาณกรดไขมันรูปแบบทรานส์ น้อยกว่า 0.5 กรัม	1.ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.ถ้ามีส่วนผสมที่เป็นไขมันอิ่มตัวหรือเข้าใจโดยทั่วไปว่ามีไขมันอิ่มตัว ให้ทำเครื่องหมายกำกับชื่อส่วนผสมนั้น แล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณไขมันอิ่มตัวน้อยมาก” 3.ต้องแสดงปริมาณไขมันทั้งหมดและโคเลสเตอรอลควบคู่กับชื่อย่อภาษาอังกฤษเกี่ยวกับปริมาณไขมันอิ่มตัวทุกแห่ง โดยมีขนาดไม่น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของชื่อย่อภาษาอังกฤษ <u>ขกเว้น ก.</u> ถ้าผลิตภัณฑ์มีโคเลสเตอรอลน้อยกว่า 2 มิลลิกรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดงปริมาณโคเลสเตอรอลกำกับ <u>ข.</u> หากผลิตภัณฑ์มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 0.5 กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดงปริมาณไขมันทั้งหมดกำกับชื่อย่อภาษาอังกฤษเกี่ยวกับไขมันอิ่มตัว 4.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อย่อภาษาอังกฤษ	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
ไขมัน อิ่มตัว	ต่ำ (low, low in, low source of, a little)	1. มีกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 1 กรัม และ 2. พลังงานจากกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ร้อยละ 15 ของพลังงานทั้งหมด	1. ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หากอาหารนั้นโดย ธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2. ต้องแสดงปริมาณไขมันทั้งหมดและโคเลสเตอรอล ควบคู่กับชื่อย่อภาษาอังกฤษเกี่ยวกับปริมาณไขมันอิ่มตัว ทุกแห่ง โดยมีขนาดไม่น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของ ชื่อย่อภาษาอังกฤษ <u>ยกเว้น</u> ก. ถ้าผลิตภัณฑ์มีโคเลสเตอรอลน้อยกว่า 2 มิลลิกรัมต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดงปริมาณโคเลสเตอรอลกำกับ ข. หากผลิตภัณฑ์มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้อง แสดงปริมาณไขมันทั้งหมดกำกับชื่อย่อภาษาอังกฤษ เกี่ยวกับไขมันอิ่มตัว 3. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย
	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวลงตั้งแต่ ร้อยละ 25 ขึ้นไป เมื่อ เทียบกับอาหาร อ้างอิง	1. ห้ามใช้ชื่อย่อภาษาอังกฤษนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็น “ไขมันอิ่มตัวต่ำ” อยู่แล้ว 2. ต้องแสดงปริมาณไขมันทั้งหมดและโคเลสเตอรอล ควบคู่กับชื่อย่อภาษาอังกฤษเกี่ยวกับปริมาณไขมันอิ่มตัว ทุกแห่ง โดยมีขนาดไม่น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของ ชื่อย่อภาษาอังกฤษ <u>ยกเว้น</u> ก. ถ้าผลิตภัณฑ์มีโคเลสเตอรอลน้อยกว่า 2 มิลลิกรัมต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้องแสดงปริมาณโคเลสเตอรอลกำกับ ข. หากผลิตภัณฑ์มีไขมันทั้งหมดไม่เกิน 3 กรัม ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิง ไม่ต้อง แสดงปริมาณไขมันทั้งหมดกำกับชื่อย่อภาษาอังกฤษ เกี่ยวกับไขมันอิ่มตัว 3. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อกฎอ้างอิง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
โคเลสเตอรอล	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	1.มีโคเลสเตอรอลน้อยกว่า 2 มิลลิกรัม และ 2.กรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 2 กรัม	1.ห้ามใช้ชื่อกฎอ้างอิงนี้ หากอาหารนั้นโดย ธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.ถ้ามีส่วนผสมที่เข้าใจ โดยทั่วไปว่ามีโคเลสเตอรอล เป็นส่วนประกอบ ให้ทำเครื่องหมายกำกับ ชื่อส่วนผสมนั้นแล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณ โคเลสเตอรอลน้อยมาก” 3.ถ้ามีปริมาณไขมันทั้งหมดเกิน 13 กรัม ต่อปริมาณ หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณอาหารหนึ่ง หน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก ต้องระบุ ปริมาณไขมันทั้งหมดต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค ที่แสดงบนฉลาก โดยแสดงควบคู่กับชื่อกฎอ้างอิง ทุกด้าน หากแสดงชื่อกฎอ้างอิงหลายแห่งในฉลาก ด้านเดียวกัน ให้แสดงติดกับชื่อกฎอ้างอิงที่เด่นที่สุด และใช้ตัวอักษรขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของ ชื่อกฎอ้างอิงดังกล่าว 4.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของ บัญชีนี้อย่าง
	ต่ำ (low, low in, low source of, little)	1.มีโคเลสเตอรอลไม่เกิน 20 มิลลิกรัม และ 2.กรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 2 กรัม	1.ห้ามใช้ชื่อกฎอ้างอิงนี้ หากอาหารนั้นโดย ธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.ถ้ามีปริมาณไขมันทั้งหมดเกิน 13 กรัม ต่อปริมาณ หนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณอาหารหนึ่ง หน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก ต้องระบุปริมาณ ไขมันทั้งหมดต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดง บนฉลาก โดยแสดงควบคู่กับชื่อกฎอ้างอิงทุกด้าน หากแสดงชื่อกฎอ้างอิงหลายแห่งในฉลากด้าน เดียวกัน ให้แสดงติดกับชื่อกฎอ้างอิงที่เด่นที่สุด และ ใช้ตัวอักษรขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของ ชื่อกฎอ้างอิงดังกล่าว 3.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของ บัญชีนี้อย่าง

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
โคเลสเตอรอล	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	1.ลดปริมาณ โคเลสเตอรอลลงตั้งแต่ ร้อยละ 25 ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหาร อ้างอิง และ 2.มีกรดไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 2 กรัม	1.ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็น อาหาร “โคเลสเตอรอลต่ำ” อยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย 3.หากมีปริมาณไขมันทั้งหมดมากกว่า 13 กรัมต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณ หนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก ให้กำกับ ข้อความระบุปริมาณโคเลสเตอรอลที่ลดลง เทียบ กับที่มีอยู่ในอาหารอ้างอิง ด้วยปริมาณไขมัน ทั้งหมดที่มีอยู่ในปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดง บนฉลาก โดยใช้ตัวอักษรขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่ง ของ ข้อกล่าวอ้าง
โซเดียม	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero)	มีโซเดียมน้อยกว่า 5 มิลลิกรัม	1.ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรม- ชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.คิดเป็นปริมาณโซเดียมในอาหาร ไม่ใช่เกลือ (โซเดียมคลอไรด์) และ 3.ถ้ามีส่วนผสมที่เป็นเกลือ (โซเดียมคลอไรด์) หรือ ส่วนผสมที่เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีโซเดียม ให้ทำ เครื่องหมายกำกับชื่อส่วนผสมนั้นแล้วอธิบายว่า “มี ผลต่อปริมาณโซเดียมน้อยมาก” 4.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย
	ปราศจากเกลือ (salt free)	ต้องได้ตามเงื่อนไขและเงื่อนไขเพิ่มเติม ของ “ปราศจากโซเดียม”	
	ต่ำมาก (very low, very low in)	มีโซเดียมน้อยกว่า 35 มิลลิกรัม	1.ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดยธรรม- ชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.คิดเป็นปริมาณโซเดียมในอาหาร ไม่ใช่เกลือ (โซเดียมคลอไรด์) และ
	ต่ำ (low, low in, low source of, little)	มีโซเดียมน้อยกว่า 140 มิลลิกรัม	3.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย
	ลด, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณโซเดียมลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไปเมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	1.ห้ามใช้ข้อกล่าวอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็น อาหาร “โซเดียมต่ำ” อยู่แล้ว 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย

พลังงาน/ สารอาหาร	ชื่อก้าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
โซเดียม	โซเดียมน้อย (light, lite)	ลดปริมาณโซเดียมลงตั้งแต่ร้อยละ 50 ขึ้นไปเมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	1.ห้ามใช้ชื่อก้าวอ้างนี้ หากอาหารอ้างอิงเป็น อาหาร “โซเดียมต่ำ” อยู่แล้ว 2.หากอาหารอ้างอิงมีพลังงานมากกว่า 40 กิโล- แคลอรี หรือมีไขมันมากกว่า 3 กรัมต่อปริมาณหนึ่ง หน่วยบริโภคอ้างอิง การกล่าวอ้างว่า “light” สำหรับโซเดียมในกรณีนี้ต้องกำกับว่า “โซเดียม น้อย (light in sodium)” เนื่องจาก “light, lite” อาจหมายถึง “พลังงานน้อย” ได้อีกด้วย 3.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของบัญญัตินี้ด้วย
	ไม่เติมเกลือ / ไม่ใส่เกลือ (unsalted, no salt, no salt added, without salt added)	1.ไม่มีการเติมเกลือระหว่างกระบวนการ ผลิต และ 2.อาหารที่ใช้เปรียบเทียบต้องเป็นอาหารที่ คล้ายคลึงกัน ซึ่งโดยปกติแล้วใช้เกลือใน การผลิต	หากผลิตภัณฑ์ไม่ได้ตามเงื่อนไข “ปราศจาก โซเดียม” ต้องกำกับว่า “ไม่ใช่อาหารที่ปราศจาก โซเดียม” ด้วย
	ใส่เกลือเล็กน้อย (lightly salted)	ใส่เกลือน้อยกว่าอาหารปกติ ตั้งแต่ร้อยละ 50 ขึ้นไป	ต้องกำกับว่า “ไม่ใช่อาหารโซเดียมต่ำ” ด้วย
น้ำตาล (หมายถึง mono- และ di- saccha- rides)	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no, zero, sugarless)	มีน้ำตาลน้อยกว่า 0.5 กรัม	1.ห้ามใช้ชื่อก้าวอ้างนี้ หากอาหารนั้น โดย ธรรมชาติเป็นไปตามเงื่อนไขอยู่แล้ว 2.ถ้าอาหารมีส่วนผสมที่เป็นน้ำตาลหรือส่วนผสมที่ เข้าใจโดยทั่วไปว่ามีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ให้ทำ เครื่องหมายกำกับชื่อส่วนผสมนั้นแล้วอธิบายว่า “มีผลต่อปริมาณน้ำตาลน้อยมาก” 3. ถ้าอาหารเป็นไปตามเงื่อนไข “พลังงานต่ำ” หรือ “ลดพลังงาน” หรือ “พลังงานน้อย” ให้แสดง ชื่อก้าวอ้างดังกล่าวบนฉลากด้วย 4.ถ้าอาหารไม่เป็น “พลังงานต่ำ” หรือ “ลดพลังงาน” หรือ “พลังงานน้อย” ให้กำกับว่า “ไม่ใช่อาหาร พลังงานต่ำ” หรือ “ไม่ใช่อาหารลดพลังงาน” หรือ “ไม่ใช่สำหรับการควบคุมน้ำหนัก” ตามลำดับ 5.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 และ 2.2 ของ บัญญัตินี้ด้วย

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
น้ำตาล (หมายถึง mono- และ di- saccha- rides)	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, lower, lower in, less)	ลดปริมาณน้ำตาลลงตั้งแต่วันที่ 25 ขึ้นไป เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง	ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.2 และ 2.2 ของ บัญชีนี้ด้วย
	ไม่เติมน้ำตาล / ไม่ใส่น้ำตาล (no added sugar, without added sugar, no sugar added)	1. ไม่มีการเติมน้ำตาลหรือส่วนผสมที่มี น้ำตาลในระหว่างการผลิตหรือการบรรจุ และ 2. ไม่มีส่วนผสมที่มีการเติม หรือ เพิ่มปริมาณน้ำตาล เช่น แยม เยลลี่ หรือ น้ำผลไม้เข้มข้น และ 3. ต้องไม่มีน้ำตาลเกิดขึ้นจากกระบวนการ ผลิต หรือถ้ามีต้องรวมกันแล้วได้ตาม เงื่อนไข “ปราศจาก/ไม่มี” และ 4. อาหารอ้างอิงมีการเติมน้ำตาลเป็น ส่วนประกอบ ส่วนอาหารนี้ไม่มีการเติม	ถ้าอาหารนั้นไม่เป็นไปตามเงื่อนไขของ “พลังงาน ต่ำ” หรือ “ลดพลังงาน” ต้องกำกับว่า “ไม่ใช่อาหาร พลังงานต่ำ” หรือ “ไม่ใช่อาหารลดพลังงาน”
	“ไม่ปรับความหวาน เพิ่ม” หรือ “ไม่เติมวัตถุให้ความ หวาน” (unsweetened, contains no added sweeteners)	ใช้กับอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูงอยู่แล้ว โดยธรรมชาติ เช่น น้ำผลไม้ อย่างไรก็ตาม ห้ามใช้ข้อความ “ปราศจากน้ำตาล (sugar free)”	

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข (ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและ ต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบน ฉลาก) *	เงื่อนไขเพิ่มเติม
โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ (ไม่รวม โซเดียม)	สูง, อุดม (high, rich in, excellent source of)	มีสารอาหารนั้นอยู่ในปริมาณตั้งแต่ร้อยละ 20 ของ Thai RDI** ขึ้นไป	1.สำหรับไขมัน หากปริมาณไขมันทั้งหมด ไม่เป็นไปตามเงื่อนไข “ต่ำ” การกล่าวอ้างปริมาณ ไขมันต้องกำกับด้วยปริมาณไขมันทั้งหมดต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากด้วย อักษรที่มีขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อกล่าวอ้าง 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	เป็นแหล่งของ, มี (good source, contains, provides)	มีสารอาหารนั้นอยู่ในปริมาณร้อยละ 10-19 ของ Thai RDI**	1.สำหรับไขมัน หากปริมาณไขมันทั้งหมด ไม่เป็นไปตามเงื่อนไข “ต่ำ” การกล่าวอ้างปริมาณ ไขมันต้องกำกับด้วยปริมาณไขมันทั้งหมดต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากด้วย อักษรที่มีขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อกล่าวอ้าง 2.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย
	เสริม, เพิ่ม, มากกว่า (increased, more, added, fortified, enriched)	เมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิงแล้ว อาหารนี้ มีสารอาหารที่จะกล่าวอ้างอยู่ในปริมาณ ที่สูงกว่าระดับที่มีอยู่ในอาหารอ้างอิง โดยปริมาณค่าความแตกต่างนั้นจะต้อง ไม่น้อยกว่าปริมาณร้อยละ 10 ของ Thai RDI**	1.ต้องระบุอาหารอ้างอิงด้วย 2.สำหรับไขมัน หากปริมาณไขมันทั้งหมด ไม่เป็นไปตามเงื่อนไข “ต่ำ” การกล่าวอ้างปริมาณ ไขมันต้องกำกับด้วยปริมาณไขมันทั้งหมดต่อ ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลากด้วย อักษรที่มีขนาดไม่เล็กกว่าครึ่งหนึ่งของข้อกล่าวอ้าง 3.ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 2.2 ของบัญชีนี้ด้วย

### หมายเหตุ

\* เฉพาะอาหารที่มีปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงไม่เกิน 30 กรัม หรือ ไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะ เงื่อนไขในการแสดงข้อกล่าวอ้างตามตารางที่ 1 นี้ ให้คำนวณต่อปริมาณอาหารนั้น 50 กรัม แทนการคำนวณต่อปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงและต่อปริมาณอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคที่แสดงบนฉลาก (กรณีที่เป็นอาหารแห้งที่โดยทั่วไปแล้วจะต้องเติมน้ำหรือของเหลวที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยจนไม่มีนัยสำคัญก่อนจึงจะบริโภค น้ำหนัก 50 กรัมนี้ ให้หมายถึงน้ำหนักอาหารหลังจากที่เติมน้ำหรือของเหลวแล้ว อย่างไรก็ตาม ข้อกำหนดนี้ไม่ใช่บังคับกับเครื่องดื่ม หรือผลิตภัณฑ์ลักษณะเดียวกัน เช่น นมผง ซึ่งจะใช้ปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภคอ้างอิงเป็น 200 มิลลิลิตรของอาหารหลังเติมน้ำ)

\*\* Thai RDI หมายถึง สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intakes)

**ตารางที่ 2** เงื่อนไขการกล่าวอ้างทางโภชนาการโดยใช้เกณฑ์ต่อ 100 กรัม หรือ 100 มิลลิลิตร  
(สำหรับอาหารที่เป็นไปตามข้อ 2.1 กรณีที่ 2)

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข	
		ต่ออาหาร 100 กรัม (ของแข็ง)	ต่ออาหาร 100 มิลลิลิตร (ของเหลว)
พลังงาน	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no)	-	1. ไม่เกิน 4 กิโลแคลอรี และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 ของ บัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low)	1. ไม่เกิน 40 กิโลแคลอรี และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 20 กิโลแคลอรี และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, less than, fewer, lower, lower in)	1. ลดพลังงานลงเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์ อื่นที่เป็นอาหารชนิดเดียวกันหรือ คล้ายคลึงกัน โดยลดลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณพลังงานที่ลดลงจะต้อง ไม่น้อยกว่า 40 กิโลแคลอรีด้วย	1. ลดพลังงานลงเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์ อื่นที่เป็นอาหารชนิดเดียวกันหรือ คล้ายคลึงกัน โดยลดลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณพลังงานที่ลดลงจะต้อง ไม่น้อยกว่า 20 กิโลแคลอรีด้วย
ไขมันทั้งหมด	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no)	1. ไม่เกิน 0.5 กรัม และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 0.5 กรัม และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low)	1. ไม่เกิน 3 กรัม และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 1.5 กรัม และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขในข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, less than, lower, lower in)	1. ลดไขมันทั้งหมดลงเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน โดยลดลงตั้งแต่ ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณไขมันทั้งหมดที่ลดลงจะต้อง ไม่น้อยกว่า 3 กรัมด้วย	1. ลดไขมันทั้งหมดลงเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน โดยลดลงตั้งแต่ ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณไขมันทั้งหมดที่ลดลงจะต้อง ไม่น้อยกว่า 1.5 กรัมด้วย



พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข	
		ต่ออาหาร 100 กรัม (ของแข็ง)	ต่ออาหาร 100 มิลลิกรัม (ของเหลว)
ไขมันอิ่มตัว	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no)	1. ไม่เกิน 0.1 ก. และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 0.1 ก. และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low)	1. ไม่เกิน 1.5 ก. และ 2. พลังงานจากไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด และ 3. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 0.75 ก. และ 2. พลังงานจากไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมดและ 3. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, less than, lower, lower in)	1. ลดไขมันอิ่มตัวลงเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน โดยลดลงตั้งแต่ ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณไขมันอิ่มตัวที่ลดลงจะต้อง ไม่น้อยกว่า 1.5 ก. ด้วย	1. ลดไขมันอิ่มตัวลงเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน โดยลดลงตั้งแต่ ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณไขมันอิ่มตัวที่ลดลงจะต้อง ไม่น้อยกว่า 0.75 ก. ด้วย
โคเลสเตอรอล	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no)	1. ไม่เกิน 5 มก. และ 2. ไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 1.5 ก. และ 3. พลังงานจากไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด และ 4. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 5 มก. และ 2. ไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 0.75 ก. และ 3. พลังงานจากไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด และ 4. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low)	1. ไม่เกิน 20 มก. และ 2. ไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 1.5 ก. และ 3. พลังงานจากไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด และ 4. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 10 มก. และ 2. ไขมันอิ่มตัวไม่เกิน 0.75 ก. และ 3. พลังงานจากไขมันอิ่มตัวไม่เกิน ร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด และ 4. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, less than, lower, lower in)	1. ลดโคเลสเตอรอลลงเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน โดยลดลงตั้งแต่ ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณโคเลสเตอรอลที่ลดลงจะต้อง ไม่น้อยกว่า 20 มก. ด้วย	1. ลดโคเลสเตอรอลลงเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน โดยลดลงตั้งแต่ ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณโคเลสเตอรอลที่ลดลง จะต้องไม่น้อยกว่า 10 มก. ด้วย

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข	
		ต่ออาหาร 100 กรัม (ของแข็ง)	ต่ออาหาร 100 มิลลิกรัม (ของเหลว)
น้ำตาล	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no)	1. ไม่เกิน 0.5 ก. และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 0.5 ก. และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, less than, lower, lower in)	ลดน้ำตาลลงเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่ เป็นอาหารชนิดเดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน โดยลดลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป	ลดน้ำตาลลงเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่ เป็นอาหารชนิดเดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน โดยลดลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป
โซเดียม	ปราศจาก, ไม่มี (free, without, free of, no)	1. ไม่เกิน 5 มก. และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 5 มก. และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำมาก (very low)	1. ไม่เกิน 40 มก. และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 20 มก. และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ต่ำ (low)	1. ไม่เกิน 120 มก. และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย	1. ไม่เกิน 60 มก. และ 2. ต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อ 1.1 ของบัญชีนี้ด้วย
	ลดปริมาณลง, น้อยกว่า (reduced, reduced in, less, less than, lower, lower in)	1. ลดโซเดียมลงเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่น ที่เป็นอาหารชนิดเดียวกันหรือคล้ายคลึง กัน โดยลดลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไปและ 2. ปริมาณโซเดียมที่ลดลงจะต้อง ไม่น้อยกว่า 120 มก. ด้วย	1. ลดโซเดียมลงเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อื่นที่ เป็นอาหารชนิดเดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน โดยลดลงตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไปและ 2. ปริมาณโซเดียมที่ลดลงจะต้อง ไม่น้อยกว่า 60 มก. ด้วย
ใยอาหาร	เป็นแหล่งของ, มี (good source, contain, provide)	ไม่น้อยกว่า 3 ก. ต่ออาหาร 100 ก. หรือ ไม่น้อยกว่า 1.5 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี	ไม่น้อยกว่า 1.5 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี
	สูง, อุดม (high, rich, rich in, excellent source of)	ไม่น้อยกว่า 6 ก. ต่ออาหาร 100 ก. หรือ ไม่น้อยกว่า 3 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี	ไม่น้อยกว่า 3 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี
	เสริม, เพิ่ม, มากกว่า (increased, more than, added, enriched, fortified)	1. เพิ่มใยอาหารขึ้นเมื่อเทียบกับ ผลิตภัณฑ์อื่นที่เป็นอาหารชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน โดยเพิ่มขึ้นตั้งแต่ ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณใยอาหารที่เพิ่มขึ้นจะต้อง ไม่น้อยกว่า 3 ก. ด้วย	1. เพิ่มใยอาหารขึ้นเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์ อื่นที่เป็นอาหารชนิดเดียวกันหรือคล้ายคลึง กัน โดยเพิ่มขึ้นตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2. ปริมาณใยอาหารที่เพิ่มขึ้นจะต้อง ไม่น้อยกว่า 1.5 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี

พลังงาน/ สารอาหาร	ข้อกล่าวอ้าง	เงื่อนไข	
		ต่ออาหาร 100 กรัม (ของแข็ง)	ต่ออาหาร 100 มิลลิกรัม (ของเหลว)
โปรตีน	เป็นแหล่งของ, มี (good source, contains, provides)	ไม่น้อยกว่า 5 ก. ต่ออาหาร 100 ก. หรือ ไม่น้อยกว่า 2.5 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี	ไม่น้อยกว่า 2.5 ก. ต่อ 100 มล. หรือต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี
	สูง, อุดม (high, rich, rich in, excellent source of)	ไม่น้อยกว่า 10 ก. ต่ออาหาร 100 ก. หรือ ไม่น้อยกว่า 5 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี	ไม่น้อยกว่า 5 ก. ต่อ 100 มล. หรือต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี
	เสริม, เพิ่ม, มากกว่า (increased, more than, added, enriched, fortified)	1.เพิ่มโปรตีนขึ้นเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์ อื่นที่เป็นอาหารชนิดเดียวกันหรือ คล้ายคลึงกัน โดยเพิ่มขึ้นตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2.ปริมาณโปรตีนที่เพิ่มขึ้นจะต้องไม่ น้อยกว่า 5 ก. ต่ออาหาร 100 ก. หรือ ไม่น้อยกว่า 2.5 ก. ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี	1.เพิ่มโปรตีนขึ้นเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์ อื่นที่เป็นอาหารชนิดเดียวกันหรือ คล้ายคลึงกัน โดยเพิ่มขึ้นตั้งแต่ร้อยละ 25 ขึ้นไป และ 2.ปริมาณโปรตีนที่เพิ่มขึ้นจะต้อง ไม่น้อยกว่า 2.5 ก. ต่ออาหาร 100 ก. หรือต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี
วิตามินและเกลือแร่ (ไม่รวมโซเดียม)	เป็นแหล่งของ, มี (good source, contains, provides)	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 15 ของ Thai RDI* ต่ออาหาร 100 ก. หรือ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 ของ Thai RDI* ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 7.5 ของ Thai RDI* ต่ออาหาร 100 มล. หรือ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 ของ Thai RDI* ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี
	สูง, อุดม (high, rich, rich in, excellent source of)	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 ของ Thai RDI* ต่ออาหาร 100 ก. หรือ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 ของ Thai RDI* ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 15 ของ Thai RDI* ต่ออาหาร 100 มล. หรือ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 ของ Thai RDI* ต่อพลังงาน 100 กิโลแคลอรี
	เสริม, เพิ่ม, มากกว่า (increased, more than, added, enriched, fortified)	เพิ่มวิตามินหรือเกลือแร่ขึ้นตั้งแต่ร้อยละ 10 ขึ้นไปเมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง โดยระดับปริมาณที่แตกต่างนั้นจะต้อง ไม่น้อยกว่าปริมาณร้อยละ 10 ของ Thai RDI* ของวิตามินหรือเกลือแร่นั้น	เพิ่มวิตามินหรือเกลือแร่ขึ้นตั้งแต่ร้อยละ 10 ขึ้นไปเมื่อเทียบกับอาหารอ้างอิง โดยระดับปริมาณที่แตกต่างนั้นจะต้อง ไม่น้อยกว่าปริมาณร้อยละ 10 ของ Thai RDI* ของวิตามินหรือเกลือแร่นั้น

\*Thai RDI หมายถึง สารอาหารที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai Recommended Daily Intakes)