

เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ

1.อาหารประเภทข้าว และกับข้าว/อาหารปรุงสำเร็จ/อาหารจานเดียว

- ทำจากอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ ปลา ถั่ว ไข่ เต้าหู้ และผักเป็นส่วนประกอบใน 1 มื้อ ต่อ 1 คน
- อาหารพวกกลุ่มข้าว-แป้ง ควรเลือกข้าว-แป้ง ที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ
- ควรเลือกเนื้อสัตว์มีไขมันต่ำ ถั่วเมล็ดแห้ง และผลิตภัณฑ์ เช่น ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อสัตว์ที่ไม่แปรรูป
- ควรเลือกผักและผลไม้ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ เช่น ผักอินทรีย์ ผักพื้นบ้าน ผักปลอดภัย หรือผักอนามัย มาปรุงอาหาร
- พลังงานไม่เกิน 600 กิโลแคลอรี/มื้อ/คน แบ่งเป็น ชาย 500 - 600 กิโลแคลอรี หญิง 400 - 500 กิโลแคลอรี
- เป็นอาหารที่รสไม่หวานจัด ไม่มันจัด และไม่เค็มจัด
- เติมน้ำตาล ไม่เกิน 1 ช้อนชา หรือมีน้ำตาลไม่เกิน 4 กรัม ต่อมื้อ ต่อคน
- เติมน้ำมัน ไม่เกิน 2 ช้อนชา หรือมีไขมันไม่เกิน 10 กรัม ต่อมื้อ ต่อคน
- เติมน้ำปลา ไม่เกิน 1 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1/8 ช้อนชา หรือมีโซเดียมไม่เกิน 600 มิลลิกรัม ต่อมื้อ ต่อคน
- ใช้เกลือหรือเครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร ■ ไม่ใช้ผงชูรส หรือผงปรุงรสในการปรุงอาหาร

เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ

2. ขนม แบ่งเป็น 2 แบบ คือ ขนมหวานไทยที่ไม่มีฉลากโภชนาการ และขนมหวานไทยที่มีฉลากโภชนาการ

2.1 ขนมหวานแบบไทยที่ไม่มีฉลากโภชนาการ ต้องมีพลังงานและสารอาหาร ต่อ 1 หน่วยบริโภค ดังต่อไปนี้

- พลังงาน ไม่เกิน **100 กิโลแคลอรี**
- ไขมัน ไม่เกิน **3 กรัม**
- น้ำตาล ไม่เกิน **6 กรัม**
หรือไม่เกิน **1.5 ช้อนชา**
- โซเดียม ไม่เกิน **100 มิลลิกรัม**
- โปรตีน มากกว่า **1.8 กรัม**
- ใยอาหาร มากกว่า **0.7 กรัม**



เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ



กรมอนามัย
สำนักโภชนาการ

2. ขนบ

2.2 ขนบครบรอบ ขนบถุง ขนบชอง ที่มีฉลากโภชนาการ ต้องมีพลังงานและสารอาหาร ต่อ 1 หน่วยบริโภค ดังต่อไปนี้

- พลังงานไม่เกิน 100 กิโลแคลอรี
- ไขมันไม่เกิน 3 กรัม
- น้ำตาล ไม่เกิน 6 กรัม
- โซเดียม ไม่เกิน 100 มิลลิกรัม
- มีส่วนประกอบกลุ่มอาหาร

กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์-ถั่ว-ธัญพืช-ไข่ กลุ่มผัก

กลุ่มผลไม้ กลุ่มนม มากกว่า หรือเท่ากับ 4 กลุ่มอาหาร

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%		

เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ

3. เครื่องดื่ม

1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) พลังงานไม่เกิน 40 กิโลแคลอรี
ใช้น้ำตาล ไม่เกิน 2.5 ช้อนชา หรือไม่เกิน 10 กรัม

ต่อ 1 หน่วยบริโภค

สำหรับเครื่องดื่มขนาด 300 มิลลิลิตรขึ้นไป ใช้น้ำตาลได้
ไม่เกิน 4.5 ช้อนชา หรือไม่เกิน 18 กรัม ต่อ 1 หน่วยบริโภค

โซเดียม ไม่เกิน 40 มิลลิกรัม

4. ผลไม้

ผลไม้รสไม่หวานจัด ปริมาณ 1 ส่วน ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ สามารถสรุปได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ

เกณฑ์รับรอง	ประเภทอาหาร (พลังงานและสารอาหาร ต่อ 1 คนกิน)					
	ข้าวและกับข้าว/อาหารสำหรับ/ อาหารจานเดียว/ อาหารตามสั่ง/ยำ/ส้มตำ/ ข้าวราดแกง	ขนมที่ไม่มี ฉลาก โภชนาการ	ขนมที่มี ฉลาก โภชนาการ ***	เครื่องดื่ม ≤300 มิลลิลิตร	เครื่องดื่ม > 300 มิลลิลิตร	ผลไม้
พลังงาน (กิโล แคลอรี)	≤ 600	≤ 100	≤ 100	≤ 40	≤ 80	ผลไม้รสไม่หวานจัด ปริมาณคนละ 1 ส่วน ตรวจสอบปริมาณผลไม้ 1 ส่วน ได้จากหนังสือ “คุณค่าทางโภชนาการ ในผลไม้ไทย” ในหน้า 3
ไขมัน (กรัม)	≤10	≤ 3	≤ 3	-	-	
น้ำตาล (กรัม)	≤ 2	≤ 6	≤ 6	≤ 10	≤ 18	
โซเดียม (มิลลิกรัม)	≤ 600	≤ 100	≤ 100	≤ 40	≤ 40	
โปรตีน (กรัม)	ไม่กำหนด	> 1.8	***	ไม่กำหนด	ไม่กำหนด	
ใยอาหาร (กรัม)	ไม่กำหนด	> 0.7	***	ไม่กำหนด	ไม่กำหนด	

*** สำหรับขนมที่มีฉลากโภชนาการ ส่วนประกอบกลุ่มอาหาร กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์-ถั่ว-ธัญพืช-ไข่ กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มนม มากกว่า หรือเท่ากับ 4 กลุ่ม

ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ และ Facebook :

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย



Motion Graphic : กินดี มีแรง นอนพอ

เว็บไซต์สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

Facebook สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

