

การอ่านฉลากโภชนาการ : ความสำคัญที่ควรเริ่มต้นในเด็ก

สุภาพร เขยชิด*, ธนัญฐณน มัธยะจันทร์*

บทคัดย่อ

เด็กวัยเรียนตอนปลายมีการบริโภคอาหารว่างประเภท ขนมกรุบกรอบ ขบเคี้ยวซึ่งไม่มีสารอาหารที่จำเป็นในปริมาณที่เพิ่มขึ้นและมีความรู้ด้านสุขภาพในเด็กวัยเรียนตอนปลายอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อการดูแลสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุนี้ ฉลากโภชนาการเป็นข้อมูลหนึ่งที่อาจช่วยให้เด็กวัยเรียนตอนปลายสามารถเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสมและหลีกเลี่ยงอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนั้นการให้ความรู้ในการอ่านฉลากโภชนาการและการพิจารณาสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” บนฉลากอาหาร นั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปลูกฝังให้กับเด็กในวัยเรียนตอนปลาย โดยบิดามารดา ผู้ปกครอง ซึ่งเป็นผู้มีบทบาทสำคัญต่อการกำหนดพฤติกรรมกรรมการบริโภค รวมทั้งบุคลากรด้านสุขภาพและโรงเรียน ควรมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเรื่องโภชนาการให้กับเด็กวัยเรียนโดยการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริม สอดแทรกหรือบูรณาการในการจัดการเรียนการสอนโดยใช้สื่อการสอนเรื่องการอ่านฉลากโภชนาการ เพื่อให้เด็กได้มีความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง โดยไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย อารมณ์ และสังคม ดังนั้นเด็กจะเจริญเติบโตเป็นอนาคตที่ดีของประเทศชาติต่อไป

คำสำคัญ: ฉลากโภชนาการ, เด็กวัยเรียนตอนปลาย, ขนมกรุบกรอบ

Reading Nutrition Label : The Importance Should Begin with the Child

Supaporn Chaychit*, Thanatthamon Matthayachan*

Abstract

Late school-age children are most likely exposed to the increased consumption of snacks overloaded with unnecessary nutrients, and the health knowledge among them was at a fair level. This may affect health care effectively. Thus, a nutritional label for every food and beverage product is necessary for late school - age children to make right choices and avoid unhealthy foods. Therefore, it is important to educate children to read the nutritional label of food products with “healthier choice”. The responsibility of teaching the children to develop excellent dietary habits must be taken seriously by parents and guardians. Health workers and schools should also play an important role in promoting knowledge and understanding of nutrition among school-age children by organizing activities by using teaching materials to promote right dietary habits through reading nutritional labels without affecting physical, emotional, and social health. So, they will grow up to be a good future of the nation.

Keywords: Nutrition label, Late school-age, Snack

บทนำ

ปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วน เป็นปัญหาสุขภาพที่ทวีความรุนแรงขึ้นทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศกำลังพัฒนา (World Health Organization [WHO], 2021) ซึ่งภาวะอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นสาเหตุการตายของประชากรไทย ในอันดับต้นๆ ในรอบ 2 ทศวรรษที่ผ่านมา จากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยพบว่าปัญหาโภชนาการเกินและโรคอ้วนในเด็กมีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน โดยข้อมูลจากระบบคลังข้อมูลสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข พบว่ามีอัตราเริ่มอ้วนและอ้วนของเด็กอายุ 6-14 ปี ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2557-2561 ร้อยละ 9.7, 10.2, 11.1, 11.1 และ 11.7 ตามลำดับ ปี พ.ศ. (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2562) ซึ่งล่าสุดพบว่าจากรายงานสถานการณ์ภาวะโภชนาการ ในปี พ.ศ. 2563 ของเด็กวัยเรียนอายุ 6-14 ปี มีความชุกของภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์เริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 12.5 (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2563) อีกทั้งพบว่าร้อยละ 30-80 ของเด็กอ้วนเหล่านี้จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ยังคงอ้วนและป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง สาเหตุที่ทำให้เด็กอ้วนส่วนใหญ่มาจากการบริโภคขนมขบเคี้ยวตลอดเวลา เพราะหาซื้อง่าย มีสีสรรหลากหลายและราคาไม่แพง สิ่งที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งคือขนมขบเคี้ยวมักประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล น้ำมัน ผงชูรส ซึ่งแบ่งได้ถูกจัดสีจนฟอกขาวและมีน้ำตาลสูง หากเด็กกินขนมขบเคี้ยวบ่อยครั้งเป็นเวลานาน ส่วนประกอบต่างๆ โดยเฉพาะแป้งและน้ำตาลจะเปลี่ยนเป็นไขมันและสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครอง

ผู้บริโภค, 2557) และจากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างและขนมของเด็กนักเรียน พบว่าเด็กในระดับประถมศึกษามีการบริโภคขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มคิดเป็นร้อยละ 47 ของอาหารที่บริโภคต่อวันคิดเป็นพลังงาน 500 กิโลแคลอรี ซึ่งเท่ากับหนึ่งในสี่ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน (อัจฉราวดี ศรียะศักดิ์ และคณะ, 2563 อ้างใน อุไรพร จิตต์แจ้ง และคณะ, 2557) จากรายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 พบว่าการกินขนมกรุบกรอบมีความถี่เพิ่มขึ้นในกลุ่มเด็ก 6-14 ปี โดยพบว่าเด็กอายุ 6-14 ปี มีมากกว่าหนึ่งในสี่คนกินขนมกรุบกรอบทุกวัน (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2554)

การบริโภคขนมกรุบกรอบและอาหารสำเร็จรูปที่ให้พลังงานสูงมีอิทธิพลจากการโฆษณาเป็นสาเหตุของปัญหาการบริโภคอาหารเกินความต้องการของเด็กซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เด็กวัยนี้ยังขาดวุฒิภาวะในการไตร่ตรอง การเรียนรู้และซึมซับข้อมูลจากสื่อต่างๆ ส่งผลต่อความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมของเด็กไปจนโตทำให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคนิสัยที่ไม่ส่งเสริมต่อภาวะสุขภาพ หากขาดการอบรมที่ดีในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จะทำให้เด็กขาดความรู้และขาดการตระหนักถึงโทษหรือพิษภัยจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง แสดงถึงความพร่องในการเข้าถึง การทำความเข้าใจ การประเมินและใช้สารสนเทศด้านสุขภาพลดลงไปด้วย ซึ่งทั้งหมดคือความรอบรู้ด้านสุขภาพ จากการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเด็กวัยเรียน (อายุ 7-14 ปี) ของกองสุขศึกษา ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 59.9) ส่วนพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ พบว่ามีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 36.7)

จากผลการประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ (กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2559) จึงไม่เพียงพอต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืนในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี การมีฉลากโภชนาการในอาหารแต่ละชนิดจึงอาจช่วยสนับสนุนการเลือกรับประทานอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดีได้

ฉลากโภชนาการเป็นข้อมูลที่ช่วยให้ผู้บริโภคในการพิจารณาอาหารที่ควรได้รับตามความต้องการของแต่ละบุคคล ช่วยให้ทราบถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารนั้นๆ และยังช่วยให้หลีกเลี่ยงสารอาหารที่ไม่ต้องการได้ การอ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้ออาหารจึงเป็นเรื่องสำคัญเนื่องจากผู้บริโภคสามารถนำข้อมูลบนฉลากมาพิจารณาเพื่อเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะกับสุขภาพของตนเอง และหลีกเลี่ยงอาหารที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ การรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงพลังงานและสารอาหารที่ได้รับ อาจทำให้ผู้บริโภคได้รับสารอาหารในปริมาณที่ไม่เหมาะสมและเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้ ซึ่งจากผลการวิจัยเด็กวัยเรียนในจังหวัดเพชรบุรี พบว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องฉลากโภชนาการนั้นอยู่ในระดับพอใช้ (อัจฉราวดี ศรียะศักดิ์ และคณะ, 2563)

เด็กวัยเรียนตอนปลายอายุ 10-12 ปี เป็นช่วงวัยที่เริ่มมีความสามารถในการตัดสินใจที่จะดูแลสุขภาพของตนเองได้ มีความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุและการป้องกันการเจ็บป่วย มีความรับผิดชอบต่อสุขภาพในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องได้ (พิมพารณ์ กลั่นกลิ่น, 2555) ดังนั้นจึงเป็นวัยที่บิดามารดาและครอบครัวซึ่งเป็น

บุคคลแรกทางสังคมที่มีความสำคัญใกล้ชิดควรมีบทบาทสำคัญในการเริ่มต้นส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในเด็กเรื่องความรู้ในการอ่านฉลากโภชนาการ และนอกจากนั้นบุคลากรด้านสุขภาพและโรงเรียนก็ควรมีบทบาทในการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเรื่องโภชนาการให้กับเด็กวัยเรียนตอนปลายได้ในรูปกิจกรรมหรือเกม เช่น การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้สอดแทรกหรือบูรณาการในการจัดการเรียนการสอนโดยใช้สื่อการสอนเรื่องการอ่านฉลากโภชนาการในเด็กวัยเรียนตอนปลาย (อายุ 10-12 ปี)

ฉลากโภชนาการ คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการ ซึ่งระบุชนิดและปริมาณสารอาหารของอาหารนั้นอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยมเรียกว่า “กรอบข้อมูลโภชนาการ” หรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า “Nutrition Information” ที่ระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้นไว้ (อเนสด็คส์, 2563) ซึ่งจะช่วยให้ทราบถึงชนิดและปริมาณสารอาหารที่จะได้รับจากการบริโภคอาหารนั้นๆ ทำให้เลือกบริโภคอาหารได้ตรงตามภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล และสามารถนำมาเปรียบเทียบ เพื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่ให้ประโยชน์มากที่สุดและเหมาะสมต่อผู้บริโภค ซึ่งมีอยู่ 3 รูปแบบ ได้แก่ ฉลากโภชนาการแบบเต็ม ฉลากโภชนาการแบบย่อ และฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ ดังนี้

1. ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

ฉลากโภชนาการแบบเต็ม เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญที่ควรทราบทั้งหมด 15 รายการ มักปรากฏอยู่ด้านหลังหรือด้านข้างของบรรจุภัณฑ์

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			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 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			

รูปภาพที่ 1 ฉลากโภชนาการแบบเต็ม

ที่มา : <https://today.line.me/th/v2/article/2Rk0eB>

2. ฉลากโภชนาการแบบย่อ

ฉลากโภชนาการแบบย่อ เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารจำนวนตั้งแต่ 8

รายการ จากจำนวนที่กำหนดไว้ 15 รายการนั้น มีปริมาณน้อยมากจนถือว่าเป็นศูนย์ จึงไม่มีความจำเป็นต้องแสดงให้เต็มรูปแบบ

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	

รูปภาพที่ 2 ฉลากโภชนาการแบบย่อ

ที่มา : <https://today.line.me/th/v2/article/2Rk0eB>

3. ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ

(Guideline Daily Amounts: GDA)

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ หรือ ฉลากหวานมันเค็ม เนื่องจากฉลากโภชนาการแบบเต็มนี้ มีรายละเอียดค่อนข้างมาก มีขนาดตัวอักษรเล็ก และอ่านเข้าใจได้ยาก ทำให้ผู้บริโภคมองเห็นข้อมูลไม่ชัดเจน จึงมีการปรับปรุงฉลากโภชนาการให้เห็นชัดเจนและอ่านเข้าใจง่ายขึ้น โดยนำค่าพลังงานสารอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพมาแสดงเพิ่มเติมจากฉลากโภชนาการ ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอนั้นปรากฏอยู่ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 374) พ.ศ. 2559 เรื่องอาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ และค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมแบบจีดีเอ ได้แก่ กลุ่มอาหาร 5 กลุ่ม ดังนี้

3.1 อาหารขบเคี้ยว ได้แก่ มันฝรั่ง

ทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบทอดหรืออบกรอบ หรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง ถั่วหรือนัททอดหรืออบกรอบ หรืออบเกลือ หรือเคลือบปรุงรส และปลาเส้นทอดหรืออบกรอบ หรือปรุงรส

3.2 ซ็อกโกแลต และผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะเดียวกัน

3.3 ผลิตภัณฑ์ขนมอบ ได้แก่ ขนม

ปังกรอบ แครกเกอร์ บิสกิต เวเฟอร์สอด้ไส้ คุกกี้เค้ก และพาย เพสตรี ทั้งชนิดที่มีและไม่มีไส้

3.4 อาหารกึ่งสำเร็จรูป ได้แก่

ก๋วยเตี๋ยว ก๋วยจั๊บ บะหมี่ เส้นหมี่ และวุ้นเส้น ทั้งชนิดที่มีการปรุงแต่งและไม่ปรุงแต่ง ของเครื่องปรุงข้าวต้มและโจ๊กที่ปรุงแต่ง

3.5 อาหารมื้อหลักที่เป็นอาหารจานเดียวซึ่งต้องเก็บรักษาไว้ในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งตลอดเวลาจำหน่าย

การกำหนดให้อาหารดังกล่าวข้างต้นเหล่านี้แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมบนฉลาก นั้นเพื่อส่งเสริมให้ผู้บริโภคเปรียบเทียบปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ระหว่าง

ผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน และสามารถเลือกบริโภคหรือหลีกเลี่ยงอาหารได้ตามความต้องการของแต่ละบุคคล โดยผู้บริโภคสามารถเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์ได้ทันทีจากตัวเลขด้านหน้าและยังนำไปปรับใช้ในการบริโภคอาหารให้สมดุลดังรูปภาพที่ 3 (ฉัตรชัย นกดี, 2560)



รูปภาพที่ 3 ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ

ที่มา : <https://db.oryor.com/databank/data/printing/printing/610305>.

อาหารที่ต้องแสดงฉลากโภชนาการ

อาหารที่มีการกล่าวอ้างหรือใช้คุณค่าทางโภชนาการเพื่อส่งเสริมการขายต้องแสดงฉลากโภชนาการ ดังต่อไปนี้ (บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด, 2564)

1. อาหารที่มีการแสดงข้อมูลชนิดสารอาหาร ปริมาณสารอาหาร หน้าที่ของสารอาหาร เช่น มีไขมันร้อยละ 0 และมีแคลเซียมสูง เป็นต้น
2. อาหารที่มีการใช้คุณค่าทางอาหารหรือทางโภชนาการในการส่งเสริมการขาย เช่น ผลิตภัณฑ์เพื่อบำรุงสุขภาพ สดใส แข็งแรง แต่ห้ามแสดงสรรพคุณในลักษณะป้องกันหรือรักษาโรค เช่น ลดความอ้วนและป้องกันโรคมะเร็ง เป็นต้น

3. อาหารที่มุ่งใช้ในกลุ่มผู้บริโภคเฉพาะกลุ่มเพื่อการส่งเสริมการขาย เช่น กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มผู้บริหารและกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น

4. อาหารที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศกำหนดให้ต้องแสดงฉลากโภชนาการ เนื่องจากพิจารณาแล้วว่าเป็นอาหารที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดในด้านคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการอย่างแพร่หลาย

ประโยชน์ของฉลากโภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียนตอนปลาย

การแสดงฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์ จะช่วยทำเด็กวัยเรียนตอนปลาย ได้รับประโยชน์จากการอ่านฉลากโภชนาการ ดังนี้

1. ได้ทราบถึงปริมาณปริมาณสารอาหารที่สำคัญเพื่อเลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

1.1 ปริมาณของไขมัน

ในเด็กวัยเรียนตอนปลาย (อายุ 10-12 ปี) ควรได้รับไขมันทั้งหมดคิดเป็นร้อยละ 25-35 ของพลังงานทั้งหมด ไขมันอิ่มตัวร้อยละ 8 ของพลังงานทั้งหมด หากรับประทานมากเกินไปจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย เช่น โรคอ้วนและระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงซึ่งทำให้เสี่ยงต่อการเกิดหลอดเลือดอุดตันได้ง่าย และเป็นสาเหตุเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ดังนั้นการอ่านฉลากโภชนาการจะทำให้ทราบถึงปริมาณไขมันทั้งหมดและไขมันแต่ละชนิด เช่น ไขมันอิ่มตัว

1.2 ปริมาณใยอาหาร

เด็กวัยเรียนตอนปลาย ร่างกายควรจะได้รับปริมาณของใยอาหารประมาณ 15-17 กรัมต่อวัน การได้รับปริมาณใยอาหารที่เพียงพอจะช่วยไม่ให้อาหารไม่อยู่ในลำไส้นาน ท้องไม่ผูก ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งในลำไส้ และการบริโภคใยอาหารที่มากเกินไปอาจขัดขวางการดูดซึมวิตามินและแร่ธาตุบางชนิด

1.3 ปริมาณโซเดียม

เด็กวัยเรียนมักบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของเกลือหรือโซเดียมเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการเช่น ขนมขบเคี้ยว อาจเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ ที่ร้ายแรง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต และโรคหัวใจ เป็นต้น ซึ่งเด็กเพศชายอายุ 9-12 ปีควรได้รับปริมาณโซเดียม 400-1,175 มิลลิกรัมต่อวัน และเด็กเพศหญิงอายุ 9-12 ปี ควรได้รับปริมาณโซเดียม 350-1,100 มิลลิกรัมต่อวัน ดังนั้นการอ่านฉลากโภชนาการจะทำให้ได้ทราบว่า

ปริมาณของเกลือหรือโซเดียมที่เพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกาย และผลิตภัณฑ์ชนิดใด ที่ให้ปริมาณโซเดียมมากจนเสี่ยงที่จะเป็นอันตรายควรหลีกเลี่ยงที่จะบริโภค

1.4 ปริมาณน้ำตาล

องค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้บริโภคน้ำตาลได้ไม่เกินร้อยละ 5 ของพลังงานที่ได้รับในหนึ่งวัน ถ้าเด็กวัยเรียนบริโภคน้ำตาลที่ใช้เติมในอาหารและเครื่องดื่มมากเกินไปจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานส่วนเกินส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน เกิดฟันผุได้ง่าย การอ่านฉลากโภชนาการจะทำให้ทราบระดับปริมาณของน้ำตาลในผลิตภัณฑ์ชิ้นนั้น ทำให้สามารถควบคุมปริมาณน้ำตาลที่บริโภคได้ ซึ่งจะส่งผลทำให้เด็กวัยเรียนตอนปลายมีสุขภาพฟันที่ดี และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน

2. มีความรู้สามารถเปรียบเทียบเพื่อเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีและเหมาะสมกับวัยได้ (บริษัท ห้างปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด, 2564)

3. สามารถทราบปริมาณของวัตถุดิบทั้งหมด (Khongrit Somchai, 2563) การอ่านฉลากโภชนาการ จะทำให้เด็กทราบถึงชนิด ปริมาณ ของวัตถุดิบและให้พลังงานรวมทั้งหมดที่จะได้รับ ทำให้เด็กสามารถเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีสารอาหารที่เหมาะสมกับวัยได้

4. สามารถทราบถึงสารอาหารที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอาหารประเภทขนมของขบเคี้ยว หรือลูกอม อาหารบางอย่างอาจมีส่วนผสมของสารปรุงแต่งอาหาร สารเคลือบสีให้เงางาม ซึ่งบางชนิดอาจส่งผลที่ไม่ดีต่อสุขภาพของเด็ก หากรับประทานในปริมาณมาก

5. สามารถทราบถึงปริมาณของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น วิตามินและแร่ธาตุที่ควรได้รับ การอ่านฉลากโภชนาการจะช่วยให้

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ

วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ แบ่งเป็นการอ่านฉลากโภชนาการแบบเต็มและแบบย่อซึ่งใช้

เด็กวัยเรียนตอนปลายสามารถคำนวณปริมาณของสารอาหารเหล่านั้นได้ตามที่เหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

หลักเกณฑ์เดียวกัน และการอ่านฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ ซึ่งมีหลักเกณฑ์ในการอ่านดังต่อไปนี้ (อเนสด์อัคร, 2563)

ข้อมูลโภชนาการ		
หนึ่งหน่วยบริโภค: 2 ช้อน (25 กรัม)		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ: 22		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค		
พลังงานทั้งหมด 90 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)		
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
ไขมันทั้งหมด 0 ก.		0%
ไขมันอิ่มตัว 0 ก.		0%
โคเลสเตอรอล 0 มก.		0%
โปรตีน 9 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 13 ก.		4%
ใยอาหาร 3 ก.		12%
น้ำตาล 9 ก.		
โซเดียม 80 มก.		3%
โพแทสเซียม 279.68 มก.		8%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*		
วิตามินเอ 20%	วิตามินบี 1 50%	
วิตามินบี 2 30%	แคลเซียม 25%	
เหล็ก 20%	วิตามินอี 120%	
วิตามินบี 12 80%	วิตามินบี 9 70%	
วิตามินบี 7 50%	วิตามินดี 2 45%	
ทองแดง 40%	สังกะสี 35%	
วิตามินบี 6 30%	วิตามินบี 3 30%	
วิตามินซี 30%	วิตามินบี 5 25%	
แมกนีเซียม 20%	แมงกานีส 2%	
* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารดังต่อไปนี้		
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		

ส่วนที่ 1

หน่วยบริโภค

ส่วนที่ 2

พลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ส่วนที่ 3

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

ส่วนที่ 4

*Thai RDI
ปรากฏเฉพาะในฉลากโภชนาการแบบเต็ม

รูปภาพที่ 4 การอ่านฉลากโภชนาการแบบเต็ม

ที่มา: <https://today.line.me/th/v2/article/2Rk0eB>

ส่วนที่ 1 หน่วยบริโภค คือ ปริมาณที่แนะนำให้รับประทานต่อครั้ง (จากรูปภาพที่ 4 คือแนะนำให้รับประทานครั้งละ 2 ช้อน) เรียก 1 หน่วยบริโภค จะได้รับพลังงานและสารอาหารในปริมาณที่ระบุไว้ในส่วนที่ 2 และ 3 ส่วนจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ หมายถึง จำนวนครั้งที่แนะนำให้บริโภคตามที่ระบุไว้ในหนึ่งหน่วยบริโภคแล้วได้รับพลังงานตามที่ต้องการ (จากรูปภาพที่ 4 คือ ถ้าแนะนำให้รับประทาน 22 ครั้ง ในหนึ่งวัน (ครั้งละ 2 ช้อน) และหรือหากรับประทานผลิตภัณฑ์นี้หมดในครั้งเดียว (จาก 22 ครั้งมารวมกัน) คุณค่าทางโภชนาการที่จะได้รับก็จะเพิ่มขึ้นเท่ากับจำนวนหน่วยบริโภคนั้น (จากรูปภาพที่ 4 คือ ถ้ารับประทานผลิตภัณฑ์นี้หมดในครั้งเดียว (จาก 22 ครั้งมารวมกัน) จะได้รับปริมาณสารอาหารเป็น 22 เท่าของปริมาณที่แสดงในส่วนที่ 3

ตัวอย่างการคำนวณ เช่น หากรับประทานผลิตภัณฑ์นี้หมดภายในครั้งเดียว (จาก 22 ครั้งมารวมกัน)

1) จะได้รับใยอาหารทั้งหมด 66 กรัม โดยได้มาจากค่า ปริมาณใยอาหารหนึ่งหน่วยบริโภคในฉลากโภชนาการ คูณกับ จำนวนหน่วยบริโภค เท่ากับ $3 \times 22 = 66$

2) จะได้รับใยอาหารเทียบเท่าร้อยละ 264 ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน โดยได้มาจากค่าร้อยละของปริมาณใยอาหารที่แนะนำต่อวัน คูณกับจำนวนหน่วยบริโภค เท่ากับ $12 \times 22 = 264$

ส่วนที่ 2 พลังงานต่อหนึ่งหน่วยบริโภค คือปริมาณพลังงานที่จะได้รับเมื่อรับประทานตามปริมาณที่ระบุในหนึ่งหน่วยบริโภค (จากรูปภาพที่ 4 คือ หากรับประทานตามที่ระบุหนึ่งหน่วยบริโภค หรือเท่ากับ 2 ช้อน และเทียบเท่ากับ 25 กรัม หมายถึงจะได้รับพลังงาน 90 กิโลแคลอรี)

ตัวอย่างการคำนวณ เช่น หากรับประทานผลิตภัณฑ์นี้หมดภายในครั้งเดียว จะได้รับพลังงานทั้งหมด 1,980 กิโลแคลอรี โดยได้มาจากค่าพลังงานหนึ่งหน่วยบริโภคในฉลากโภชนาการ คูณกับจำนวนหน่วยบริโภค เท่ากับ $90 \times 22 = 1,980$

ส่วนที่ 3 ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้ต่อวัน คือ สารอาหารที่ได้รับจากการบริโภคแต่ละครั้งนั้นคิดเป็นสัดส่วนเท่าใดของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน รวมทั้งแสดงปริมาณสารอาหารในหน่วยกรัมหรือมิลลิกรัมด้วย (จากภาพคือ หากรับประทานผลิตภัณฑ์นี้หนึ่งหน่วยบริโภค หรือเท่ากับ 2 ช้อน หมายถึงเราจะได้รับโซเดียม 80 มิลลิกรัม หรือเทียบเท่าร้อยละ 3 ของปริมาณที่แนะนำให้ต่อวัน)

ส่วนที่ 4 ปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai recommended daily intakes ; Thai RDI) สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป คิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

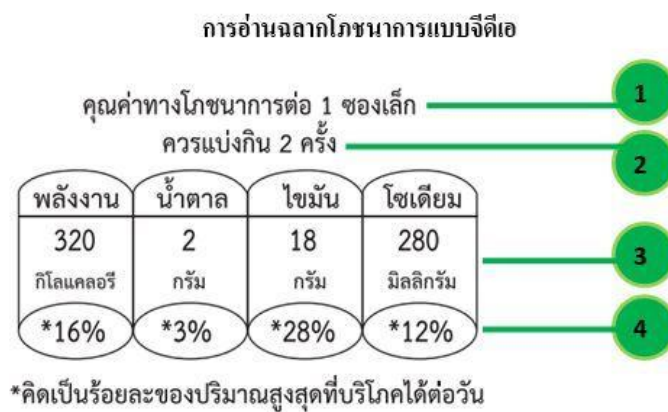
- 1) ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า 65 กรัม
- 2) กรดไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 กรัม
- 3) โคลเลสเตอรอล น้อยกว่า 300 มิลลิกรัม
- 4) คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 กรัม
- 5) ใยอาหาร 25 กรัม
- 6) โซเดียม น้อยกว่า 2,400 มิลลิกรัม

เมื่อพิจารณาพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็ก การสอนการอ่านฉลากโภชนาการควรเริ่มต้นที่วัยเรียนตอนปลายหรือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ดังนั้นการสอนให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจได้มากขึ้นนั้น สามารถใช้กิจกรรมการส่งเสริมการอ่านฉลากโภชนาการหรือ

เกมสอดแทรก เช่น เกมอ่านฉลากโภชนาการ “อ่านเป็น กินเป็น” เป็นเกมเรียนรู้เรื่องปริมาณ น้ำตาล โซเดียม ไขมัน และพลังงานต่อหน่วยบริโภค บนฉลากอาหาร (เนสท์เล่ ประเทศไทย, ม.ป.ป.) เป็นต้น ซึ่งการอ่านฉลากโภชนาการด้วยวิธีการอ่าน

ฉลากโภชนาการแบบเต็มนี้ควรเรียนรู้การอ่าน โภชนาการแบบจีดีเอที่เน้นลดการบริโภคหวานมัน เค็มควบคู่ไปด้วยกัน ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหา ภาวะน้ำหนักเกินได้อย่างดียิ่งขึ้น

การอ่านฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ



รูปภาพที่ 5 การอ่านฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ

ที่มา: <https://today.line.me/th/v2/article/2Rk0eB>

ฉลากจีดีเอ (Guideline Daily Amounts: GDA) หรือเรียก ฉลากหวานมันเค็ม ที่มีการแสดงค่า พลังงาน น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) ต่อหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ (กล่อง ขึ้น ห่อ ซอง) ของผลิตภัณฑ์อาหาร ที่แสดงบนฉลาก ด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ จากรูปภาพที่ 5 แสดง องค์ประกอบของสัญลักษณ์โภชนาการแบบจีดีเอ ประกอบด้วย 4 ส่วนดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 “คุณค่าทางโภชนาการต่อ ...” (เว้นไว้ให้แสดงปริมาณที่เข้าใจง่ายของหนึ่ง หน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น 1 ถ้วย 1 ซอง 1 กล่อง 1 ถู 1 แท่ง)

ส่วนที่ 2 “ควรแบ่งกิน...ครั้ง”(เว้นไว้ให้ แสดงจำนวนครั้งที่แนะนำให้รับประทาน ซึ่งคำนวณ

ได้จากปริมาณหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์หารด้วยหนึ่ง หน่วยบริโภค)

ส่วนที่ 3 แสดงค่าพลังงาน (กิโลแคลอรี) น้ำตาล (กรัม) ไขมัน (กรัม) และโซเดียม (มิลลิกรัม) ที่ ร่างกายได้รับ เมื่อเรารับประทานผลิตภัณฑ์นี้หมด ภายในครั้งเดียว (เป็นปริมาณสารอาหารของทั้ง บรรจุภัณฑ์)

ส่วนที่ 4 แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม เป็นร้อยละ ดังนี้

4.1 ค่าพลังงานคิดเป็นร้อยละของ พลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี

4.2 ค่าน้ำตาลคิดเป็นร้อยละของ น้ำตาล 65 กรัม

4.3 ค่าไขมันคิดเป็นร้อยละของไขมัน 65 กรัม

4.4 ค่าโซเดียมคิดเป็นร้อยละของโซเดียม 2,400 มิลลิกรัม

การสอนการอ่านฉลากโภชนาการที่ควรเริ่มต้นในเด็กวัยเรียนตอนปลาย เพื่อช่วยให้เด็กในวัยนี้เข้าใจในการอ่านฉลากได้เข้าใจและง่ายขึ้นสามารถใช้การส่งเสริมด้วยกิจกรรมหรือเกมเช่นเดียวกันกับการสอน การอ่านฉลากโภชนาการแบบเต็ม แต่รูปแบบในการสอนด้วยเกมจะมีให้เลือกหลากหลายมากขึ้น เช่น เกมบิงโก อ่านฉลาก (หวาน มัน เค็ม) เป็นการเล่นเกมนเพื่อสอนวิธีอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม ผ่านกิจกรรมบิงโก ให้เด็กได้เรียนรู้คุณค่าทางโภชนาการของอาหารและปริมาณที่เหมาะสมต่อหน่วยบริโภค เกมจับฉลาก ล้วงความลับ ซึ่งเป็นการทดสอบความเข้าใจเรื่องการอ่านฉลากโภชนาการ และฉลากหวาน มัน เค็ม ด้วยกิจกรรมสุ่มจับของขนมที่เด็กๆ ชอบ แล้วให้เด็กบอกและอธิบายรายละเอียดบนซองตามความเข้าใจเป็นรายบุคคล และเกมจับฉลาก ล้วงความลับเป็นเกมทดสอบความเข้าใจเรื่องการอ่านฉลากโภชนาการ และฉลากหวาน มัน เค็ม ด้วยกิจกรรมสุ่มจับของขนมที่เด็กๆ ชอบ แล้วให้นักเรียนบอกและอธิบายรายละเอียดบนซองตามความเข้าใจเป็นรายบุคคล (เนสท์เล่ ประเทศไทย, 2564)

นอกจากนี้ในปัจจุบันยังมีการจัดทำตราสัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier choice) ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่าง มูลนิธิส่งเสริมโภชนาการในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพ

รัตนราชสุตาฯ สยามบรมราชกุมารี ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และสมาคมนิสิตเก่าคณะอุตสาหกรรมเกษตรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (สวท.) โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อช่วยให้ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีคุณสมบัติทางโภชนาการเหมาะสม และเข้าถึงผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพได้ง่ายขึ้น (ฉัตรชัย นกดี, 2560) ตราสัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ” (Healthier choice) เป็นการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” บนฉลากอาหาร เป็นไปตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 373 (พ.ศ. 2559) โดยที่ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับสัญลักษณ์นี้ต้องผ่านเกณฑ์คุณค่าทางโภชนาการที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพราะเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงว่าผลิตภัณฑ์อาหารนั้นได้ผ่านเกณฑ์การพิจารณาแล้วว่า มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมที่เหมาะสมในการลดหวาน มัน เค็ม (สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข, 2559) ดังนั้นปีตามารดาหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องควรสอนให้เด็กวัยเรียนตอนปลายเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีสารอาหารเหมาะสมกับวัยและมีตราสัญลักษณ์ “ทางเลือกสุขภาพ” จากรูปภาพที่ 6 ซึ่งเป็นแบบเก่าและจากรูปภาพที่ 7 ซึ่งเป็นแบบใหม่ล่าสุด ที่แสดงอยู่บนด้านหน้าบรรจุภัณฑ์ เพื่อเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพอีกทางหนึ่งนอกจากการอ่านฉลากโภชนาการ



รูปภาพที่ 6 สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพแบบเก่า

ที่มา : <https://www.thaihealth.or.th/Content/43209>



รูปภาพที่ 7 สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพแบบใหม่

ที่มา: <https://shorturl.asia/ICaFt>

สรุป

จากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยพบว่าปัญหาโภชนาการเกินและโรคอ้วนในเด็กมีอัตราสูงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการบริโภคอาหารว่าง ขนมกรุบกรอบ ขบเคี้ยวในปริมาณที่เพิ่มขึ้นและประกอบกับเด็กวัยเรียนตอนปลายยังมีความรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอต่อการดูแลสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลักโภชนาการเป็นข้อมูลที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถเลือกรับประทานอาหารได้เหมาะสมและหลีกเลี่ยงอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนั้นการให้ความรู้ในการอ่านฉลากโภชนาการและการพิจารณาสัญลักษณ์โภชนาการ

“ทางเลือกสุขภาพ” บนฉลากอาหาร นั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปลูกฝังให้กับเด็กในวัยเรียนตอนปลายซึ่งเป็นวัยที่มีความสามารถในการตัดสินใจที่จะดูแลสุขภาพของตนเองได้ โดยที่บิดามารดา ผู้ปกครอง บุคลากรด้านสุขภาพและโรงเรียนควรมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเรื่องโภชนาการให้กับเด็กวัยเรียนโดยการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริม สอดแทรกหรือบูรณาการในการจัดการเรียนการสอนโดยใช้สื่อการสอนเรื่องการอ่านฉลากโภชนาการเพื่อให้เด็กได้มีความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้อง และลดปัญหาโภชนาการเกินของเด็กไทยต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *การสร้างเสริมและประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ : กลุ่มเด็กวัยเรียน กลุ่มวัยทำงาน*. กรุงเทพมหานคร: นิเวศรรดาการพิมพ์.
- ฉัตรชัย นกดี. (2560). *มาอ่านฉลากโภชนาการกันเถอะ*. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/43209>
- เนสท์เล่ ประเทศไทย. (2564). *สอนอ่านฉลากโภชนาการผ่านการเล่น”เกม”*. สืบค้นจาก <https://www.nestle.co.th/th/nhw/kids/teacher/read/games>
- บริษัท ห้องปฏิบัติการกลาง (ประเทศไทย) จำกัด. (2564). *ฉลากโภชนาการ ประโยชน์ที่ไม่ควรมองข้าม*. สืบค้นจาก <https://www.centallabthai.com/index.php/th/articles/322-134501022564>
- พิมพ์ภรณ์ กลั่นกลิ่น. (2555). *การสร้างเสริมสุขภาพเด็กทุกช่วงวัย*. ขอนแก่น: แผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (พย.สสส.) ระยะที่ 2.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2554). *รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทยการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552*. นนทบุรี: เดอะกราฟิก ซิสเต็มส์.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *รายงานภาวะโภชนาการงานอนามัยโรงเรียน*. สืบค้นจาก https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/page.php?cat_id=67f8b1657bc8c796274fb9b6ad5a701d
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานเลขานุการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ. (ม.ป.ป.) *Stay at home กินดี มีประโยชน์ ลดหวาน มันเค็ม*. สืบค้นจาก <https://shorturl.asia/ICaFt>.
- สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค. (2557). *คู่มือโฆษณาขนม ป้องกันเด็กอ้วน*. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/node/9755>
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *แผนปฏิบัติการด้านโภชนาการระดับชาติ 5 ปี พ.ศ. 2562-2566 ภายใต้ยุทธศาสตร์ที่ 3 อาหารศึกษา กรอบยุทธศาสตร์การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2561-2580)*. สืบค้นจาก <http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER17/DRAWER002/GENERAL/DATA0002/00002271.PDF>
- สำนักงานโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ.2563*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี โพรเกรสซีฟ.
- สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *คู่มือรณรงค์ให้ความรู้เรื่องสัญลักษณ์โภชนาการ ทางเลือกสุขภาพสำหรับบุคคลทั่วไป*. สืบค้นจาก <https://db.oryor.com/databank/data/printing/printing/610305>.

- อเนสต็อคส์. (2563). *วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ*. สืบค้นจาก <https://today.line.me/th/v2/article/2Rk0eB>
- อัจฉราวดี ศรียะศักดิ์, ฤทัยวรรณ แก้วมาลัย, เนตรนภา เครือสง่า, นิศาชล ตันติภิรมย์, ปริญญพร ชาวบ้านเกาะ และเบญจรัตน์ เอี่ยมสะอาด. (2563). ความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องฉลากโภชนาการในเด็กวัยเรียน: กรณีศึกษาจังหวัดเพชรบุรี. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, 6(2), 70-73.
- Khongrit Somchai. (2563). *การอ่านฉลากอาหาร*. สืบค้นจาก <https://hellokhunmor.com>
- World Health Organization. (2021). *Obesity and Overweight*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>