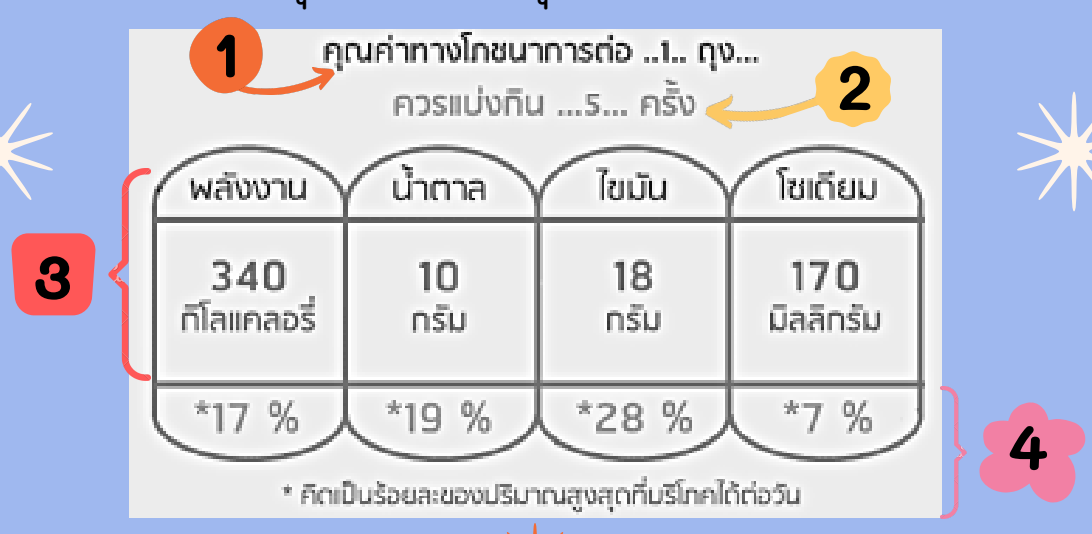
ฉลาก GDA

รู้ทันหวาน มัน เค็ม

ฉลากจีดีเอ (Guideline Daily Amount; GDA) หรือฉลากหวาน มัน เค็ม

คือ ฉลากที่แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ในหนึ่งหน่วยบรรจุภัณฑ์ เช่น ถุง ซอง ขวด และกล่อง เป็นต้น



ส่วนที่ 1

แสดงคุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับจากการบริโภคผลิตภัณฑ์หมดทั้งภาชนะบรรจุ

ส่วนที่ 2

แสดงจำนวนครั้งที่ควรแบ่งบริโภคของผลิตภัณฑ์

ส่วนที่ 3

แสดงปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมที่จะได้รับเมื่อบริโภคผลิตภัณฑ์หมดทั้งภาชนะบรรจุ

ส่วนที่ 4

แสดงร้อยละของปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมที่จะได้รับเมื่อบริโภคผลิตภัณฑ์หมดทั้งภาชนะบรรจุ โดยเปรียบเทียบกับปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ในหนึ่งวัน เราไม่ควรได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม มากกว่าปริมาณที่แนะนำ ดังนี้

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
2,000 กิโลแคลอรี	65 กรัม	65 กรัม	2,000 มิลลิกรัม

หมายเหตุ อ้างอิงจากบุคคลที่มีความต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน

จัดทำโดย
กลุ่มงานส่งเสริมอนามัย
กองบริการทางการแพทย์
กรมราชทัณฑ์