สัญลักษณ์โภชนาการ
"ทางเลือกสุขภาพ"
(Healthier Choice)

สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

คือ สัญลักษณ์ที่แสดงว่าผลิตภัณฑ์นั้น***มีปริมาณน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมเหมาะสมตามกลุ่มอาหารนั้น ๆ*** เพื่อเป็นทางเลือกที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร และเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีภาวะโภชนาการเหมาะสม

ประโยชน์ของสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ

- เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารประเภทเดียวกัน
- เป็นทางเลือกในการบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
- ตอบสนองต่อกลุ่มผู้บริโภคที่ต้องการดูแลสุขภาพตนเอง

ข้อแนะนำ

- ***อาหารที่มีสัญลักษณ์ "ทางเลือกสุขภาพ" ไม่ใช่อาหารเพื่อสุขภาพทั้งหมด*** เป็นเพียงทางเลือกในการบริโภค อาหารลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม
- ***ควรพิจารณาสัญลักษณ์ "ทางเลือกสุขภาพ" ควบคู่กับการอ่านฉลากโภชนาการ*** ด้านหลังผลิตภัณฑ์ เพื่อให้ทราบปริมาณที่เหมาะสมที่ควรบริโภคต่อวัน
- หากบริโภคอาหารที่มีสัญลักษณ์ "ทางเลือกสุขภาพ" มากเกินไป อาจส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้เช่นกัน
- ควรเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และควบคุมปริมาณให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

ทางเลือกเพื่อสุขภาพ
เพื่อทางเลือกที่ดีกว่า

กลุ่มงานส่งเสริมอนามัย
กองบริการทางการแพทย์ กรมราชทัณฑ์