

**สมาชิชาสุขภาพแห่งชาติ
ครั้งที่ 15 พ.ศ.2565
วันที่ 22 ธันวาคม พ.ศ.2565**

สานพลังขับเคลื่อนการลดการบริโภคโซเดียม ลดโรค
ร้ายแรง จากระดับชาติสู่ระดับพื้นที่

โดย

นางสาวมลฤดี โพธิ์อินทร์
ผู้ช่วยเลขานุการด้านอาหาร ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพ
สภาองค์กรของผู้บริโภค



สภาองค์กรของผู้บริโภค
Thailand Consumers Council

ฉลากไฟจราจร

พลังงาน 350 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 6 กรัม	ไขมัน 2 กรัม	โซเดียม 400 มิลลิกรัม

สภาองค์กรของผู้บริโภค



สภาองค์กรของผู้บริโภค
เป็นองค์กร
ตามเจตนารมณ์
ของรัฐธรรมนูญ ตั้งแต่
รัฐธรรมนูญ ปี 2540 ถึง
รัฐธรรมนูญ 2560



สภาองค์กรของ
ผู้บริโภค เป็นองค์กร
ตามพระราชบัญญัติ
การจัดตั้งสภาองค์กร
ของผู้บริโภค
พ.ศ. 2562



เป็นผู้แทนของผู้บริโภค
ทุกคน ทุกด้าน
เบื้องต้นกำหนดไว้
8 ด้าน และมีอำนาจตาม
มาตรา 14



เป็นอิสระตามมาตรา 10 และ
ให้ สปน. เสนอต่อ ครม.
จัดสรรเงินอุดหนุน
เป็นรายปีเป็นการจ่ายขาด
ให้แก่สภาองค์กรของ
ผู้บริโภค ตามที่สภาองค์กร
ของผู้บริโภคเสนอ



สภาองค์กรของผู้บริโภค
Thailand Consumers Council

วิสัยทัศน์

“เป็นตัวแทนของผู้บริโภคทุกด้าน
เพื่อคุณภาพชีวิตของทุกคน”

01

คุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของผู้บริโภคทุกคน ทุกด้าน

02

เสนอแนะนโยบายและมาตรการเพื่อการคุ้มครองผู้บริโภค

03

สนับสนุนสมาชิก องค์กรของผู้บริโภค และผู้บริโภคให้รักษาประโยชน์ของ
ผู้บริโภค ให้ได้รับความเชื่อถือ

04

สร้างวัฒนธรรมและมุมมองใหม่ว่าการคุ้มครองผู้บริโภคเป็น
ประโยชน์กับทุกฝ่าย

05

สนับสนุนให้เกิดการบริโภคที่ยั่งยืนและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

พันธกิจ

สภาองค์กรของผู้บริโภค ทำหน้าที่อะไร



1

คุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของผู้บริโภค เสนอแนะนโยบายเกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคต่อคณะรัฐมนตรีหรือหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้อง

2

ตรวจสอบ ติดตาม เฝ้าระวังสถานการณ์ปัญหาสินค้าและบริการ แจ้งหรือโฆษณาข่าวสารหรือเตือนภัยเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการที่อาจกระทบต่อสิทธิของผู้บริโภค (โดยจะระบุชื่อสินค้าหรือบริการหรือชื่อของผู้ประกอบธุรกิจด้วยก็ได้)

3

รายงานการกระทำที่มีผลกระทบต่อสิทธิของผู้บริโภคไปยังหน่วยงานที่รับผิดชอบและเผยแพร่ให้ประชาชนทราบ

4

สนับสนุนการศึกษาและการวิจัยเพื่อประโยชน์ในการดำเนินงานคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของผู้บริโภค

5

สนับสนุนและช่วยเหลือสมาชิกในการไกล่เกลี่ยหรือประนีประนอมยอมความข้อพิพาทเกี่ยวกับการละเมิดสิทธิของผู้บริโภค

6

ดำเนินคดีเกี่ยวกับการละเมิดสิทธิของผู้บริโภค หรือให้ความช่วยเหลือในกรณีที่ผู้บริโภคหรือองค์กรของผู้บริโภคถูกฟ้องคดีจากการใช้สิทธิในฐานะผู้บริโภค หรือใช้สิทธิแทนผู้บริโภค

7

รวบรวมและเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าหรือบริการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคในการตัดสินใจซื้อสินค้าหรือใช้บริการ ให้ประชาชนสามารถเข้าถึงได้โดยสะดวก

8

สนับสนุน และส่งเสริมการรวมตัวขององค์กรของผู้บริโภคในระดับจังหวัดและเขตพื้นที่ เพื่อให้กระบวนการคุ้มครองผู้บริโภคเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ



หยุด !

“โรคอ้วน” ในเด็กไทย

ตอน

ฉลากโภชนาการ

พลังงาน

350

กิโลแคลอรี



น้ำตาล

6

กรัม



ไขมัน

2

กรัม



โซเดียม

400

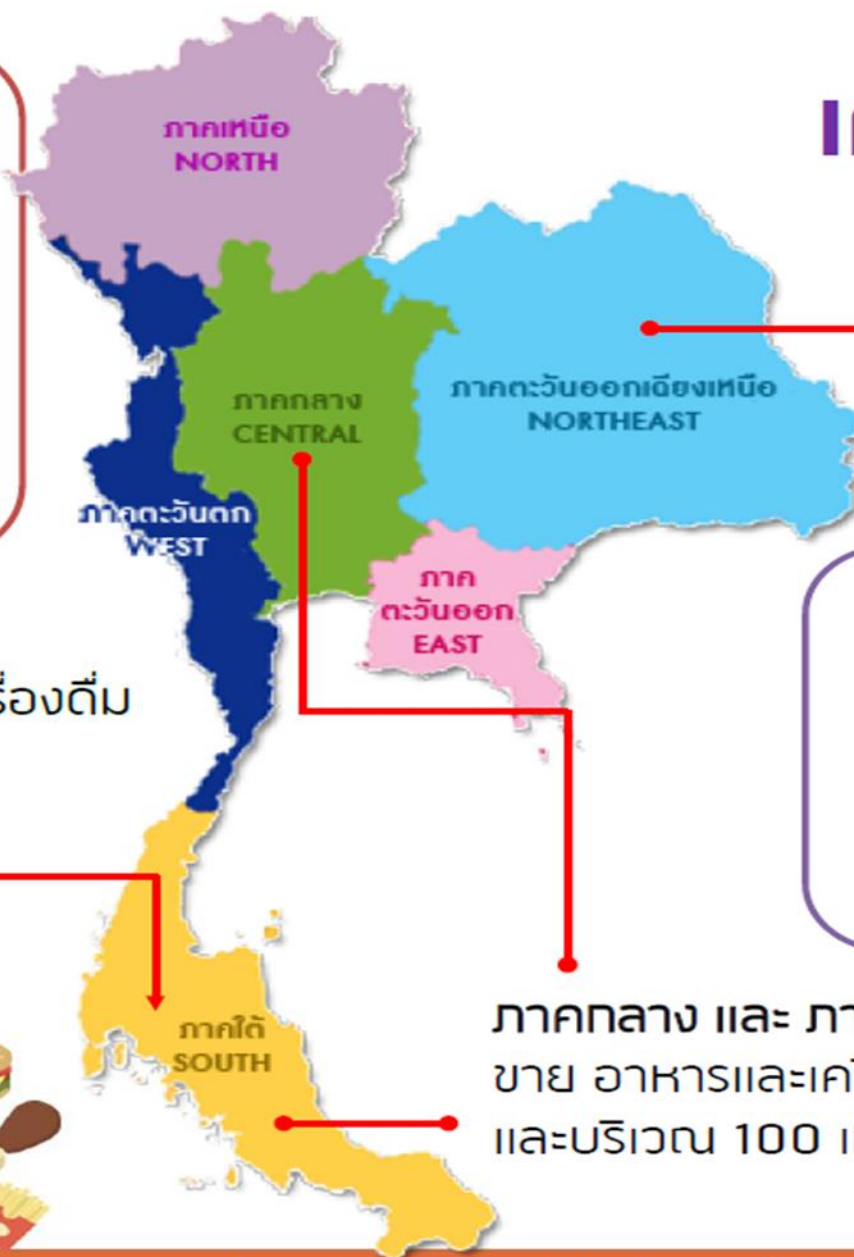
มิลลิกรัม





โรงเรียนปลอดน้ำอัดลม
แต่ ยังขายน้ำอัดลม
8.5%

ภาคใต้ ขายอาหารและเครื่องดื่ม
ที่ร้านอาหารในโรงเรียน
และหน้าประตูโรงเรียน
มากที่สุด



เด็กกินอะไรที่โรงเรียน

ภาคอีสาน
ขายอาหารและเครื่องดื่มในสหกรณ์ / ชุม
หรือตู้ขายอาหาร มากที่สุด



บริเวณ 100 เมตรรอบโรงเรียน ขายอาหารและ
เครื่องดื่ม มากกว่าในโรงเรียน 3.5 เท่าตัว

ภาคกลาง และ ภาคใต้
ขาย อาหารและเครื่องดื่ม ในโรงอาหาร
และบริเวณ 100 เมตร รอบโรงเรียน มากที่สุด

ที่มา : โครงการสำรวจสิ่งแวดล้อมด้านอาหารในโรงเรียน รอบรั้วโรงเรียน และศึกษาพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. พ.ศ. 2556-2557



พลังงาน 350 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 6 กรัม	ไขมัน 2 กรัม	โซเดียม 400 มิลลิกรัม

ปัญหาฉลากโภชนาการ

ตัวอักษรเล็ก
อ่านยาก



ข้อมูลโภชนาการ
1 หน่วยบริโภค 2 ชิ้น 18 กรัม
จำนวนหน่วยบริโภค : 10

ตารางแสดงคุณค่า
ทางโภชนาการ
เข้าใจยาก

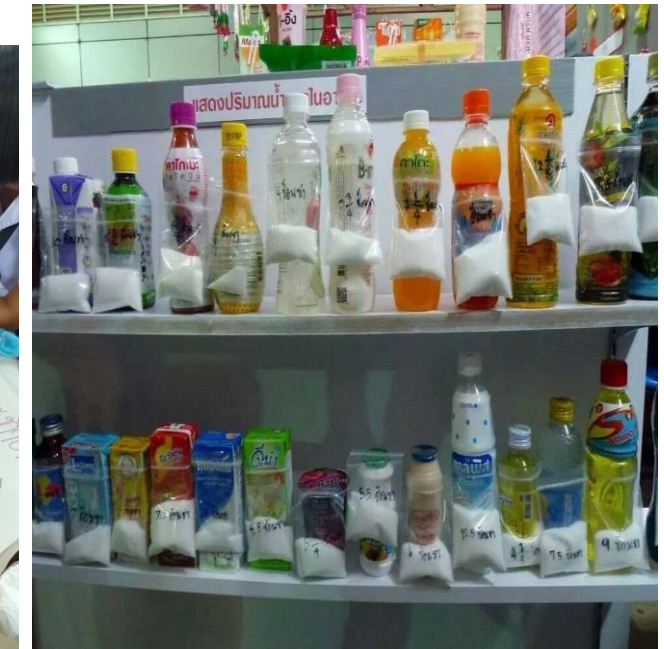
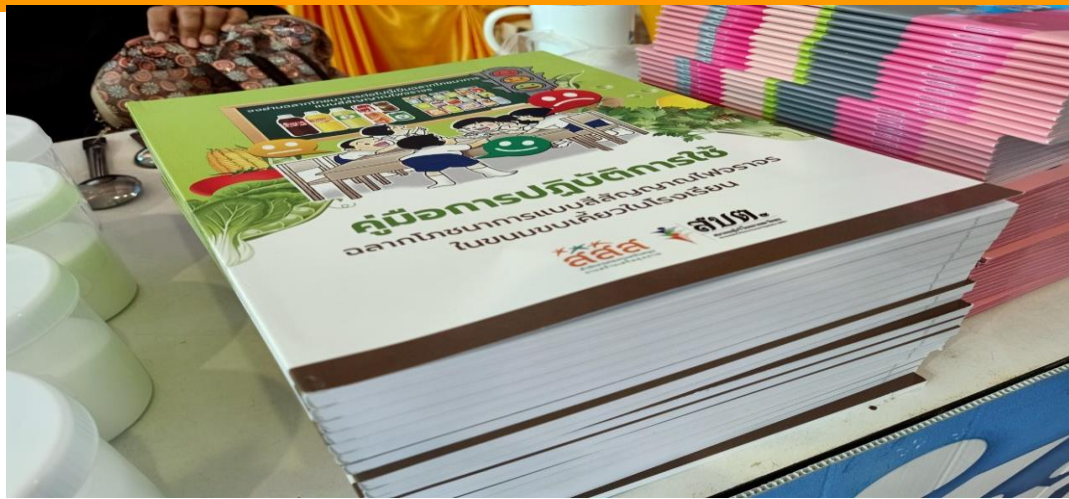
เลมันด์ พัพ แซนด์วิช ชeddar ชีส ครีม
(ขนมปังกรอบ สอดไส้ครีมรสชีส ตราจุลิสต์)
คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ซอง
ควรแบ่งกิน 10 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
900 กิโลแคลอรี	30 กรัม	50 กรัม	1000 มิลลิกรัม
* 45%	* 46%	* 77%	* 42%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

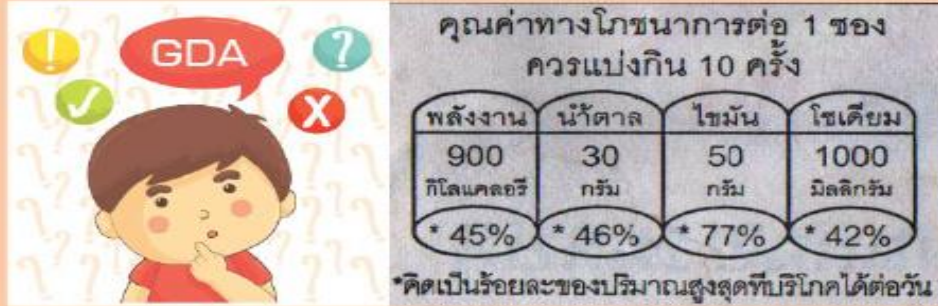
ข้อมูลหน่วยบริโภค
เข้าใจยาก ไม่ตรงกัน





ฉลากหวาน มัน เค็ม

หรือ ฉลาก GDA (Guideline Daily Amount)



- บริโภค แค่วันพลอดภัย
- อ่าน เข้าใจยาก / อ่านแล้วไม่เข้าใจ
- สัดส่วนทางโภชนาการ สื่อสารไม่เข้าใจ /
- ไม่บอก ระดับที่ควรบริโภคต่อวัน
- ไม่เอื้อต่อการพัฒนาผลิตอาหารให้พลอดภัย



ฉลากแบบโชน เข้าใจง่าย

ฉลากไฟจราจร

Traffic Light Labelling System



- สัญลักษณ์สี สื่อสารได้ทุกวัย
- อ่าน เข้าใจง่าย ทำให้เลือกได้ถูกต้อง
- บอกสัดส่วนทางโภชนาการต่อชอง
- บอกระดับที่ควรบริโภคต่อวันชัดเจน
- เอื้อต่อการพัฒนาผลิตอาหารให้พลอดภัย



เกณฑ์พลังงานและสารอาหาร ของอาหารระหว่างมือ ต่อ 1 มือหลัก

สารอาหาร			
บนฉลากโภชนาการ	ไม่เกิน	ระหว่าง	มากกว่า
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	100	>100 - 200	200
น้ำตาล (กรัม)	6	>6 - 12	12
ไขมัน (กรัม)	3	>3 - 6	6
ไขมันอิ่มตัว (กรัม)	6	>1 - 2	2
โซเดียม (มิลลิกรัม)	100	>100 - 200	200

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ประไพศรี ศิริจักรวาล

ฉลากไฟจราจร คืออะไร



พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
350	6	2	400
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
			

ฉลากโภชนาการ
สีสัญญาณไฟจราจร คืออะไร ?

- มีปริมาณสารอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด * 
- * หากบริโภคเกิน 1 ครั้ง จะได้สารอาหารสูงปานกลาง (สีเหลือง)
- มีปริมาณสารอาหารสูงปานกลาง * 
- * หากบริโภคเกิน 1 ครั้ง จะได้สารอาหารสูงเกินมาตรฐาน (สีแดง)
- มีปริมาณสารอาหารสูงเกิน 2 เท่าของเกณฑ์ที่กำหนด * 
- * หากมีการบริโภค ให้พยายามลดการได้รับสารอาหารนั้นๆ ในอาหารมื้อหลักต่อไป

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ประไพศรี ศิริจักรวาล

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
350	6	2	400
กิโลแคลอรี	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม
			



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ควรแบ่งกิน ครั้ง

พลังงาน 150 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 1 กรัม	ไขมัน 7 กรัม	โซเดียม 350 มิลลิกรัม

ไม่ควรทานอาหารว่างเกิน 2 ครั้ง/วัน

ขนมนี้ ส่ออะไร

ไฟแดง = ปริมาณสารอาหารสูงเกินเกณฑ์ ควรหลีกเลี่ยงบริโภค

ไฟเหลือง = ปริมาณสารอาหารสูงปานกลาง ควรควบคุม บริโภคไม่เกิน 1 ซอง ต่อวัน

ไฟเขียว = ปริมาณสารอาหารที่เหมาะสม แต่ไม่ควรบริโภคเกิน 2 ซอง ต่อวัน



พลังงาน 350 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 6 กรัม	ไขมัน 2 กรัม	โซเดียม 400 มิลลิกรัม

ภัยเงียบ โซเดียมแอบแฝง ในอาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรส อาหารจานด่วนแช่แข็ง และขนม บ่อเกิดของโรค NCDs เตือนอ่านฉลากก่อนเลือกบริโภค





ปัจจุบัน มีการพัฒนา แอปพลิเคชัน ชื่อว่า FoodChoice เป็นเครื่องมือการแปลงฉลากให้เป็น
สีไฟจราจร เขียว เหลือง แดง เป็นทางลัดให้กับผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้อ เพื่อสุขภาพ
ที่ดีของผู้บริโภค

สนับสนุนให้มีการเร่งใช้มาตรการที่จะช่วยลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในประเทศไทย ในยุทธศาสตร์ลดเกลือของไทย ชื่อ SALTs ซึ่งมาจาก Setting-Awareness-Registration-Technology-Surveillance โดยมีองค์ประกอบดังนี้

- Setting – การปรับปรุงคุณภาพของโครงการอาหารในหลายๆ สถานที่ เช่น โรงเรียน ที่ทำงาน และชุมชน
- Awareness – สร้างความตระหนักรู้ให้แก่ประชาชน
- Legislation – บังคับใช้กฎหมายเพื่อควบคุมปริมาณโซเดียมในอาหารสำเร็จรูป (packaged food) การติดฉลากอาหารที่เห็นได้ชัดบนด้านหน้าของบรรจุภัณฑ์อาหาร และการจำกัดการทำการตลาดอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
- Technology – การใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีเพื่อพัฒนาสารทดแทนโซเดียมที่เหมาะสม
- Surveillance – การพัฒนาระบบเฝ้าระวัง