

นวัตกรรมการสื่อสารสุขภาพด้านโภชนาการ

GDA

ทางเลือกสุขภาพ

**รูปแบบ
การปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม**

พฤติกรรมการบริโภค

- ✓ เน้นความอร่อย
- ✓ กินอึดเกินเพราะความเสียดาย
- ✓ เพลิดเพลินกับบุฟเฟต์
- ✓ ชอบกินอาหารขยะ (Junk Food)

โรคอ้วน

- เหวที่เพิ่มทุกๆ 5 ซม. เพิ่มโอกาสเบาหวาน
- คนอ้วนจะเป็นอัมพาต โรคหัวใจ > คนปกติ
- คนอ้วนข้อกระดูกเสื่อมเร็วกว่าปกติ
- ผู้หญิงอ้วนเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านม
- ผู้ชายอ้วนเสี่ยงเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

หัวข้อ

- ฉลากโภชนาการ
 - สัญลักษณ์โภชนาการแบบ จีดีเอ
 - สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ
-
- รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ฉลาก

<p>ข้อมูลโภชนาการ</p> <p>หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 แห่ง (51 กรัม)</p> <p>จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1</p> <hr/> <p>พลังงานทั้งหมด 120 กิโลแคลอรี</p> <p>(พลังงานจากไขมัน 60 กิโลแคลอรี)</p> <hr/> <p>*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน</p> <p>สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (RDI) โดยคิดจาก</p> <p>ความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี</p>	<p>คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*</p> <p>ไขมันทั้งหมด 6 ก. 9%</p> <p>ไขมันอิ่มตัว 3.5 ก. 17%</p> <p>โคเลสเตอรอล 0 มก. 0%</p> <p>โปรตีน 1 ก. 5%</p> <p>คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 14 ก. 0%</p> <p>ใยอาหาร 0 ก. 0%</p> <p>น้ำตาล 11 ก. 1%</p> <p>โซเดียม 30 มก. 1%</p>
<p>วิตามินเอ 0%</p> <p>แคลเซียม 6%</p>	<p>ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน*</p> <p>วิตามินบี 1 0% เหล็ก 4%</p> <p>วิตามินบี 2 6%</p>

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 แห่ง (51 กรัม)

พลังงาน 120 กิโลแคลอรี	น้ำตาล 11 กรัม	ไขมัน 6 ก. 9%*	โซเดียม 30 มก. 1%*
-------------------------------------	-----------------------------	------------------------------------	--

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (ไม่ใช่อาหารพลังงานต่ำ และไขมันต่ำ)

8 850453 015371

เก็บไว้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า -18° C

Keep frozen under -18° C

น้ำหนักสุทธิ **51** กรัม

Net Weight **51** g

10-1-06737-1-0352

ส่วนประกอบโดยประมาณ / INGREDIENTS : ผงช็อกโกแลตมอลต์ / Chocolate Malt Powder 10%, น้ำตาล / Sugar 8%, ซ็อกโกแลตเคลือบ / Chocolate Coating 7%, ไขมันปาล์ม / Palm Oil 6%, โปดไฟเวย์ / Modified Whey 5%, มอลต์สกัด / Malt Extract 4%, กลูโคสไซรัป / Glucose Syrup 3%, อิมัลซิไฟเออร์ / Emulsifier (INS471, INS322(ii)), สารทำให้คงตัว / Stabilizer (INS412, INS410, INS407a), สารช่วยทำลาย (ซอกโคเดกซ์ตริน) / Carrier (Maltodextrin) แต่งกลิ่นสังเคราะห์ / Artificial Flavour Added

ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร : มีนม, เลซิตินจากถั่วเหลือง และบาร์เลย์ / Information for Food Allergic Consumer : Contains Milk, Soya Lecithin and Barley

ผลิตโดย : บริษัท เนสท์เล่ (ไทย) จำกัด ก.40 ม.13 นครอุตสาหกรรมบางชน ก.เสรีไทย มินบุรี กรุงเทพมหานคร 10510
Manufactured by : Nestle (Thailand) Ltd. K.40 Moo13 Bangchan Industrial Estate, Sereethai Rd., Minburi, Bangkok 10510 Thailand



ควรบริโภคก่อน : (จ/ค/ป)
Best Before : (DD/MM/YYYY)



Oryor Smart Application



<< DOWNLOAD ORYOR SMART APP 3

ฉลากโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ			
หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 ถ้วย (30 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อกล่อง : 1			
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 100 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 5 กิโลแคลอรี)			
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
ไขมันทั้งหมด	0.5 ก.		1 %
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.		0 %
คอเลสเตอรอล	20 มก.		7 %
โปรตีน	4 ก.		
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	20 ก.		7 %
ใยอาหาร	0 ก.		0 %
น้ำตาล	2 ก.		
โซเดียม	840 มก.		35 %
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*			
วิตามินเอ	0 %	วิตามินบี 1	0 %
วิตามินบี 2	0 %	แคลเซียม	2 %
เหล็ก	62 %		
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี			
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้			
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า		65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า		20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า		300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด			300 ก.
ใยอาหาร			25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า		2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4			

คุณค่าทางโภชนาการที่อาหารชนิดนี้ให้เราจะคิดเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวันได้เท่าไร ยกตัวอย่างเช่น หากฉลากระบุไว้ว่าหนึ่งหน่วยบริโภคของอาหารนี้ให้ปริมาณไขมันคิดเป็น 1% ของปริมาณที่แนะนำต่อวัน แสดงว่ากินอาหารชนิดนี้แล้วได้ไขมันเพียงแค่ 1% ส่วนไขมันอีก 99% ที่เหลือเราต้องไปรับเอาจากอาหารชนิดอื่น ๆ แทน

เป็นความรู้เพิ่มเติมให้ทราบว่าในแต่ละวันสำหรับคนปกติโดยทั่วไปควรได้รับสารอาหารบางอย่างในปริมาณเท่าไร หากเป็นคนที่ต้องการพลังงานในแต่ละวัน จำนวน 2,000 กิโลแคลอรี

ฉลากโภชนาการ

ส่วนประกอบที่สำคัญ

ข้าวโพด	32 %
ซีอิ๊วโกเลต	25 %
น้ำมัน	11 %
น้ำตาล	10 %
เครื่องปรุงรส	9 %
ข้าวหอมมะลิ	6 %
นมผง	5 %
เกลือไอโอดีน	1 %

ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร : มีข้าวโพดและนมผง

“จุดสีดำที่ขอบ มาจากวัตถุดิบข้าวโพด สามารถรับประทานได้”

19062017Z23
19032018

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)

หนึ่งหน่วยบริโภค : 37 กรัม
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 190 กิโลแคลอรี

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	10 ก.	15 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	24 ก.	8 %
น้ำตาล	12 ก.	
โซเดียม	85 มก.	4 %

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรบริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

10-1-04937-1-0223



วันที่ผลิต (วัน/เดือน/ปี)
วันที่หมดอายุ (วัน/เดือน/ปี)
ระบุบนบรรจุภัณฑ์

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)

หนึ่งหน่วยบริโภค : 37 กรัม
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 190 กิโลแคลอรี

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	10 ก.	15%
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	24 ก.	8%
น้ำตาล	12 ก.	
โซเดียม	85 มก.	4%

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ฉลากโภชนาการ

Nutrition Information		ข้อมูลโภชนาการ	
Serving size : 1/2 bag (28 grams) Serving (s) per container : 2		หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (28 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2	
Amount per serving Total energy 160 kcal (Energy from fat 90 kcal)		คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 90 กิโลแคลอรี)	
Percent Thai RDI*		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
Total fat 10 g	15 %	ไขมันทั้งหมด 10 ก.	15 %
Saturated fat 4.5 g	23 %	ไขมันอิ่มตัว 4.5 ก.	23 %
Cholesterol 0 mg	0 %	คอเลสเตอรอล 0 มก.	0 %
Protein 1 g		โปรตีน 1 ก.	
Total carbohydrate 16 g	5 %	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 16 ก.	5 %
Dietary fiber 0 g	0 %	ใยอาหาร 0 ก.	0 %
Sugars 1 g		น้ำตาล 1 ก.	
Sodium 150 mg	6 %	โซเดียม 150 มก.	6 %
Percent Thai RDI*		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน *	
Vitamin A 0 %	Vitamin B1 0 %	วิตามินเอ 0 %	วิตามินบี 1 0 %
Vitamin B2 0 %	Calcium 0 %	วิตามินบี 2 0 %	แคลเซียม 0 %
Iron 0 %		เหล็ก 0 %	
* Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.		*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
Energy needs vary by individuals. If your activities require energy of 2,000 kcal per day, your daily diet should provide the following nutrients.		ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้	
Total fat	less than 65 g	ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
		ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
		คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
		ใยอาหาร	25 ก.
		โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
		พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

56 กรัม
56 GRAMS

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (28 กรัม)
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	10 ก.	15%
โปรตีน	1 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	16 ก.	5%
น้ำตาล	1 ก.	
โซเดียม	150 มก.	6%

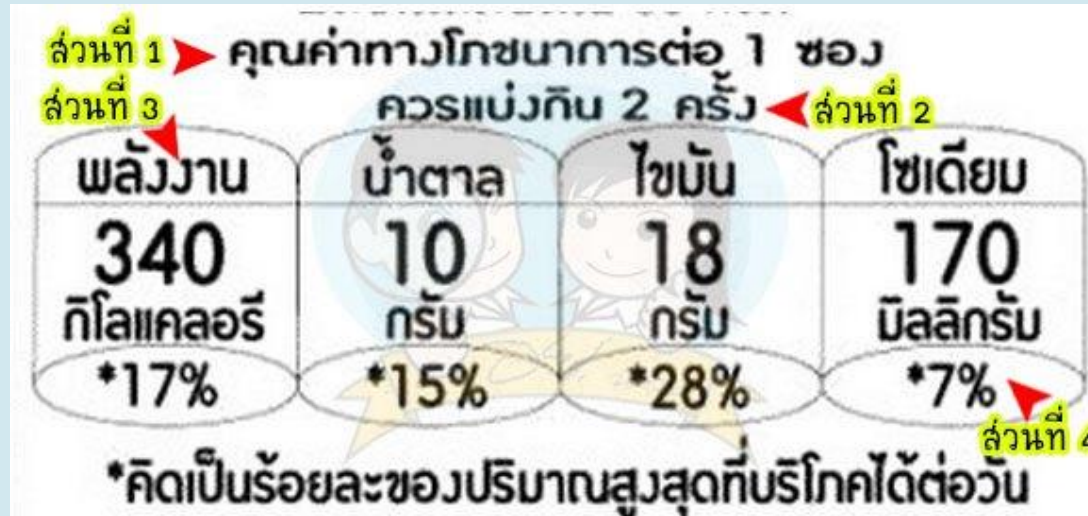
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

**สัญลักษณ์โภชนาการแบบ จีดีเอ
(GDA : Guideline Daily Amounts)**

กลุ่มอาหารที่ถูกบังคับใช้



การอ่านสัญลักษณ์โภชนาการแบบ จีดีเอ



- ส่วนที่ 1 เช่น ต่อ 1 ถุง หรือ ต่อ 1 ชอง เป็นต้น
- ส่วนที่ 2 แบ่งกินกี่ครั้ง
- ส่วนที่ 3 เมื่อกินเข้าไปหมดทั้งถุงหรือชอง จะได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมปริมาณเท่าไร
- ส่วนที่ 4 พลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมคิดเป็นร้อยละเท่าไรของปริมาณสูงสุดที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

ฉลากโภชนาการ

ส่วนประกอบที่สำคัญ

ข้าวโพด	32 %
ซีอกโกแลต	25 %
น้ำมัน	11 %
น้ำตาล	10 %
เครื่องปรุงรส	9 %
ข้าวหอมมะลิ	6 %
นมผง	5 %
เกลือไอโอดีน	1 %

ข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร : มีข้าวโพดและนมผง

“จุดสีดำที่ขอบ มาจากวัตถุดิบข้าวโพด สามารถรับประทานได้”

19062017Z23
19032018

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 37 กรัม		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 190 กิโลแคลอรี		
	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	10 ก.	15 %
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	24 ก.	8 %
น้ำตาล	12 ก.	
โซเดียม	85 มก.	4 %

* ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ควรบริโภคแต่น้อยและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

10-1-04937-1-0223



8 850051 018255

บริษัทผลิต (อิน/เวียดนาม/ไทย)
บริษัทนำเข้า (อิน/เวียดนาม/ไทย)
ระบุบนบรรจุภัณฑ์

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)		
หนึ่งหน่วยบริโภค : 37 กรัม		
จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 1		
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 190 กิโลแคลอรี		
	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	10 ก.	15%
โปรตีน	2 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	24 ก.	8%
น้ำตาล	12 ก.	
โซเดียม	85 มก.	4%
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี		

การอ่านสัญลักษณ์โภชนาการแบบ จีดีเอ

น้ำหนักสุทธิ 37 กรัม
ภาพต่างเพื่อการโฆษณา

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ถูง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
190 กิโลแคลอรี	12 กรัม	10 กรัม	85 มิลลิกรัม
*10%	*18%	*15%	*4%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ถูง			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
190 กิโลแคลอรี	12 กรัม	10 กรัม	85 มิลลิกรัม
*10%	*18%	*15%	*4%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ฉลากโภชนาการ

Nutrition Information		ข้อมูลโภชนาการ	
Serving size : 1/2 bag (28 grams) Serving (s) per container : 2		หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (28 กรัม) จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2	
Amount per serving Total energy 160 kcal (Energy from fat 90 kcal)		คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน 90 กิโลแคลอรี)	
Percent Thai RDI*		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
Total fat 10 g	15 %	ไขมันทั้งหมด 10 ก.	15 %
Saturated fat 4.5 g	23 %	ไขมันอิ่มตัว 4.5 ก.	23 %
Cholesterol 0 mg	0 %	คอเลสเตอรอล 0 มก.	0 %
Protein 1 g		โปรตีน 1 ก.	
Total carbohydrate 16 g	5 %	คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 16 ก.	5 %
Dietary fiber 0 g	0 %	ใยอาหาร 0 ก.	0 %
Sugars 1 g		น้ำตาล 1 ก.	
Sodium 150 mg	6 %	โซเดียม 150 มก.	6 %
Percent Thai RDI*		ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
Vitamin A 0 %	Vitamin B1 0 %	วิตามินเอ 0 %	วิตามินบี 1 0 %
Vitamin B2 0 %	Calcium 0 %	วิตามินบี 2 0 %	แคลเซียม 0 %
Iron 0 %		เหล็ก 0 %	
* Percent Thai Recommended Daily Intakes for population over 6 years of age are based on a 2,000 kcal diet.		*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
Energy needs vary by individuals. If your activities require energy of 2,000 kcal per day, your daily diet should provide the following nutrients.		ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้	
Total fat	less than 65 g	ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
		ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
		คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
		คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
		ใยอาหาร	25 ก.
		โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
		พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

56 กรัม
56 GRAMS

ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1/2 ซอง (28 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภคต่อซอง : 2

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 160 กิโลแคลอรี

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 10 ก. 15%

โปรตีน 1 ก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 16 ก. 5%

น้ำตาล 1 ก.

โซเดียม 150 มก. 6%

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

การอ่านสัญลักษณ์โภชนาการแบบ จีดีเอ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ถ้วย			
พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
320 กิโลแคลอรี	2 กรัม	20 กรัม	300 มิลลิกรัม
*16%	*3%	*31%	*13%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ (Healthier Logo)



<http://healthierlogo.com/>

กลุ่มอาหาร



สัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ (Healthier Logo)

ประเภท เครื่องดื่ม	เกณฑ์การพิจารณา ให้สัญลักษณ์ กรณีหนึ่งหน่วย บริโภคไม่เกิน 300 มิลลิลิตร
<ul style="list-style-type: none">• น้ำผัก น้ำผลไม้• น้ำอัดลม• น้ำหวานกลิ่น รสต่างๆ• เครื่องดื่ม ธัญพืช• นานมถั่วเหลือง	น้ำตาลทั้งหมด ≤ 6 กรัม/100 มิลลิลิตร





รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

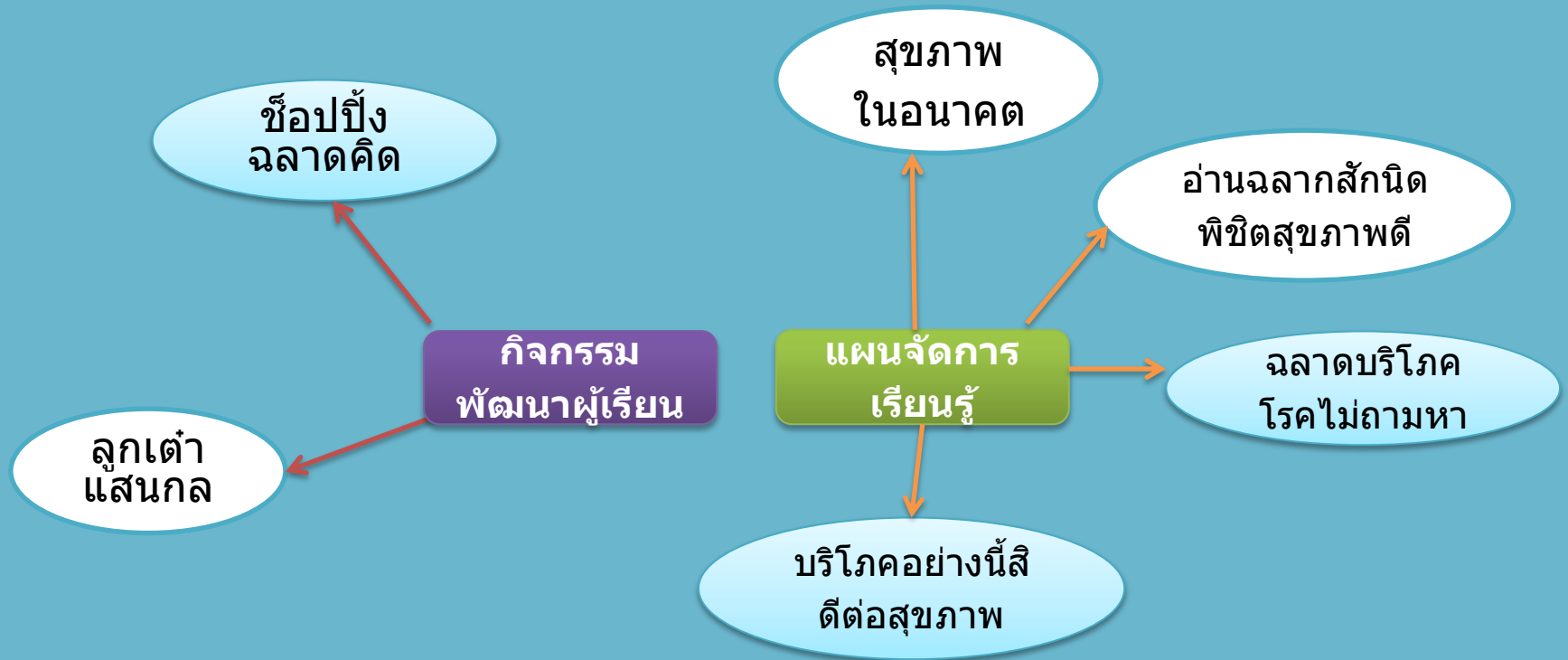
การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โดย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



รูปแบบ “แผนจัดการเรียนรู้”

4 แผน + 2 กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน



การขยายกลุ่มเป้าหมาย

ปี 2558

จำนวน 4 โรงเรียน



ปี 2559

จำนวน 12 โรงเรียน



ปี 2560

จำนวนกว่า 500 โรงเรียน



ปี 2561

จำนวนกว่า 1,000 โรงเรียน



ปี 2562

จำนวนกว่า 1,500 โรงเรียน





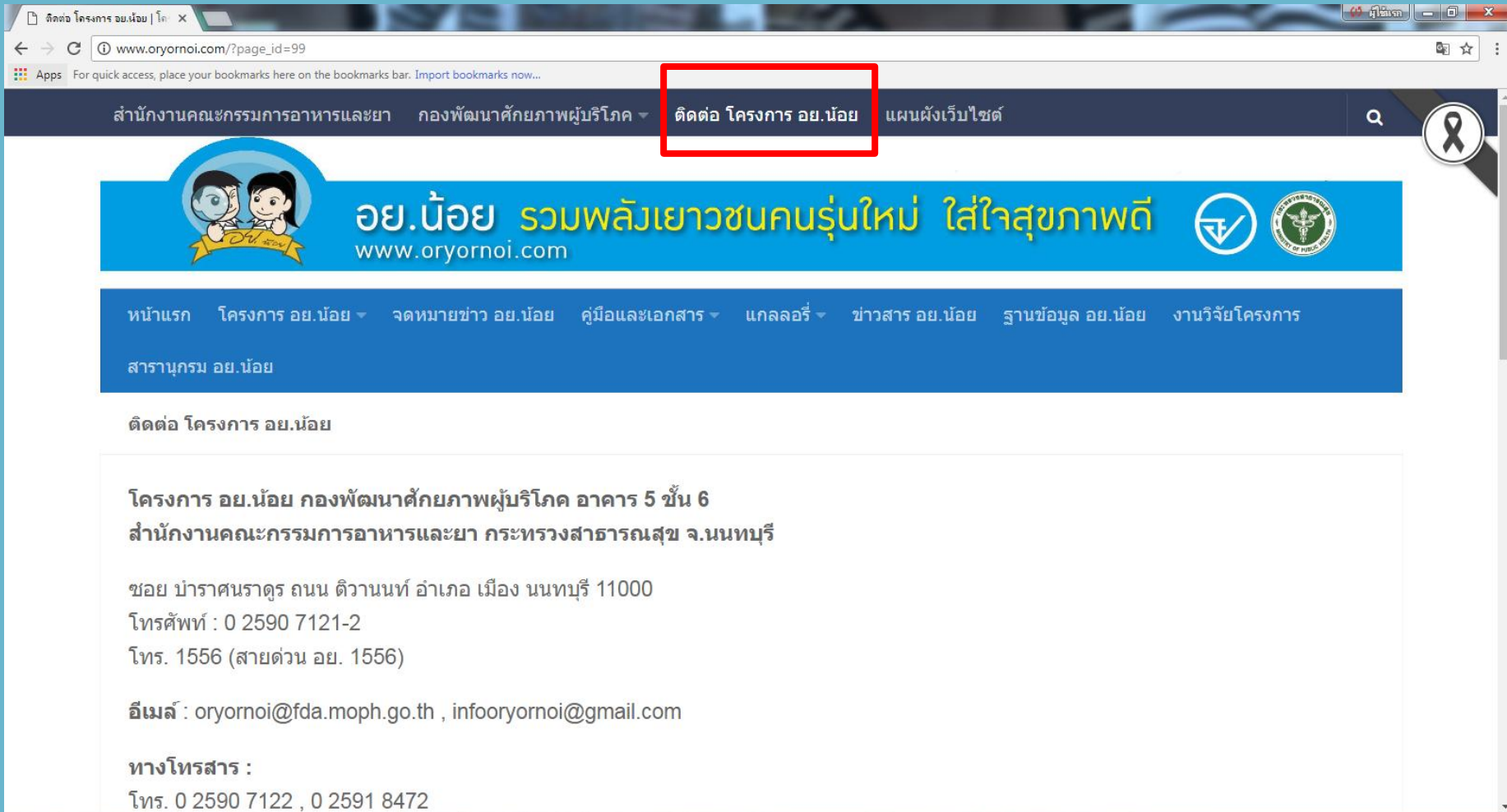
App: Oryor Amazing Cube

ดาวนโหลดชุดลูกเต๋าแสนกล

The screenshot shows the website www.oryornoi.com. The main navigation bar includes links for 'หน้าแรก', 'โครงการ อย.น้อย', 'จดหมายข่าว อย.น้อย', 'คู่มือและเอกสาร', 'แกลลอรี่', 'ข่าวสาร อย.น้อย', 'ฐานข้อมูล อย.น้อย', and 'งานวิจัยโครงการ'. Below the navigation bar, there is a 'FOLLOW:' section with social media icons for Facebook, Twitter, YouTube, and Google+. The main content area features a large image of a blue circular logo with a white checkmark and the Thai characters 'อย.' (Ordnance). Below this image, the text 'ชุดลูกเต๋าแสนกล' is highlighted in a red box. To the right of the main content, there is a search bar and a 'MORE' button. The footer of the page contains the text 'ชุดลูกเต๋าแสนกล'.

<http://www.oryornoi.com/>

ติดต่อโครงการ อย.น้อย



The screenshot shows a web browser window with the URL www.oryornoi.com/?page_id=99. The page header includes the text "ติดต่อ โครงการ อย.น้อย" (Contact Project Ornnoi) highlighted with a red box. Below the header is a blue banner with the website logo and the text "อย.น้อย รวมพลังเยาวชนคนรุ่นใหม่ ใส่ใจสุขภาพดี" (Ornnoi, uniting young people to care for good health) and the website URL www.oryornoi.com. A navigation menu below the banner lists various sections: หน้าแรก (Home), โครงการ อย.น้อย (Ornnoi Project), จดหมายข่าว อย.น้อย (Ornnoi Newsletter), คู่มือและเอกสาร (Manuals and Documents), แกลลอรี่ (Gallery), ข่าวสาร อย.น้อย (Ornnoi News), ฐานข้อมูล อย.น้อย (Ornnoi Database), งานวิจัยโครงการ (Project Research), and สารานุกรม อย.น้อย (Ornnoi Encyclopedia). The main content area is titled "ติดต่อ โครงการ อย.น้อย" and provides the following contact information:

โครงการ อย.น้อย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค อาคาร 5 ชั้น 6
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี

ชอย บำราศนราตฺร ถนน ดิวานนท์ อำเภอ เมือง นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ : 0 2590 7121-2
โทร. 1556 (สายด่วน อย. 1556)

อีเมล : oryornoi@fda.moph.go.th , infooryornoi@gmail.com

ทางโทรสาร :
โทร. 0 2590 7122 , 0 2591 8472

<http://www.oryornoi.com/>

