

ปริญญานิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปี 1 สาขาวิชานิเทศศาสตร์

แผนธุรกิจทางการบริการ
ปี 1 สาขาวิชานิเทศศาสตร์
ปี 1 ภาค 1 ภาค 2

คุณค่าทางโภชนาการ
การแข่งขัน ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
ที่เสิร์ฟต่อ 1 หน่วยบริโภค			
* %	* %	* %	* %

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

ผลิตภัณฑ์อาหาร : ข้าวเหนียว ไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์
ซึ่งเป็นไขมันชนิดที่ไม่ดีต่อสุขภาพที่บริโภคได้เล็กน้อย

1 บรรจุภัณฑ์ (100 ซอง 100กรัม) มีน้ำตาล 1 กรัมต่อซอง

- 3.1 หลักการและเหตุผล/วัตถุประสงค์/วิธีการดำเนินงาน/ผลการศึกษา)

- ฉลากโภชนาการคืออะไร

1. ฉลากโภชนาการแบบเต็ม เป็นฉลากที่แสดงชนิดและปริมาณสารอาหารที่สำคัญควรทราบ การ สำหรับฉลากที่มีความสูงจำกัด สามารถแสดงฉลากโภชนาการเต็มรูปแบบในลักษณะแบบ นหรือแบบขวางตามที่ประกาศกระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้

- ปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

- วิธีการอ่านฉลากโภชนาการ

1. คูปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค เป็นปริมาณการกินต่อครั้งที่แนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน
2. คูจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ เป็นจำนวนที่บอกว่าถ้ากินครั้งละหนึ่งหน่วยบริโภคจะแบ่งกินได้กี่ครั้ง
3. คูคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภคว่าจะได้พลังงานเท่าใด สารอาหารอะไรบ้างในปริมาณเท่าใด
4. ครั้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

- ประโยชน์ของฉลากโภชนาการ

1. เลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการ หรือภาวะทางโภชนาการของตนได้ เช่น ผู้ที่มีโคเลสเตอรอลสูงก็เลือกอาหารที่ระบุว่ามีโคเลสเตอรอลต่ำ หรือ ผู้ที่เป็นโรคไตก็เลือกอาหารมีโซเดียมต่ำ

2. เปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารชนิดเดียวกัน โดยเลือกที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้

3. ในอนาคต เมื่อผู้บริโภคสนใจข้อมูลโภชนาการของอาหาร ผู้ผลิตก็จะแข่งขันกันผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า แทนการแข่งขันกันในเรื่องหีบห่อ สี หรือสิ่งจูงใจภายนอกอื่น ๆ ฉลากโภชนาการมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทำให้สามารถเลือกบริโภคอาหารสำเร็จรูป/กึ่งสำเร็จรูปที่มีปริมาณคุณค่าสารอาหารตรงตามความต้องการของร่างกายได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น ผู้บริโภคจึงไม่ควรละเลยหรือมองข้ามฉลากโภชนาการ การอ่านข้อมูลโภชนาการบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร ก่อนการตัดสินใจเลือกซื้อ จะทำให้ซื้อผลิตภัณฑ์อาหารตามที่ต้องการได้

3.2 การนำไปใช้ประโยชน์

สามารถนำรายละเอียดของเนื้อหาไปใช้ประโยชน์และเผยแพร่ได้ในทุกช่วงวัย และสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยการเลือกซื้ออาหารให้เหมาะสมกับความต้องการและภาวะทางโภชนาการ

3.3 ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค

ประชาชนส่วนใหญ่ยังไม่มีความรู้และขาดความตระหนักในการอ่านฉลากโภชนาการ ยังคงเลือกซื้ออาหารตามความต้องการมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ

3.4 การเผยแพร่ (ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร)

นำเสนอในการประชุมเชิงปฏิบัติการจัดการความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองวิถีใหม่ในวันที่ 20 กรกฎาคม 2564 ณ ห้องประชุมยูคาลิป ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติโดยนำเสนอในรูปแบบ บอร์ดนิทรรศการ