

**คู่มือการปรับสูตร
เมนูสุขภาพ
ผ่านโปรแกรมรับรอง
เมนูสุขภาพออนไลน์**

"อาหารประเภทขนม"

**สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข**

เมษายน 2565



วิธีการปรับสูตรเมนูสุขภาพ อาหารประเภทขนม 1/3

หลักการปรับสูตรอาหารเพื่อให้ผ่านเกณฑ์รับรองเมนูสุขภาพ อาหารประเภทที่ 2 ขนม

เกณฑ์การพิจารณาเบื้องต้น

ข้อกำหนด สำหรับอาหารประเภทขนมที่ทำเอง	ผลการประเมินตนเอง		สิ่งที่ควรปรับปรุง
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1. มีหัวกะทิ ไม่เกินครึ่งช้อนกินข้าว หรือใช้เนย/ครีมไม่เกิน 3 กรัม หรือถั่วลิสงไม่เกิน 5 เมล็ด หรือเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ไม่เกิน 3 เม็ด ต่อปริมาณ 1 คนกิน			
2. มีน้ำตาล หรือน้ำผึ้ง ไม่เกินครึ่งช้อนชา ต่อปริมาณ 1 คนกิน			
3. ใช้เกลือเสริมไอโอดีน ไม่เกิน 0.25 กรัม ต่อปริมาณ 1 คนกิน			
4. มีกลุ่มอาหารที่ให้โปรตีนเป็นส่วนประกอบ เช่น ถั่ว เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ไข่ ถั่ว เต้าหู้			
5. มีส่วนประกอบที่ให้ใยอาหารสูง เช่น เห็ด ข้าวโพด เมล็ดมัน ถั่วแดง ถั่วดำ ธัญพืชต่างๆ ฯลฯ			
6. สรุปผลการประเมินเมนูสุขภาพ ประเภทขนมที่ทำเอง			

เกณฑ์รับรองมาตรฐาน พลังงานและสารอาหาร ต่อ 1 คน กำหนดไว้ดังนี้

พลังงาน ไม่เกิน 100 กิโลแคลอรี

น้ำตาลไม่เกิน 6 กรัม

ไขมันไม่เกิน 3 กรัม

โซเดียมไม่เกิน 100 มิลลิกรัม

ใยอาหาร มากกว่า 0.7 กรัม

โปรตีน มากกว่า 1.8 กรัม

การปรับสูตรอาหาร เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน หลังจากผ่านเกณฑ์เบื้องต้นในตารางแล้ว

ให้คีย์ข้อมูลลงในโปรแกรมคำนวณปริมาณสารอาหาร



วิธีการปรับสูตรเมนูสุขภาพ อาหารประเภทขนม 2/3

ตรวจดูพลังงาน ถ้าพลังงานเกิน ให้ตรวจสอบอาหารที่ให้พลังงาน อาจมาจากอาหารในกลุ่มข้าว-แป้ง อาหารกลุ่มไขมัน อาหารพวกน้ำตาล

โดยการตรวจสอบการกระจายพลังงาน

1. หากผลการวิเคราะห์พบว่าพลังงานสูงเกิน 100 กิโลแคลอรีต่อคน อาจพิจารณาว่า เพิ่มจำนวนคนต่อปริมาณอาหารนั้นให้มากขึ้น เช่น พลังงานทั้งหมด เท่ากับ 1800 ปริมาณสำหรับ 15 คน หรือได้ขนม 15 ชิ้น รวมทั้งหมด 1800 กิโลแคลอรี นำ 15 ไปหาร 1800 เท่ากับ 120 แสดงว่าจำนวนคนกินต้องมากกว่า 15 คน ถ้า 16 คน ก็ยังได้พลังงาน คนละ 112.5 ซึ่งเกิน 100 ในที่นี้ทดลองให้สำหรับ 17 คน นำ 1800 หาร 17 ได้ 105.88 ถ้า 18 คน ได้ 100 กิโลแคลอรีพอดี แต่ไม่ควรพอดี 100 อาจเพิ่มจำนวนเป็น 20 คน ได้คนละ 90 กิโลแคลอรี

2. ถ้าไปดูปริมาณไขมัน โดยนำ 20 ไปหารจำนวนไขมัน ทั้งหมด เช่น ไขมันทั้งหมด 70 กรัม นำ 20 ไปหาร 70 ได้ 3.5 ซึ่งเกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือไม่เกิน 3 กรัม แสดงว่าไม่ผ่าน ต้องไปปรับลดปริมาณส่วนประกอบที่ให้ไขมัน เช่น กะทิ ไขมันต่างๆ ปริมาณไขมันในส่วนประกอบทั้งหมด ต้องรวมกันได้ ไม่เกิน 20×3 คือ 60 กรัม ยิ่งปรับให้น้อยกว่า 60 กรัม ยิ่งดี ก็จะทำให้ปริมาณไขมันต่อคน ไม่เกิน 3 กรัม

3. ถ้าไปดูว่าโซเดียมต่อคน เป็นเท่าไร โดยนำจำนวนคน ไปหารโซเดียมจากสูตรนี้ เช่น โซเดียมทั้งหมด 2458 มิลลิกรัม นำ 20 ไปหาร ได้ 122.9 มิลลิกรัม ซึ่งเกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือ 100 ต้องไปปรับลดปริมาณส่วนประกอบที่ให้โซเดียม เช่น เกลือ ลดลงมากกว่าจะได้โซเดียมไม่เกิน 100 มิลลิกรัม ต่อคน ถ้ามีเศษ เช่น 100.01 ถือว่าเกิน 100 ต้องปรับสูตรใหม่ จนกว่าจะผ่าน

4. ถ้าไป พิจารณาน้ำตาล หากน้ำตาลโดยรวมเกิน 6 กรัม ต่อคน ต้องพิจารณาว่า มีอาหารกลุ่มไหนให้น้ำตาลบ้าง เช่น อาหารกลุ่มข้าว-แป้ง เมื่อก มัน พักทอง น้ำตาลต่างๆ น้ำผึ้ง หรือถ้าเป็นอาหารที่ต้องมีน้ำจิ้ม ต้องคำนวณปริมาณน้ำตาลในน้ำจิ้มด้วย

ปริมาณเกลือต่อ 1 คน ไม่ควรเกิน 0.25 กรัม ดังนั้นหากปริมาณขนมที่กินได้ 100 คน ก็ไม่ควรใส่เกลือ เกิน $0.25 \times 100 = 25$ กรัม หรือไม่เกิน 4 ช้อนชา โดยประมาณ

กรณีใช้ผงฟู ในการทำขนม อาจทำให้โซเดียมเกิน 100 ได้ ดังนั้น อาหารพวกเบเกอรี่ต่างๆ ถือว่าไม่เหมาะสมที่จะเป็นเมนูสุขภาพ เพราะนอกจากมีโซเดียมสูงแล้ว อาหารพวกเบเกอรี่ จะมีไขมัน แป้ง น้ำตาลสูง อีกด้วย

5. ถ้าไปพิจารณาปริมาณโปรตีน เช่น ต้องมีส่วนประกอบจาก ถั่ว เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ไข่ ถั่ว เต้าหู้

หลังจากที่คำนวณส่วนประกอบลงไปแล้ว ปริมาณโปรตีนต่อ 1 คน ต้องได้มากกว่า 1.8 กรัม ถ้าพอดี 1.8 กรัม ถือว่าไม่ผ่าน หากได้ปริมาณโปรตีนน้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ให้ปรับสูตร โดยเพิ่มส่วนประกอบที่เป็นโปรตีน

อาหารที่ให้โปรตีน ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ข้าว ผักบางชนิดเช่น เห็ดต่างๆ ถั่วลันเตา



วิธีการปรับสูตรเมนูสุขภาพ อาหารประเภทขนม 3/3

6. ต่อไปดูปริมาณไขมัน ต่อ 1 คน หากไขมัน เกิน 3 กรัม ต่อ 1 คน ให้พิจารณาว่ามีปริมาณไขมันมาจากอาหารประเภทใด แล้วทำการปรับลดปริมาณอาหารนั้น

อาหารกลุ่มที่ให้ไขมัน ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์แปรรูป เนื้อสัตว์ติดมัน เนื้อสัตว์ต่างๆ กะทิ น้ำมันพืช น้ำมันหมู นม เนย อาหารประเภทถั่วต่างๆ เช่น ถั่วลิสง แอลมอนต์ อะโวคาโด ดังนั้นในเกณฑ์เบื้องต้นจึงกำหนดว่าหลีกเลี่ยงการใช้เนื้อสัตว์แปรรูป เพื่อป้องกันไม่ให้มีปริมาณน้ำตาล โซเดียม ไขมัน เกินเกณฑ์มาตรฐานนั่นเอง

ข้อกำหนดสำหรับขนมที่มีฉลากโภชนาการ	ผลการประเมินตนเอง		สิ่งที่ควรปรับปรุง
	ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1. มีไขมันไม่เกิน 3 กรัม ต่อปริมาณ 1 คนกิน			
2. มีน้ำตาลไม่เกิน 6 กรัม หรือไม่เกินครึ่งช้อนชา ต่อปริมาณ 1 คนกิน			
3. ใช้เกลือเสริมไอโอดีน ไม่เกิน 0.25 กรัม ต่อปริมาณ 1 คนกิน			
4. ประกอบด้วยกลุ่มอาหาร กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มเนื้อสัตว์-ถั่ว-ธัญพืช-ไข่ กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มนม-ปลาเล็กปลาน้อย มากกว่า หรือเท่ากับ 4 กลุ่ม			
5. สรุปผลการประเมินเมนูสุขภาพ ประเภทขนมที่มีฉลากโภชนาการ			

สำหรับขนมที่มีฉลากโภชนาการ ให้เทียบข้อมูลที่แสดงไว้ในฉลากโภชนาการ กับเกณฑ์มาตรฐาน ต้องผ่านเกณฑ์ทุกข้อ