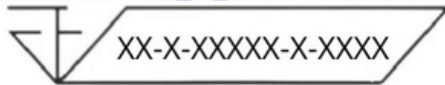


อาหาร

เกณฑ์ในการเลือกอาหาร

1. เลือกอาหารที่มีเลขสารบบอาหาร



2. ไม่มีผลิตภัณฑ์อาหารที่หมดอายุ

3. ไม่มีการโฆษณาผลิตภัณฑ์อาหารโอ้อวดสรรพคุณเกินจริง

4. มีฉลากภาษาไทยแสดงข้อมูลครบถ้วน

- ชื่อผลิตภัณฑ์และประเภทอาหาร
- เครื่องหมาย อย.
- ชื่อและที่ตั้งสถานที่ผลิต
- ส่วนประกอบที่สำคัญ (เรียงร้อยละจากมากไปน้อย)
- ระบุ วันหมดอายุ วันที่ควรบริโภคก่อน (EXP/EXD/BBE/BB) ชัดเจน
- ถ้ามีสารกันเสียต้องแสดงข้อความ
- ปริมาณสุทธิ

มีการจัดหมวดหมู่อาหาร ทางเลือกเพื่อสุขภาพ

ฉลากทางเลือกเพื่อสุขภาพ



เป็นสัญลักษณ์
ที่แสดงว่าผลิตภัณฑ์อาหาร
นั้นได้ผ่านเกณฑ์การพิจารณา
แล้วว่า มีปริมาณ น้ำตาล
ไขมัน และโซเดียม ที่เหมาะสม

- ✓ ลดหวาน
- ✓ ลดมัน
- ✓ ลดเค็ม

ข้อดี ทำให้ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง



เพื่อสุขภาพที่ดี บริโภค น้ำตาล:ไขมัน:เกลือ
ไม่เกิน 6:6:1 ซ่อนซาต่อวัน
หรือโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่แสดง สัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย (Healthier Choice)



น้ำตาลต่ำ	น้ำตาลสูง
ปรับสูตรและโซเดียมน้อยกว่า 6,000 มิลลิกรัม/ 100 มิลลิลิตร	สูตรปกติ



แนวทางการเลือก อาหาร เครื่องสำอาง เข้าร้านค้า

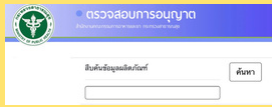
สู่การเป็นร้านค้าคุณภาพ
ปลอดภัยอันตราย

เลือกขายเฉพาะของที่มีเลข อนุญาตที่ อย. รับรอง

อาจมีการปลอมเลขสารบบขึ้นจึงสามารถ**ตรวจเช็คเลขอย.ได้**ที่ :

1). กดค้นหาคำว่า **"ตรวจสอบการอนุญาตเลขอย."** ใน google

2). กดเลือกเว็บไซต์แรก จะปรากฏหน้าเว็บไซต์ ดังแสดงด้านล่าง



สแกนตรวจเช็คเลข อย.

ยา



มีทะเบียนตำรับยา

ตัวอย่างเลขตำรับทะเบียนยา

1A XX/2565

เครื่องสำอาง



- มีฉลากภาษาไทย
- มีเลขที่รับจดแจ้ง

ตัวอย่างเลขที่รับจดแจ้ง

10 หลัก XX-X-XXXXXXX

หรือ 13 หลัก XX-X-XXXXXXXXXX

อาหาร



- แสดงฉลากครบถ้วน
 - มีเลขสารบบอาหาร 13 หลัก
- ตัวอย่างเลขสารบบอาหาร

XX-X-XXXXX-X-XXXX

ไม่ขาย ยา เครื่องสำอาง อาหาร หมดอายุ

EXP/EXD = วันหมดอายุ

BBE/BB= วันที่ควรบริโภคก่อน

ผลิตภัณฑ์ยา

ขายเฉพาะยาและยาแผนโบราณที่
แสดงข้อความ

ยาสามัญประจำบ้าน

ฝ่าฝืน >>โทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี และปรับไม่เกิน
10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ตัวอย่างยาแผนโบราณ
สามารถขายได้ในร้านชำ



ยาแก้ไอ

ยาขับลม

ผงถ่าน



รายการยาเพิ่มเติม
ที่ขายได้ในร้านชำ

ไม่ขายยาชุด(มรณะ) เพื่อความ ปลอดภัยของคนในชุมชน

ยาชุดคือยาที่จัดไว้เป็นชุดๆ มียาหลายๆชนิดอยู่ในถุง
เดียวกัน

สรรพคุณครอบจักรวาล

- หายทันที
- ไม่กี่เม็ดก็หาย
- กินมาตั้งแต่รุ่นปู่ยา

โทษจากการกินยาชุด

- ได้รับยาเกินขนาด
- มีสเตียรอยด์ผสมอยู่
- ไม่ทราบแหล่งผลิตอาจมีสารพิษปนมากับยาอาจจะ
ทำให้เสียชีวิต

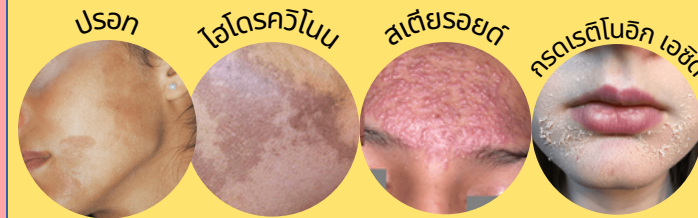


เครื่องสำอาง

เกณฑ์เลือกเครื่องสำอาง

1. ชื่อจากแหล่งขายที่น่าเชื่อถือ
2. ต้องไม่ใช่คำโฆษณาเกินจริง ใ้อวด
เช่น "ไร้สารพิษ"
"ช่วยสลายไขมัน"
"กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน"
3. เลือกซื้อเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทย
แสดงข้อมูลครบถ้วน

ไม่มีสารอันตรายในเครื่องสำอางดังนี้



ผลจากการใช้สารเหล่านี้ >>

• ผิวหน้าดำ
เกิดฝ้าถาวร
• เกิดพิษสะสม
ในผิวหนัง
• ดูดซึมเข้าสู่
กระแสโลหิต
ทำให้ตับและ
ไตอักเสบ

• มีอาการแสบ
ร้อน
• ผิวคล้ำมากใน
บริเวณที่ทา
อาจเกิดเป็น
ฝ้าถาวร
• เสี่ยงต่อการ
เป็นมะเร็ง
ผิวหนัง

• ผดผื่นขึ้นง่าย
ผิวบาง
• อ่อนไหวต่อ
มลภาวะ
ภายนอก
• เห็นเส้นเลือด
แดงตามใบหน้า
ชัดขึ้น

• ผิวหน้าลอก
อักเสบ
• แพ้แสงแดดได้
ง่าย ผิวต่างขาว
หรือผิวคล้ำได้
• ทารกในครรภ์
พิการ