

Apa yang Perlu Anda Ketahui tentang Label Pangan

PT EOS CONSULTANTS



LABEL MAKANAN

Apa yang perlu Anda ketahui ?



LABEL PANGAN

Baca Label Pangan pada kemasan pangan olahan sebelum dikonsumsi



INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran Saji 1 kotak (125 ml) Jumlah sajian per kemasan : 1		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total 100 kkal		
Energi dari Lemak 25 kkal		
		% AKG*
Lemak Total	2.5 g	4%
Lemak Jenuh	2 g	9%
Kolesterol	6 mg	2%
Protein	4 g	7%
Karbohidrat Total	15 g	5%
Gula	12 g	
Natrium	25 mg	2%
Kalium	160 mg	3%

Pesan Kesehatan :

Konsumsi Gula kurang dari 54 gram, Garam (Natrium) kurang dari 2000 miligram, atau Lemak kurang dari 72 gram per orang per hari mencegah risiko Hipertensi, Stroke, Diabetes dan Serangan Jantung

Tanggal kadaluarsa

Makanan/minuman baik digunakan sebelum tanggal yang tercantumkan

Nama produk

Menyatakan jenis produk

Komposisi

Bahan yang digunakan

Informasi nilai gizi

Menggambarkan nilai gizi yang terkandung dalam satu kemasan makanan atau minuman, termasuk kadar Gula, Garam dan Lemak

Keterangan Halal

Terdapat logo halal resmi yang dikeluarkan oleh MUI

Izin Edar

Dikeluarkan oleh BPOM

Berat/isi

menggambarkan berat bersih produk



Image by Freepik



Tahukah Anda?

Asupan gula, garam dan lemak berlebihan menjadi faktor risiko penyakit tidak menular



Kebiasaan yang Baik Dalam Pola Makan Sehat, Diantaranya :



Budayakan minum air putih paling sedikit 8 gelas/hari atau \pm 2 liter/ hari



Perbanyak konsumsi buah/ sayur setiap hari



Upayakan memilih sumber pangan segar dan diolah dengan cara direbus/ dikukus



Membatasi konsumsi kecap, saos, penyedap rasa terutama pemanis, pewarna, pengawet, perasa yang bukan tambahan pangan alami



Budayakan membaca label sebelum memilih pangan kemasan atau siap saji



Label Pangan

Apa yang perlu Anda ketahui?

PESAN KESEHATAN

"Konsumsi Gula kurang dari 54 gram,
Garam (Natrium) kurang dari 2000 miligram,
atau Lemak kurang dari 72 gram per orang
per hari mencegah risiko Hipertensi, Strok,
Diabetes dan Serangan Jantung"



Dengan mencermati pesan kesehatan tersebut masyarakat dapat membatasi konsumsi gula, garam dan lemak untuk terhindar dari penyakit tidak menular.



SUMBER

P2PTM KEMENKES RI:

1. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/label-makanan-apa-yang-perlu-anda-ketahui>
2. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/yuk-sobat-sehat-baca-dan-perhatikan-label-pangan-pada-kemasan-pangan-olahan-sebelum-dikonsumsi>
3. <https://www.instagram.com/p/ChETKiDhnAz/>
4. <https://www.instagram.com/p/ChErygSB-QS/>
5. https://www.instagram.com/p/ChEd_VohYNs/

