



BACA LABEL PEMAKANAN UNTUK BUAT PILIHAN LEBIH SIHAT

Label pemakanan, atau Panel Maklumat Pemakanan (PMP) tercatat pada label makanan berbungkus. Ia menunjukkan kandungan tenaga, karbohidrat, protein dan lemak serta vitamin dalam produk tersebut.

1 CONTOH PMP

Serving size: 5 pieces (20g) / Servings per package: 5 Saiz hidangan : 5 keping (20g) / Hidangan dalam setiap bungkus: 5		
Nutrients/Nutrien	Per/ Setiap 100g	Per serving / Setiap hidangan (20g)
Energy/Tenaga,kcal	525	105
Carbohydrate/Karbohidrat,g	56.2	11.2
Protein/Protein, g	8.0	1.6
Fat/Lemak,g	29.8	6.0

Senarai nutrien:

Senarai ini termasuk tenaga, karbohidrat, protein & lemak yang dinyatakan dalam PMP. Vitamin dan mineral juga mungkin disenaraikan.

Jumlah nutrien:

Ruang ini menunjukkan jumlah tenaga dan nutrien dalam setiap 100g (produk makanan pepejal) atau 100ml (produk cecair). Contohnya, setiap 100g makanan ini membekalkan 525 kcal (tenaga)

Jumlah nutrien dalam setiap hidangan:

Jumlah tenaga dan nutrien yang terkandung dalam setiap hidangan makanan ditunjukkan dalam ruang ini.

2 PENGGUNAAN PMP

- 1) Panduan dalam membuat pilihan makanan
 - ⇒ Baca jumlah tenaga nutrien lain dalam makanan itu.
 - ⇒ Buat pilihan makanan berdasarkan kandungan nutrien keseluruhan sesuatu makanan, bukan sekadar 1 atau 2 nutrien sahaja.
- 2) Bandingkan nilai pemakanan makanan yang sama tetapi berlainan jenama
 - ⇒ PMP bagi makanan yang sama tetapi berlainan jenama boleh digunakan untuk menentukan jenama yang mengandungi jumlah nutrien lebih tinggi atau lebih rendah.
 - ⇒ Sentiasa membuat perbandingan berdasarkan 100g atau 100ml produk, Saiz hidangan mungkin tidak sesuai kerana ia berbeza mengikut jenama.
 - ⇒ Bandingkan kandungan semua nutrien yang terdapat pada label makanan antara jenama berlainan,.



TAHUKAH ANDA?

Semua label makanan menyenaraikan ramuan produk berdasarkan beratnya. Ramuan yang paling banyak jumlahnya akan disenaraikan dahulu. Ramuan yang paling sedikit jumlahnya akan disenaraikan paling akhir. Contohnya, senarai bahan pertama yang ditulis pada senarai bahan adalah gula; bermaksud kandungan tertinggi dalam produk adalah gula.

RUMUSAN

Penyampaian maklumat melalui label makanan telah diterima sebagai salah satu strategi dalam membantu membuat pilihan makanan. Gunakan PMP sebagai salah satu cara untuk memperkayakan pengetahuan mengenai makanan & kesihatan dalam kehidupan kita.