BADAN POM

STOP SCROLLING

Sebelum Kamu Tahu Pentingnya **Kotak Ini** pada Pangan Olahanmu!



INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji 250ml
2 Sajian per kemasan

Energi Total		**90 kkal**
		%AKG*
Lemak Total	**2 g**	**3 %**
Kolesterol	4 mg	1 %
Lemak jenuh	**0.5 g**	3 %
Protein	**2 g**	**3 %**
Karbohidrat Total	**16 g**	**5 %**
Gula Total	**11 g**	
Garam (Natrium)	**50 mg**	**3 %**
Vitamin A		15 %
Vitamin D		15 %
Vitamin B1		20 %
Vitamin B2		20 %
Vitamin B6		20 %
Vitamin B12		15 %
Kalium		4 %
Kalsium		20 %
Fosfor		8 %
Magnesium		8 %
Iodium		8 %
Zink		10 %

**Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah*

BADAN POM

Kotak ini namanya

Informasi Nilai Gizi (ING)



INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji		250ml
2 Sajian per kemasan		
Energi Total		**90 kkal**
		%AKG*
Lemak Total	**2 g**	**3 %**
Kolesterol	4 mg	1 %
Lemak jenuh	**0.5 g**	**3 %**
Protein	**2 g**	**3 %**
Karbohidrat Total	**16 g**	**5 %**
Gula Total	**11 g**	
Garam (Natrium)	**50 mg**	**3 %**
Vitamin A		15 %
Vitamin D		15 %
Vitamin B1		20 %
Vitamin B2		20 %
Vitamin B6		20 %
Vitamin B12		15 %
Kalium		4 %
Kalsium		20 %
Fosfor		8 %
Magnesium		8 %
Iodium		8 %
Zink		10 %

**Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah*

Membaca informasi nilai gizi pada label pangan olahan penting untuk membantu kita memilih pangan sesuai dengan kebutuhan gizi.

Dengan memahami kandungan zat gizi suatu produk, kita dapat memilih pangan dengan lebih bijak untuk mendukung pola makan bergizi dan seimbang bagi keluarga, termasuk dalam mendukung tumbuh kembang optimal anak serta upaya pencegahan *stunting*.

Yuk, kenali dan pahami beberapa informasi nilai gizi yang tercantum pada label kemasan pangan olahan berikut!

1. Takaran Saji

Takaran saji merupakan jumlah porsi yang disarankan dalam satu kemasan, yang memengaruhi jumlah kalori dan zat gizi pada ING.

INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji 250ml
2 Sajian per kemasan

Energi Total	**90 kkal**	
		%AKG*
Lemak Total	**2 g**	**3 %**
Kolesterol	4 mg	1 %
Lemak jenuh	**0.5 g**	3 %
Protein	**2 g**	**3 %**
Karbohidrat Total	**16 g**	**5 %**
Gula Total	**11 g**	
Garam (Natrium)	**50 mg**	**3 %**
Vitamin A		15 %
Vitamin D		15 %
Vitamin B1		20 %
Vitamin B2		20 %
Vitamin B6		20 %
Vitamin B12		15 %
Kalium		4 %
Kalsium		20 %
Fosfor		8 %
Magnesium		8 %
Iodium		8 %
Zink		10 %

**Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah*



Perhatikan jumlah sajian per kemasan!

Pada contoh ING di samping, jumlah sajian per kemasan adalah 2.
Artinya, jika kita mengonsumsi seluruh isi kemasan, maka kita akan memperoleh:
Kalori 90 × 2 =180 kkal*

Jangan sampai niatnya mau konsumsi makanan rendah kalori, malah jadi gagal diet gara-gara nggak perhatiin takaran sajinya ya!

**Berlaku untuk seluruh zat gizi lain.*

2. Energi Total

Nilai kalori menunjukkan seberapa banyak energi yang kita peroleh dari produk pangan.

INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji 250ml
2 Sajian per kemasan

		%AKG*
Energi Total	**90 kkal**	
Lemak Total	**2 g**	**3 %**
Kolesterol	4 mg	1 %
Lemak jenuh	**0.5 g**	3 %
Protein	**2 g**	**3 %**
Karbohidrat Total	**16 g**	**5 %**
Gula Total	**11 g**	
Garam (Natrium)	**50 mg**	**3 %**
Vitamin A		15 %
Vitamin D		15 %
Vitamin B1		20 %
Vitamin B2		20 %
Vitamin B6		20 %
Vitamin B12		15 %
Kalium		4 %
Kalsium		20 %
Fosfor		8 %
Magnesium		8 %
Iodium		8 %
Zink		10 %

**Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah*



Jangan lupa mengalikan nilai kalori dengan jumlah sajian per kemasan

Pada contoh ING di samping:
- Kalori per 250 ml adalah 90 kkal.
- Kalori per kemasan (500 ml) adalah 2 x 90 kkal = 180 kkal.

Artinya, dengan mengonsumsi 1 kemasan makanan tersebut, kita memenuhi 180 kkal dari 2.150 kkal kebutuhan kalori.*

**Informasi ini dapat membantu pengaturan berat badan (menaikkan, menurunkan, atau menjaga).*

3. Zat Gizi

Kandungan zat gizi pada tabel ING dibuktikan dengan hasil dari laboratorium terakreditasi.

INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji 250ml
2 Sajian per kemasan

Energi Total	**90 kkal**	
		%AKG*
Lemak Total	**2 g**	**3 %**
Kolesterol	4 mg	1 %
Lemak jenuh	**0.5 g**	3 %
Protein	**2 g**	**3 %**
Karbohidrat Total	**16 g**	**5 %**
Gula Total	**11 g**	
Garam (Natrium)	**50 mg**	**3 %**
Vitamin A		15 %
Vitamin D		15 %
Vitamin B1		20 %
Vitamin B2		20 %
Vitamin B6		20 %
Vitamin B12		15 %
Kalium		4 %
Kalsium		20 %
Fosfor		8 %
Magnesium		8 %
Iodium		8 %
Zink		10 %

**Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah*



Zat gizi yang **wajib** dicantumkan pada ING:

1. Energi total
2. Lemak total
3. Lemak jenuh
4. Protein
5. Karbohidrat total
6. Gula
7. Garam (natrium)

Jangan lupa mengalikan nilai zat gizi dengan jumlah sajian per kemasan

Konsumsi berlebihan pada zat gizi gula, garam, dan lemak dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular.

Zat gizi mikro yang penting untuk mempertahankan kesehatan.

4. Persentase Angka Kecukupan Gizi (%AKG) dan Catatan Kaki

%AKG menunjukkan seberapa banyak zat gizi yang kita dapatkan dari 1 sajian dibandingkan dengan kebutuhan dalam sehari.

INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji 250ml
2 Sajian per kemasan

Energi Total 90 kkal

		%AKG*
Lemak Total	**2 g**	**3 %**
Kolesterol	4 mg	1 %
Lemak jenuh	**0.5 g**	**3 %**
Protein	**2 g**	**3 %**
Karbohidrat Total	**16 g**	**5 %**
Gula Total	**11 g**	
Garam (Natrium)	**50 mg**	**3 %**

Vitamin A	15 %
Vitamin D	15 %
Vitamin B1	20 %
Vitamin B2	20 %
Vitamin B6	20 %
Vitamin B12	15 %
Kalium	4 %
Kalsium	20 %
Fosfor	8 %
Magnesium	8 %
Iodium	8 %
Zink	10 %

**Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah*



Konsumsi garam, gula, dan lemak perlu dibatasi.
Pencantuman %AKG membantu konsumen agar tidak mengonsumsi lebih dari 100% AKG zat gizi tersebut dalam sehari.

Vitamin dan mineral dibutuhkan tubuh setiap hari.
Pencantuman %AKG membantu konsumen mengonsumsi hingga mencapai 100% AKG zat gizi tersebut dalam sehari.

Acuan kebutuhan energi harian adalah 2.150 kkal. Kebutuhan energi setiap orang dapat berbeda.

5. Logo Pilihan Lebih Sehat

Produk pangan olahan yang mencantumkan logo Pilihan Lebih Sehat pada kemasan artinya **telah memenuhi kriteria lebih sehat, jika dibandingkan dengan produk sejenis dan apabila dikonsumsi dengan jumlah yang wajar** berdasarkan kandungan gula, garam, lemak, dan atau zat gizi lainnya.





Untuk dapat mencantumkan logo Pilihan Lebih Sehat, produk pangan olahan harus memenuhi kriteria profil gizi (*nutrient profile*) sesuai Peraturan BPOM Nomor 10 Tahun 2026 tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan.

6. Nutri-level

Nutri-level adalah informasi pada bagian depan kemasan yang menunjukkan level suatu pangan berdasarkan kandungan gula total, garam (yang dihitung sebagai natrium), dan lemak total (GGL).



Ada 4 Level yang dicantumkan menggunakan skala dan kode warna.



Kandungan GGL **paling rendah**

Kandungan GGL **paling tinggi**

Catatan:

- **Nutri-level ditentukan berdasarkan hasil penilaian yang paling rendah kualitas gizinya**. Misalnya, dalam satu produk kandungan gulanya masuk Level A, sedangkan kandungan lemak totalnya masuk Level D, maka produk tersebut masuk Level D.
- Persyaratan kandungan **lemak total dikecualikan** untuk pangan olahan berupa **susu cair plain dan susu bubuk plain.**
- Nutri-level secara spesifik **dilarang** dicantumkan pada formula bayi, formula lanjutan, formula pertumbuhan, dan pangan olahan untuk keperluan medis khusus.

BADAN POM

.. baca labelnya,
pahami gizinya,
bijak pilih pangannya,
dukung cegah *stunting!*

kata BPOM

