BADAN POM

ARIPIN Asupan Rabuan Pintar
Informasi Obat dan Makanan oleh
Balai Besar Pengawas Obat dan Makanan di Jakarta

Yuk, Baca Komposisi dan Cek Informasi Nilai Gizi, untuk Asupan Lebih Sehat !



Bagaimana Caranya ?

BADAN POM

Kenali apa yang kita makan dengan membaca label pangan

Sebelum membeli dan mengonsumsi pangan perhatikan informasi yang tercantum pada label pangan. Cek label, terutama komposisi dan Informasi Nilai Gizi.

Baca Label = Kenali Asupan mu



Bagaimana Cara membaca Komposisi ?

Komposisi atau Daftar Bahan yang Digunakan adalah informasi yang mencantumkan semua bahan yang digunakan untuk pembuatan produk termasuk bahan tambahan pangan dan bahan penolong disertai jumlah bahan dalam bentuk persentase (%). Bahan pada komposisi dituliskan berurutan dimulai dari bahan yang digunakan paling banyak.

Komposisi

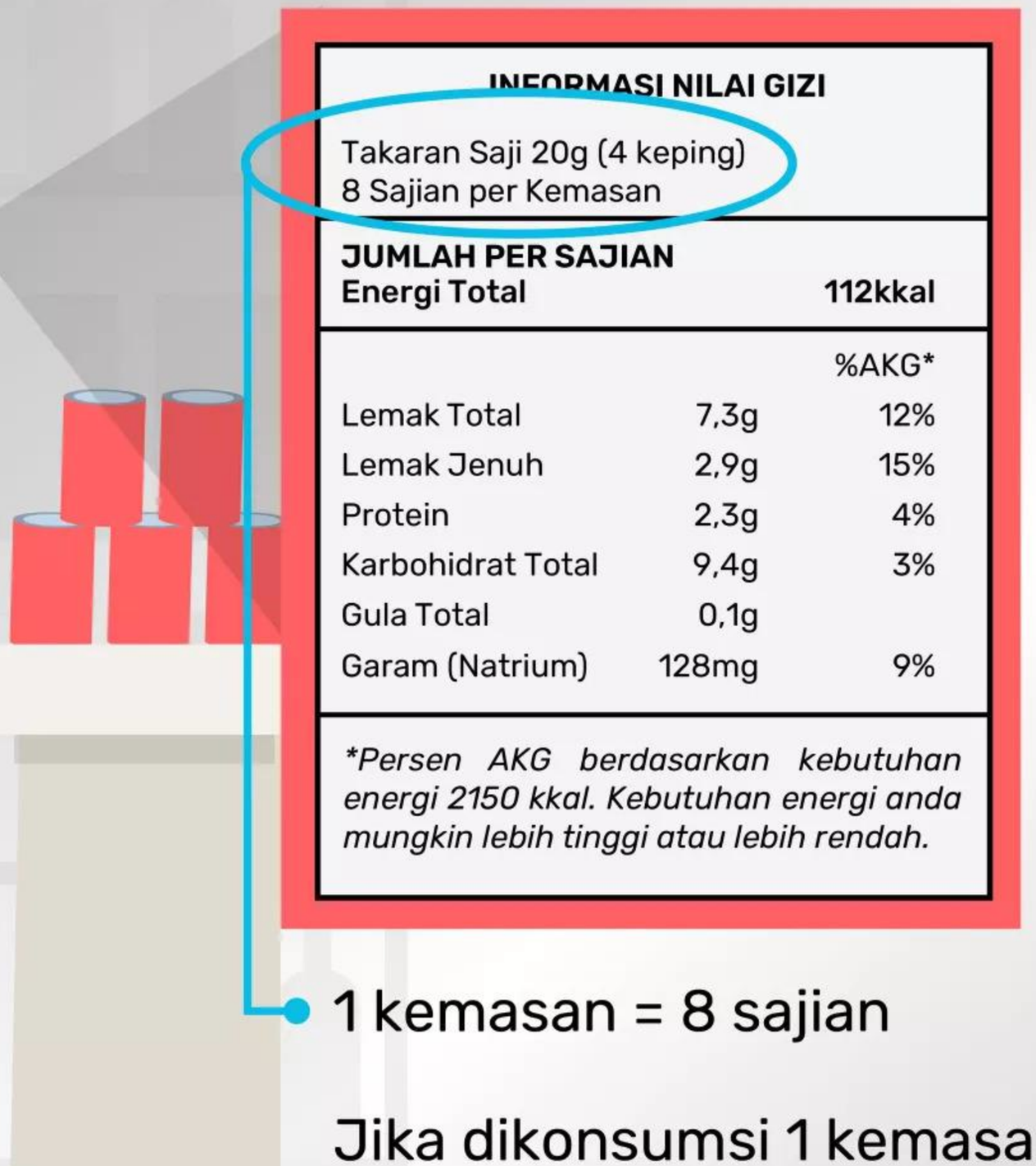
Tepung terigu, Mentega, Gula, Selai nanas (15%), Telur, Susu Bubuk, Vanili, Garam

Jika gula, garam dan lemak/minyak muncul di bagian awal komposisi, perhatikan asupan konsumsinya !

Bagaimana dengan Informasi Nilai Gizi ?

BADAN POM

Bagaimana Cara membaca Informasi Nilai Gizi ?



Kenali takaran saji, jangan salah menghitung !

Takaran Saji adalah jumlah pangan olahan yang wajar dikonsumsi dalam 1 waktu makan.

Cara membacanya :

1. Perhatikan takaran saji
2. Cermati jumlah sajian
3. Lihat kandungan zat gizi persajian. Pilih zat gizi sesuai dengan kebutuhan
4. Perhatikan % AKG

Jika dikonsumsi 1 kemasan = kandungan gizi menjadi 8 x nilai persajian

BADAN POM

Hitung GGL-mu (Gula, Garam, Lemak)

Cek Batas Anjuran Konsumsi Harian GGL (per orang/hari)

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Indonesia No. 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji.



Gula

4 Sendok makan
(50g)



Garam

1 Sendok teh
(2g)



Lemak

5 Sendok makan
(67g)

Konsumsi GGL yang lebih dari nilai anjuran dapat berisiko **hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.**

Ingat juga !

BADAN POM

kata BPOM

SETARA BERDAYA BADAN POM

Yuk Perhatikan Asupan Konsumsi Kita untuk Hidup Lebih Sehat !

@bpom.jakarta

021-84304046
021-84304048

@BPOMJakarta

bpom_jakarta@pom.go.id
ulpk_bbpomjkt@pom.go.id

082211267771

BPOM MOBILE

