BADAN POM

JakKONEK KIE ONLINE & ELEKTRONIK

kata BPOM

SEJABAT BERDAYA BADAN POM



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

Menyambut Momen Bahagia dengan Gizi Seimbang



Apa itu Gizi Seimbang ?

BADAN POM

APA ITU GIZI SEIMBANG?

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan.



Lalu Bagaimana Cara Mengetahui Apakah Asupan Gizi Kita Sudah Sesuai Dengan Kebutuhan Saat Momen Lebaran Seperti Ini?

Perhatikan Kandungan Gizi makanan dan minuman yang kita konsumsi !!

Pangan Olahan Terkemas yang memiliki izin edar wajib mencantumkan Informasi Nilai Gizi pada label kemasannya.



Memahami informasi yang terdapat pada label Informasi Nilai Gizi dapat membantu kamu utuk memilih produk pangan olahan yang sesua dengan kebutuhan kamu.

Apa itu Informasi Nilai Gizi ?

BADAN POM

APA ITU INFORMASI NILAI GIZI?

INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji : 200 ml
5 Sajian per Kemasan

JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total		180 kkal
Energi dari Lemak		60 kkal
Energi dari Lemak Jenuh		35 kkal
		%AKG*
Lemak Total	7 g	10 %
Lemak Trans	0 g	
Kolesterol	0 mg	0 %
Lemak Jenuh	4 g	18 %
Protein	6 g	10 %
Karbohidrat Total	24 g	7 %
Gula Total	16 g	
Sukrosa	8 g	
Garam (Natrium)	95 mg	6 %
Vitamin D		35 %
Vitamin E		20 %
Vitamin B1		35 %
Vitamin B2		25 %
Kalium		8 %
Kalsium		30 %
Fosfor		25 %
Magnesium		10 %
Zat Besi		10 %
Zink		10 %
Selenium		50 %

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

Informasi Nilai Gizi adalah daftar kandungan zat gizi dan non-gizi pangan olahan sebagaimana produk pangan olahan dijual (as sold) sesuai dengan format yang dibakukan.

Informasi Nilai Gizi dapat digunakan untuk membandingkan dan memilih makanan atau minuman sesuai kebutuhan yang lebih sehat

Yuk kita kenalan sama logo PILIHAN LEBIH SEHAT





Produk dengan logo ini berarti telah memenuhi kriteria lebih sehat berdasarkan pembatasan kandungan gula, garam, lemak, dan/atau persyaratan zat gizi positif seperti kalsium dan serat pangan, bila dibandingkan dengan produk sejenis, apabila dikonsumsi dalam jumlah yang wajar.

BADAN POM

"Yuk kita lebih selektif memilih pangan yang akan kita konsumsi, supaya dihari raya ini kita selalu sehat dan aman"

@bpom.jakarta

021-84304046
021-84304048

@BPOMJakarta

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

082211267771

BPOM MOBILE



Sumber :
BPOM RI (2023): Direktorat Standarisasi Pangan Olahan Badan POM

1500533

jakarta.pom.go.id