

PANDUAN PENYEDIAAN

MAKANAN SIHAT

BACA LABEL MAKANAN



KANDUNGAN LABEL

Label makanan memberi anda maklumat tentang kandungan produk makanan. Mengikut undang-undang kebanyakan makanan yang siap dibungkus mesti mempunyai label yang mengandungi :

Nama sebutan sebenar makanan

Penandaan tarikh (jika perlu)

Komposisi khasiat makanan (jika perlu)

Senarai ramuan disusun menurun mengikut berat

Nama dan alamat pengilang

Isipadu (bilangan/ berat bersih)



Jadilah Pengguna Yang Bijak

- Jangan terpedaya hanya dengan label yang menarik pada bungkusan makanan, telitilah apakah bahan-bahan yang terkandung di dalamnya.
- Elakkan dari membeli makanan yang telah tamat tarikh akhir walaupun ditawarkan pada harga yang murah. Makanan tersebut mungkin telah rosak dan boleh membahayakan kesihatan.
- Baca dengan teliti arahan cara penyimpanan yang dinyatakan pada label. Ini adalah untuk mengelakkan makanan menjadi rosak sebelum tamat tarikh akhir.