

Fahami Label Maklumat Khasiat Makanan

Jumlah tenaga dalam kiraan Kcal dan kJ

Karbohidrat termasuk gula. Gula termasuklah dalam bentuk sukros, maltos, fruktos, galaktos, madu, sirap jagung dan laktos.

Lemak boleh dalam bentuk poli tak tepu, mono tak tepu, lemak tepu, minyak sayur, mentega, majerin, lemak binatang, minyak sapi, lelemak sayuran.

Ini menunjukkan kandungan garam dalam makanan, makin tinggi natrium, makin banyak kandungan garam. Garam juga disebut dalam bentuk natrium (sodium), natrium kloride (sodium chloride).

KOMPOSISI KHASIAT MAKANAN DALAM 100g MAKANAN

Tenaga	430kJ 102Kcal
Protein	3.6g
Karbohidrat termasuk gula	15.8g 1.8g
Lemak termasuk lemak tepu	2.7g 1.3g
Fiber/serat	1.4g
Natrium	0.08g
Vitamin A	83µg
Vitamin D	1.2µg

Jadilah Pengguna Yang Bijak

- Jangan terpedaya hanya dengan label yang menarik pada bungkus makanan, telitilah apakah bahan-bahan yang terkandung di dalamnya.
- Jangan membeli makanan dalam tin yang berkarat, kemek atau menggelembung.
- Sebelum anda membeli sesuatu barang makanan, teliti dan pastikan makanan itu berada dalam keadaan yang baik dan belum melewati tarikh akhir bagi makanan yang memerlukan penandaan tarikh.
- 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.



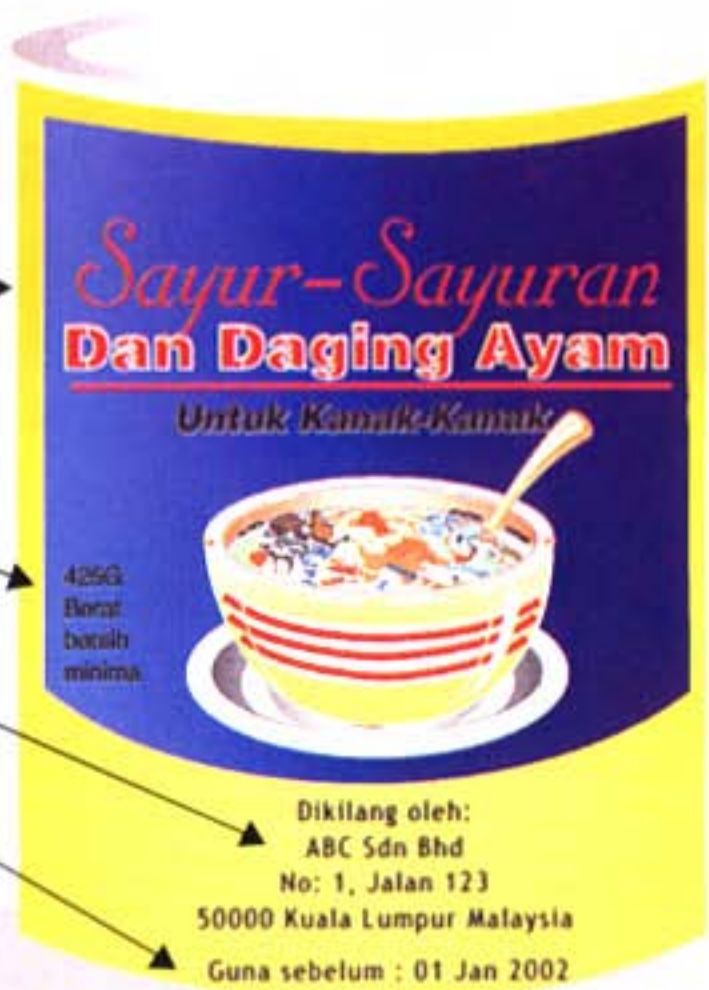
Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia
Dis 2001/200,000



Kandungan LABEL

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

- Nama sebutan sebenar makanan
- Isipadu (Bilangan/Berat bersih)
- Nama dan alamat pengilang
- Penandaan tarikh (jika perlu)



- Senarai ramuan disusun menurun mengikut berat
- Makanan mengandungi aditif makanan
- Komposisi khasiat makanan (jika perlu)
- Cara penyimpanan

Penandaan Tarikh/Tarikh Akhir

Ita adalah suatu tarikh selepas makanan tidak dijamin ciri-ciri kualitinya. Ita boleh ditunjukkan di dalam salah satu bentuk berikut:

- TARIKH AKHIR ATAU TH AKHIR
- GUNA SEBELUM ATAU GUNA SBL
- MAKAN SEBELUM ATAU MAKAN SBL ATAU MINUM SEBELUM ATAU MINUM SBL

Senarai makanan berikut memerlukan penandaan tarikh

- ◆ Biskut, roti.
- ◆ Makanan berkaleng untuk bayi dan kanak-kanak.
- ◆ Makanan berasaskan bijirin untuk bayi dan kanak-kanak.
- ◆ Coklat, coklat putih dan coklat susu.
- ◆ Krim kelapa, santan kelapa, pes kelapa, serbuk krim kelapa dan kelapa parut.
- ◆ Lemak makan dan minyak makan selain daripada majerin dalam bekas kedap udara.
- ◆ Aditif makanan yang mempunyai tempoh penggunaan kurang daripada 18 bulan.
- ◆ Rumusan bayi.
- ◆ Telur cecair, kuning telur cecair, putih telur cecair, telur kering, kuning telur kering dan putih telur kering.
- ◆ Makanan tenaga rendah bagi mana-mana makanan yang memerlukan penandaan tarikh seperti yang terdapat di dalam senarai ini.
- ◆ Hasil daging dalam bekas tidak kedap udara.
- ◆ Susu dan hasil susu kecuali keju keras.
- ◆ Minuman ringan pasteur tak berkarbonat dan minuman ringan U.H.T. tak berkarbonat.
- ◆ Tambahan zat makanan atau sediaan tambahan zat makanan yang dijual sebagai makanan.
- ◆ Jus buah pasteur.
- ◆ Jus sayur pasteur.
- ◆ Mentega kacang.
- ◆ Seri kaya.
- ◆ Sos.

Komposisi Maklumat Khasiat Makanan

Kini, kebanyakan label makanan memberi maklumat khasiat makanan. Ita dapat membantu pengguna dalam membuat pilihan makanan berkhasiat dengan bijak. Hanya makanan bertujuan khas memerlukan label maklumat khasiat makanan. Ini termasuklah :

- Rumusan bayi
- Makanan berkaleng untuk bayi dan kanak-kanak
- Makanan berasaskan bijirin untuk bayi dan kanak-kanak
- Makanan pendietan berformula
- Makanan tenaga rendah