

# Panduan Membaca Label Pemakanan

Label pemakanan membekalkan maklumat yang berguna untuk membantu anda membuat pilihan makanan yang lebih sihat dan selamat.

## Maklumat Asas pada Label Pemakanan



### 1. Nama Produk

Penerangan produk dan kandungannya

### 2. Senarai Ramuan

Semua bahan yang digunakan, disenaraikan mengikut susunan berat menurun

### 3. Panel Maklumat Pemakanan

Maklumat nutrien bagi setiap hidangan/ sajian atau 100g/ 100ml

### 4. Maklumat Pengeluaran

Maklumat negara asal, nama dan alamat pengeluar, pembungkus, pengimport atau pengedar tempatan

### 5. Arahan Penggunaan

Mengandungi arahan penyimpanan dan penggunaan

### 6. Penandaan Tarikh

Menunjukkan "Tarikh Luput", "Guna sebelum", "Jual Sebelum" dan "Baik Sebelum"

### 7. Kuantiti Bersih

Menunjukkan berat bersih (makanan pepejal) atau isipadu (makanan cecair), tidak termasuk berat bungkusan

## Adakah istilah “Tarikh Luput”, “Guna Sebelum”, “Jual Sebelum” dan “Baik Sebelum” mempunyai maksud yang berbeza?

- Tarikh Luput dan Guna Sebelum – tarikh akhir makanan itu harus diambil
- Jual Sebelum dan Baik Sebelum – makanan masih boleh diambil selepas tarikh yang tertera, tetapi rasa makanan mungkin berubah

## Panduan Memilih Produk Makanan

### 1. Baca Senarai Ramuan

Ramuan produk biasanya disenaraikan mengikut susunan berat secara menurun. Oleh itu, pilih dengan cermat sekiranya gula, minyak dan garam disenaraikan sebagai tiga ramuan utama. Ramuan-ramuan ini boleh dikenali dengan nama lain seperti:

Lemak dan minyak	Gula	Garam dan bahan yang mengandungi Natrium
<ul style="list-style-type: none"><li>• Minyak/ lemak sayuran</li><li>• Minyak/ lemak sayuran terhidrogenasi</li><li>• Mentega</li><li>• Marjerin</li><li>• Kelapa</li><li>• Minyak Kelapa</li><li>• Minyak sawit/ Palm olein</li><li>• Krim</li><li>• Krim masam</li><li>• Dripping</li><li>• Lemak khinzir</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gula tebu/ putih/ perang</li><li>• Gula mentah</li><li>• Gula aising</li><li>• Gula merah</li><li>• Madu</li><li>• Jagung/ malt/ mapel/ sirap pankek</li><li>• Pati jus buah</li><li>• Glukosa</li><li>• Sukrosa</li><li>• Fruktosa</li><li>• Laktosa</li><li>• Maltosa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Garam</li><li>• Garam bukit</li><li>• Garam laut</li><li>• Garam Himalayan</li><li>• Serbuk perasa ayam</li><li>• Kicap cair</li><li>• Sos tiram</li><li>• Monosodium glutamat</li><li>• Serbuk soda/ penaik</li><li>• Natrium nitrat</li><li>• Natrium guanylat</li><li>• Natrium inosinat</li></ul>

**!** Jika anda mempunyai alahan atau intoleransi makanan, semak senarai ramuan untuk mengenalpasti ramuan yang mungkin mencetuskan alahan, seperti kacang tanah, makanan laut, gandum, gluten, soya atau telur.

## 2. Fahami Panel Maklumat Pemakanan

Panel Maklumat Pemakanan menunjukkan kandungan nutrien sesuatu produk. Ia boleh digunakan sebagai panduan porsi karbohidrat dan membantu anda memilih produk yang kurang lemak, sodium, gula, atau tinggi serat.

<b>MINUMAN BIJIRIN ABC</b>		
<b>MAKLUMAT PEMAKANAN:</b> Jumlah hidangan setiap kotak: 10 paket; Saiz hidangan: 50g (1 paket)		
	Setiap hidangan (50g)	Setiap 100g
Tenaga	198kcal	396kcal
Protein	1.8g	3.6g
Lemak	3.0g	6.0g
- Lemak Tepu	1.5g	3.0g
Karbohidrat	23.5g	47.0g
- Jumlah Gula	1.5g	3.0g
Serat makanan	6.0g	12.0g
Natrium/ sodium	58mg	116mg
Ramuan: Bijirin penuh, beras, jagung giling, bran, gula, serat gandum larut, sirap beras perang, perisa malt, pengawet semulajadi		

Satu kotak mengandungi 10 hidangan, berat setiap hidangan ialah 50g

Rujuk kepada "setiap hidangan" untuk mengetahui kandungan nutrien produk makanan

Pilih produk yang tinggi lemak monodidaktepu, polididaktepu, dan rendah lemak tepu.  
Pilih produk dengan  $\leq 1.5g$  lemak tepu setiap 100g atau  $\leq 0.75g$  lemak tepu setiap 100ml.

Produk dengan  $\leq 5g$  gula setiap 100g atau  $\leq 2.5g$  gula setiap 100ml atau  $\leq 2g$  gula setiap hidangan dikenali sebagai produk "kurang gula"

Produk dengan  $\geq 6g$  serat setiap 100g atau  $\geq 4g$  serat setiap hidangan dikenali sebagai produk "tinggi serat"

Produk dengan  $\leq 120mg$  natrium setiap 100g dikenali sebagai produk "rendah natrium"

### 3. Bandingkan Produk Makanan Berbeza menggunakan Panel Maklumat Pemakanan

Saiz hidangan setiap produk adalah berbeza mengikut jenama atau pengeluarannya.

- Bandingkan "setiap hidangan/ sajian" sekiranya kedua-dua produk mempunyai saiz hidangan yang sama

Susu A			Susu B		
NUTRITION INFORMATION			NUTRITION INFORMATION		
Servings per package: Approx. 4    Serving size: 250ml (1 Glass)			Servings per package: Approx. 4    Serving size: 250ml (1 Glass)		
	Per Serving	Per 100ml		Per Serving	Per 100ml
Energy	126 kcal (529 kJ)	50 kcal (210 kJ)	Energy	178 kcal (748 kJ)	71 kcal (298 kJ)
Protein	10.5 g	4.2 g	Protein	10.5 g	4.2 g
Total Fat	2.3 g	0.9 g	Total Fat	2.3 g	0.9 g
- Saturated Fat	1.5 g	0.6 g	- Saturated Fat	1.5 g	0.6 g
- Trans Fat	0.0 g	0.0 g	- Trans Fat	0.0 g	0.0 g
Cholesterol	13 mg	5 mg	Cholesterol	13 mg	5 mg
Carbohydrate	15.8 g	6.3 g	Carbohydrate	28.8 g	11.5 g
- Total Sugar	12.5 g	5.0 g	- Total Sugar	26.8 g	10.7 g
- Lactose	3.5 g	1.4 g	- Lactose	14.8 g	5.9 g
- Glucose	5.0 g	2.0 g	- Added Sugar	12.0 g	4.8 g
- Galactose	4.0 g	1.6 g	- Galactose	0.0 g	0.0 g
Dietary Fibre	0.0 g	0.0 g	Dietary Fibre	0.0 g	0.0 g
Sodium	138 mg	55 mg	Sodium	150 mg	60 mg
Calcium	500.0 mg	200.0 mg	Calcium	500.0 mg	200.0 mg
Vitamin A	250.0 mcg	100.0 mcg	Vitamin A	250.0 mcg	100.0 mcg
Thiamine (Vitamin B1)	1.3 mg	0.5 mg	Thiamine (Vitamin B1)	1.3 mg	0.5 mg
Niacin (Vitamin B3)	13.8 mg	5.5 mg	Niacin (Vitamin B3)	13.8 mg	5.5 mg
Pantothenic Acid (Vitamin B5)	8.8 mg	3.5 mg	Pantothenic Acid (Vitamin B5)	8.8 mg	3.5 mg
Pyridoxine (Vitamin B6)	1.3 mg	0.5 mg	Pyridoxine (Vitamin B6)	1.3 mg	0.5 mg
Vitamin C	25.0 mg	10.0 mg	Vitamin C	25.0 mg	10.0 mg
Vitamin D3	1.8 mcg	0.7 mcg	Vitamin D3	1.8 mcg	0.7 mcg
Vitamin E	7.5 mg	3.0 mg	Vitamin E	7.5 mg	3.0 mg
Vitamin K1	30.0 mcg	12.0 mcg	Vitamin K1	30.0 mcg	12.0 mcg

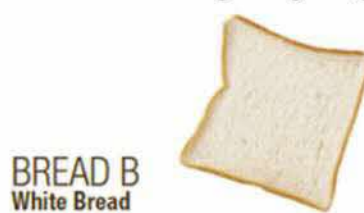
Susu A ialah pilihan yang lebih sihat kerana lebih rendah kandungan gula

- Bandingkan "setiap 100g" atau "setiap 100ml" sekiranya kedua-dua produk mempunyai saiz hidangan yang berbeza



BREAD A  
Wholemeal Bread

NUTRITION INFORMATION		
Servings per package: 7		
Serving size: 2 slices (60g)		
	Per serving	Per 100g
Energy	145 kcal*	242 kcal*
Protein	7.4 g	12.4 g
Total fat	1.4 g	2.3 g
saturated fat	0.7 g	1.1 g
trans fat	0 g	0 g
Cholesterol	0 mg	0 mg
Carbohydrate	28 g	48 g
Dietary fibre	3.6 g	6 g
Sodium	206 mg	344 mg



BREAD B  
White Bread

NUTRITION INFORMATION		
Servings per package: 10		
Serving size: 1 slice (50g)		
	Per serving	Per 100g
Energy	157 kcal*	314 kcal*
Protein	6.3 g	12.5 g
Total fat	3.7 g	7.3 g
saturated fat	1.0 g	2.0 g
trans fat	No data	No data
Cholesterol	0 mg	0 mg
Carbohydrate	26.3 g	52.6 g
Dietary fibre	1.9 g	3.7 g
Sodium	142 mg	285 mg

Roti A ialah pilihan yang lebih sihat kerana lebih rendah lemak dan lebih tinggi serat

#### 4. Cari "Healthier Choice Symbol" (HCS)



Higher in Wholegrains

Produk dengan simbol "Higher in Wholegrains" mengandungi sekurang-kurangnya 20% lebih bijirin penuh berbanding produk lain dalam kategori yang sama.



Produk ini adalah termasuk nasi perang (atau nasi tidak dipoles), bihun beras perang, minuman bijirin penuh, roti mil penuh dan pasta bijirin penuh.



Trans Fat Free

Produk dengan simbol "Trans Fat Free" mengandungi sangat sedikit atau tiada lemak trans (contoh: kurang daripada 0.5g untuk setiap 100g).



Produk ini adalah termasuk marjerin/ lemak sapuan, minyak, biskut, dan roti.



Lower in Saturated Fat

Produk dengan simbol "Lower in Saturated Fat" mengandungi sekurang-kurangnya 25% kurang lemak tepu berbanding produk lain dalam kategori yang sama.



Produk ini adalah termasuk produk tenusu, minyak dan makanan sedia dimasak.



Lower in Sodium

Produk dengan simbol "Lower in Sodium" mengandungi sekurang-kurangnya 25% kurang sodium berbanding produk lain dalam kategori yang sama.



Produk ini adalah termasuk pelbagai sos, perencah resipi, daging diproses/ dalam tin, makanan laut diproses dan kekacang/ bijian yang sedia dimakan.



No Added Sodium

Produk dengan simbol "No Added Sodium" tidak mengandungi sodium tambahan.



Produk ini adalah termasuk makanan laut segar/ sejuk beku, sayur-sayuran segar/ sejuk beku, herba dan rempah ratus.



Higher in Calcium

Produk dengan simbol "Higher in Calcium" mengandungi sekurang-kurangnya 25% lebih kalsium berbanding produk lain dalam kategori yang sama.



Produk ini adalah termasuk produk soya yang diperkaya dengan kalsium, susu dan produk tenusu.



Lower in Sugar

Produk dengan simbol "Lower in Sugar" mengandung sekurang-kurangnya 25% kurang gula berbanding produk lain dalam kategori yang sama.



Produk ini adalah termasuk minuman bergula seperti minuman Asian, minuman berkarbonat, minuman susu berkultur, jus buah-buahan dan snek manis seperti coklat.



No Added Sugar

Produk dengan simbol "No Added Sugar" bermaksud produk ini tidak mengandungi gula tambahan.



Produk ini adalah termasuk minuman seperti jus buah-buahan, kopi dan teh, sapan buah-buahan dan buah kering.



Sugar Free

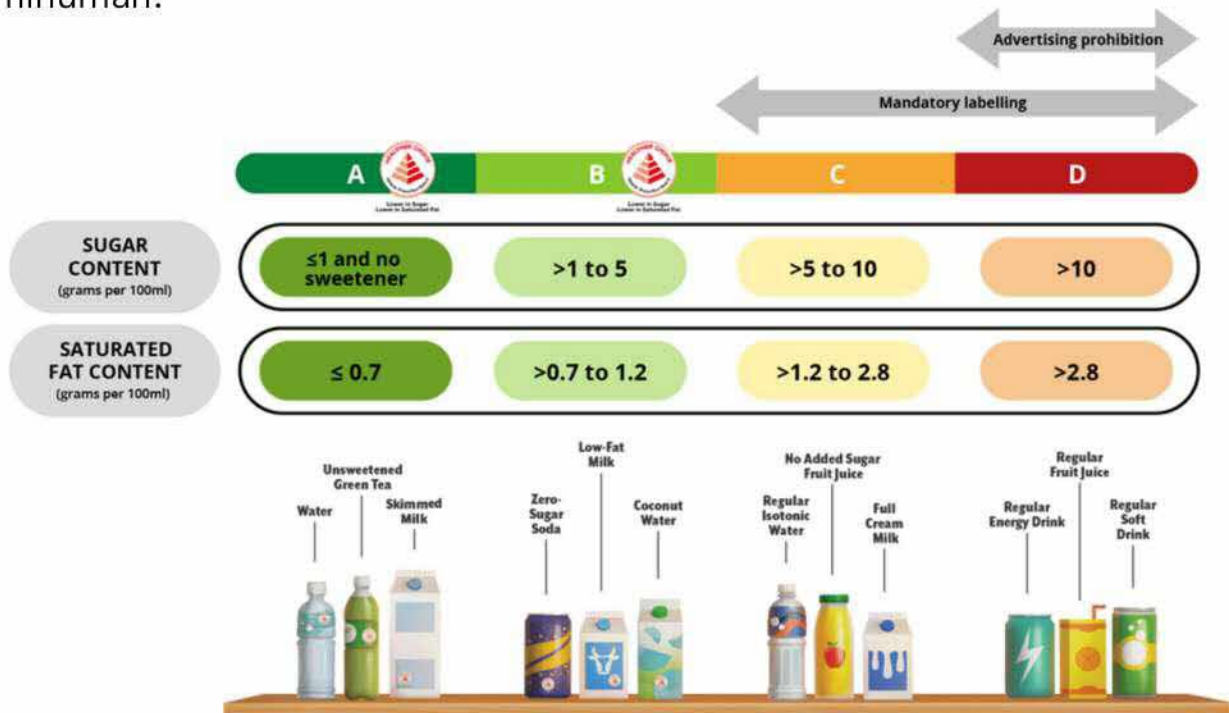
Produk dengan simbol "Sugar Free" mengandungi gula sebanyak 0.5g atau kurang bagi setiap 100g atau 100ml.



Produk ini adalah termasuk minuman seperti minuman tidak berkarbonat, minuman Asian, minuman isotonik, dan air kosong.

## 5. Pilih Minuman Nutri-Grade A atau B

Nutri-Grade boleh membantu anda mengenal pasti minuman yang lebih sihat. Minuman Gred A mempunyai kandungan gula dan lemak tepu paling rendah, manakala Gred D adalah sebaliknya. Rajah di bawah menunjukkan kandungan gula dan lemak tepu bagi setiap 100ml minuman.



Nutri-Grade Mark - Make Healthy Food & Grocery Choices reproduced from <https://healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

- Nota 1: Kandungan gula setiap minuman ditentukan oleh jumlah gula yang terkandung di dalamnya. Jumlah ini dikira dengan menolak kandungan laktosa dan/atau galaktosa daripada jumlah gula yang tertera pada Panel Maklumat Pemakanan.
- Nota 2: Minuman seperti jus buah-buahan yang tidak mengandungi gula tambahan tetapi dikategorikan sebagai Nutri-Grade C atau D kerana ia mengandungi gula semula jadi daripada buah-buahan (fruktosa)
- Nota 3: Sesetengah minuman tanpa gula mungkin dikategorikan Nutri-Grade C atau D kerana mengandungi lemak tepu lebih daripada 1.2g bagi setiap 100ml

### Tahukah Anda?

Tidak perlu elakkan minuman Nutri-Grade C atau D sepenuhnya. Namun, ia perlu diambil secara sederhana dalam sesetengah keadaan. Contohnya, warga emas yang tidak mampu mengunyah buah mungkin memperoleh manfaat daripada jus buah-buahan.

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of August 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure