

Ingin tahu kandungan gizi pangan olahan dengan lebih cepat & mudah?

Perhatikan Panduan Asupan Gizi Harian Warna Monokrom!

Jenis Zat Gizi

Persen AKG per Sajian berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal

ENERGI	LEMAK TOTAL	LEMAK JENUH	GARAM (NATRIUM)	GULA
xx kkal	xx g	xx g	xx g	xx g
	xx%	xx%	xx%	

Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal

Jumlah Zat Gizi

Persentase AKG



Label Informasi Nilai Gizi



Panduan Asupan Gizi pada Kemasan Pangan Olahan

Panduan Asupan Gizi Harian Warna Monokrom dapat kamu temukan pada bagian label yang paling mudah dilihat dan dibaca!

TIM PKRS

Kenali & Temukan LOGO PILIHAN LEBIH SEHAT



Produk dengan logo ini lebih baik pemenuhan nilai gizi untuk dibandingkan dengan produk sejenis bila dikonsumsi dalam jumlah sedikit, apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak.



Hanya pangan olahan yang memenuhi kriteria yang dapat mencantumkan logo Pilihan Lebih Sehat.

Untuk dapat mencantumkan logo Pilihan Lebih Sehat, produk pangan olahan harus memenuhi KRITERIA PROFIL GIZI sesuai jumlah konsumsi dan syarat lainnya.

Logo Pilihan Lebih Sehat dapat ditemukan pada 0,5 konsumsi pangan berikut:

Minuman tanpa pemanis	Biskuit	Sereal siap santap	Makanan ringan siap santap
Biskuit sandwich	Yoghurt (termasuk drink yoghurt)	Sereal	Makanan berbahan dasar sereal
Keju dan keju olahan	Minuman dengan pemanis	Susu UHT dan susu bubuk	Makanan ringan extruded
Es krim dan yoghurt beku	Produk daging olahan (sosis, kornet, nugget, dll.)	Kacang-kacangan	Makanan ringan berbahan dasar umbi



RS BHAYANGKARA LEMDIKLAT POLRI



MATERI EDUKASI

PEDOMAN NUTRISI



PENDAFTARAN



0812 1255 4667

Jl. Ciputat Raya, No.40, RT.1/RW.9, Pd. Pinang, Kec. Kebayoran. Lama, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12310

Apa itu Informasi Nilai Gizi?

Informasi Nilai Gizi adalah daftar kandungan gizi dan non gizi produk secara sistematis pada label pangan yang berupa tulisan dengan kemon yang dibakukan

INFORMASI NILAI GIZI			
Takaran saji 25 g 2 Sajian per Kemasan			
JUMLAH PER SAJIAN			
Energi Total			120 kkal
Lemak Total	4 g	6%	
Lemak Jenuh	1,5 g	8%	
Nerabahan dasar	55 mg	4%	
Gula	6 g	4	
Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal			

Sumber data dasar & referensi pengambilan kebijakan

Dasar edukasi konsumen pangan dalam memilih makanan

Kandungan tertulis kandungan Gizi dan/atau non Gizi WAJIB dicantumkan pada SEKALI PAKAN OLAHAN

Pencantuman Informasi Nilai Gizi WAJIB DILAKUKAN, kecuali:

- Kopi bubuk, kopi instan, teh celup, teh bubuk, dan kopi biji
- Air Mineral (AMDK) dan minuman berperisa lainnya
- BAHAN (air mineral, air demineral, air yang sesuai air, minyak nabati, cuka makan, garam, rempah-rempah dan herba, rempah-rempah kering, herba kering, bumbu kering)
- Buah, sayur, dan kacang-kacangan

Informasi Nilai Gizi DILARANG dicantumkan pada Label Minuman Beralkohol



Apa Isi dari Tabel Informasi Nilai Gizi?



Takaran Saji

Jumlah pangan olahan yang dikonsumsi (saji)
1 kemasan/pack

Kalori

Jumlah energi yang diperoleh berasal dari pangan olahan
1 kemasan /
1 takaran saji

INFORMASI NILAI GIZI			
Takaran saji 25 g 2 Sajian per Kemasan			
Energi Total			120 kkal
Lemak Total	4 g	6 %	
Lemak Jenuh	1,5 g	8 %	
Protein	2 g	3 %	
Karbohidrat Total	15 g	5 %	
Gula	6 g		
Garam (Natrium)	55 mg	4 %	
* Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.			

Zat Gizi

Jenis dan jumlah zat gizi yang terkandung selama mengonsumsi
1 Takaran saji

Angka Persen AKG (% AKG)

Persen harian zat gizi terhadap zat gizi acuan / kebutuhan berdasarkan diet energi 2150 kkal

Catatan Kaki

Persentase AKG berdasarkan yang disarankan untuk orang Indonesia (Permenkes nomor 28 tahun 2019). AKG akan berbeda berdasarkan kebutuhan energi, jenis kelamin, usia dan kondisi fisiologis.

Tips Mudah Baca Informasi Nilai Gizi

1 Perhatikan Takaran Saji

Takaran saji mempengaruhi jumlah nutrisi (zat) seluruh informasi Gizi, jadi yang disarankan oleh Perusahaan bisa saja salah.

Misal: Kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari ditetapkan pada 2000 kkal (80%). Jika mengonsumsi 2 takaran saji, energi & zat gizi naik 2 kali yang diperoleh menjadi 2 kali lipat, dan seterusnya.

2 Cermati Energi

Pilih produk pangan olahan dengan kandungan energi & lemak SEIMBANG.

3 Pilih Zat Gizi yang Dibutuhkan

Cermati zat gizi yang perlu dibatasi seperti gula, garam, lemak, serta pilih produk pangan olahan dengan zat gizi sesuai kebutuhan.

INGAT PESAN KESIMBANGAN Konsumsi

- Batasi Gula, Garam, Lemak
- Jadikan Buah dan Sayur Pangan Utama
- Biasakan Konsumsi Lauk Berprotein Tinggi
- Batasi Makanan Manis, Asin, Berlemak (Goreng, Digoreng, dan Berlemak Berulang).

HUBUNGI KAMI

TIM PKRS



E-Mail

rs@rsbhayangkaralemdiklatpolri.com



Website

edukasi.rsbhayangkaralemdiklatpolri.com



PENDAFTARAN

0812 1255 4667