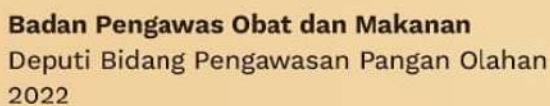




## A decorative element consisting of two rows of eight small black dots each, arranged in a rectangular grid.



 **Geser**

# Tata Cara Pencantuman

## Takaran Saji

Jumlah Pangan Olahan yang wajar dikonsumsi dalam satu kali makan, dinyatakan dalam Satuan Metrik dan Ukuran Rumah Tangga yang sesuai untuk Pangan Olahan tersebut.

## Zat Gizi Wajib

1. Energi total,
2. Lemak total,
3. Lemak jenuh,
4. Protein,
5. Karbohidrat total,
6. Gula, dan
7. Garam (Natrium)

Dibuktikan dengan hasil analisis zat gizi dari laboratorium terakreditasi\*

## INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji: 125ml  
1 sajian per kemasan

<b>Energi Total</b>	<b>90 kkal</b>
Energi dari lemak	15 kkal
Energi dari lemak jenuh	5 kkal

		%AKG*
<b>Lemak Total</b>	<b>2 g</b>	<b>3 %</b>
<b>Kolesterol</b>	<b>4 mg</b>	<b>1 %</b>
<b>Lemak jenuh</b>	<b>0.5 g</b>	<b>3 %</b>
<b>Protein</b>	<b>2 g</b>	<b>3 %</b>
<b>Karbohidrat Total</b>	<b>16 g</b>	<b>5 %</b>
<b>Gula Total</b>	<b>11 g</b>	
<b>Garam (Natrium)</b>	<b>50 mg</b>	<b>3 %</b>

Vitamin A	15 %
Vitamin D	15 %
Vitamin B1	20 %
Vitamin B2	20 %
Vitamin B6	20 %
Vitamin B12	15 %
Kalium	4 %
Kalsium	20 %
Fosfor	8 %
Magnesium	8 %
Iodium	8 %
Zink	10 %

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



Geser

# Tata Cara Pencantuman

## INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji: 125ml

1 sajian per kemasan

Energi Total	90 kkal
Energi dari lemak	15 kkal
Energi dari lemak jenuh	5 kkal

		%AKG*
Lemak Total	2 g	3 %
Kolesterol	4 mg	1 %
Lemak jenuh	0.5 g	3 %
Protein	2 g	3 %
Karbohidrat Total	16 g	5 %
Gula Total	11 g	
Garam (Natrium)	50 mg	3 %

Vitamin A	15 %
Vitamin D	15 %
Vitamin B1	20 %
Vitamin B2	20 %
Vitamin B6	20 %
Vitamin B12	15 %
Kalium	4 %
Kalsium	20 %
Fosfor	8 %
Magnesium	8 %
Iodium	8 %
Zink	10 %

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

## Jumlah Sajian per Kemasan

Menunjukkan jumlah Takaran Saji yang terdapat dalam satu kemasan Pangan.

## Persentase AKG

merupakan persentase kontribusi zat gizi dalam satu sajian produk dibandingkan dengan jumlah kebutuhan zat gizi tersebut dalam sehari.

## Catatan Kaki

Informasi yang menerangkan bahwa % AKG yang ditunjukkan dalam ING dihitung berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal untuk kelompok umum. Kebutuhan energi tersebut dapat lebih tinggi atau lebih rendah disesuaikan dengan kebutuhan.



Geser



## INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji: 125ml  
1 sajian per kemasan

Energi Total 90 kkal  
Energi dari lemak 15 kkal  
Energi dari lemak jenuh 5 kkal

		%AKG*
Lemak Total	2 g	3 %
Kolesterol	4 mg	1 %
Lemak jenuh	0.5 g	3 %
Protein	2 g	3 %
Karbohidrat Total	16 g	5 %
Gula Total	11 g	
Garam (Natrium)	50 mg	3 %

Vitamin A	15 %
Vitamin D	15 %
Vitamin B1	20 %
Vitamin B2	20 %
Vitamin B6	20 %
Vitamin B12	15 %
Kalium	4 %
Kalsium	20 %
Fosfor	8 %
Magnesium	8 %
Iodium	8 %
Zink	10 %

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

## Cara Membaca Informasi Nilai Gizi

### 01 Takaran Saji

Takaran saji merupakan jumlah porsi yang disarankan dalam 1 kemasan.

Takaran saji mempengaruhi jumlah kalori dan zat gizi yang disajikan pada ING.

**Perhatikan jumlah sajian per kemasan!**

Pada contoh ING disamping, Jumlah sajian per kemasan adalah 1.

Artinya jika kita mengonsumsi seluruh isi kemasan, maka kita akan memperoleh:

Kalori  $125 \times 1 = 125$  kkal

\*Berlaku untuk seluruh zat gizi lain.

# Cara Membaca Informasi Nilai Gizi

## INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji: 125ml  
1 sajian per kemasan

<b>Energi Total</b>	<b>90 kkal</b>
Energi dari lemak	15 kkal
Energi dari lemak jenuh	5 kkal

			%AKG*
Lemak Total	2	g	3 %
Kolesterol	4	mg	1 %
Lemak jenuh	0.5	g	3 %
Protein	2	g	3 %
Karbohidrat Total	16	g	5 %
Gula Total	11	g	
Garam (Natrium)	50	mg	3 %

Vitamin A	15 %
Vitamin D	15 %
Vitamin B1	20 %
Vitamin B2	20 %
Vitamin B6	20 %
Vitamin B12	15 %
Kalium	4 %
Kalsium	20 %
Fosfor	8 %
Magnesium	8 %
Iodium	8 %
Zink	10 %

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

## 02 Energi Total

Nilai kalori menunjukkan seberapa banyak energi yang kita peroleh dari produk pangan.

**Jangan lupa mengkalikan nilai kalori dengan jumlah sajian per kemasan**

Pada contoh ING disamping :

01 Kalori per 125 ml adalah 90 kkal, (15 kkal diperoleh dari lemak, 5 kkal dari lemak jenuh)

02 Kalori per kemasan adalah : 90 kkal, (15 kkal diperoleh dari lemak, 5 kkal dari lemak jenuh)

Artinya dengan mengonsumsi 1 kemasan makanan tersebut, kita memenuhi 90/2150 kkal kebutuhan kalori.

\*Informasi ini dapat membantu pengaturan berat badan (menaikkan, menurunkan, atau menjaga).



Geser

## INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji: 125ml  
1 sajian per kemasan

Energi Total 90 kkal  
Energi dari lemak 15 kkal  
Energi dari lemak jenuh 5 kkal

**1**

		% AKG*
Lemak Total	2 g	3 %
Kolesterol	4 mg	1 %
Lemak jenuh	0.5 g	3 %
Protein	2 g	3 %
Karbohidrat Total	16 g	5 %
Gula Total	11 g	
Garam (Natrium)	50 mg	3 %

**2**

Vitamin A	15 %
Vitamin D	15 %
Vitamin B1	20 %
Vitamin B2	20 %
Vitamin B6	20 %
Vitamin B12	15 %
Kalium	4 %
Kalsium	20 %
Fosfor	8 %
Magnesium	8 %
Iodium	8 %
Zink	10 %

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

## Cara Membaca Informasi Nilai Gizi

### 03 Zat Gizi

Menunjukkan zat gizi yang terkandung pada produk pangan olahan.

**Jangan lupa mengalikan nilai zat gizi dengan jumlah sajian per kemasan**

Konsumsi berlebihan pada zat gizi gula, garam, lemak dapat meningkatkan risiko Penyakit Tidak Menular

Zat gizi mikro penting untuk mempertahankan kesehatan.



# Cara Membaca Informasi Nilai Gizi

## INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji: 125ml  
1 sajian per kemasan

**Energi Total** 90 kkal  
Energi dari lemak 15 kkal  
Energi dari lemak jenuh 5 kkal

		%AKG*
<b>Lemak Total</b>	2 g	3 %
<b>Kolesterol</b>	4 mg	1 %
<b>Lemak jenuh</b>	0.5 g	3 %
<b>Protein</b>	2 g	3 %
<b>Karbohidrat Total</b>	16 g	5 %
<b>Gula Total</b>	11 g	
<b>Garam (Natrium)</b>	50 mg	3 %

Vitamin A	15 %
Vitamin D	15 %
Vitamin B1	20 %
Vitamin B2	20 %
Vitamin B6	20 %
Vitamin B12	15 %
Kalium	4 %
Kalsium	20 %
Fosfor	8 %
Magnesium	8 %
Iodium	8 %
Zink	10 %

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

## 04 Presentase AKG & Catatan Kaki

Tujuannya tidak mengonsumsi lebih dari 100% AKG untuk zat gizi dalam sehari.

Tujuannya mengonsumsi mencapai dari 100% AKG untuk vitamin dan mineral dalam sehari.

Jumlah kalori yang direkomendasikan 2150 kkal dalam sehari. Rekomendasi energi tersebut dapat lebih tinggi atau lebih rendah, disesuaikan dengan kebutuhan.

< Geser

# Pencantuman ING pada Bagian Label yang Paling Mudah Dilihat dan Dibaca

Pangan Olahan yang mencantumkan tabel ING dapat mencantumkan ING pada bagian label yg paling mudah dilihat dan dibaca.

KECUALI: Formula Bayi, Formula Lanjutan, MP-ASI, dan PKMK

## 1 Pedoman Asupan Harian Warna Monokrom

Mencakup informasi :

01 Jumlah & jenis zat gizi (energi total, lemak total, lemak jenuh, gula & garam (natrium))

02 % AKG per saji/per kemasan



## 2 Logo “Pilihan Lebih Sehat”



Harus memenuhi Kriteria Profil Gizi

20 Jenis Pangan Olahan yang telah ditetapkan Profil Gizi:

Minuman siap konsumsi	Serbuk minuman sereal
Mi instan dan pasta instan	Oatmeal
Susu bubuk (plain)	Sereal siap santap
Susu bubuk rasa/berperisa	Granola
Cheese	Kreker and malkist
Es krim	Produk bakeri istimewa
Yogurt (plain)	Sambal
Yogurt rasa/berperisa	Kecap kedele
Bubuk minuman coklat	Makanan ringan siap santap
Makanan pencuci mulut berbasis buah	Olahan kacang



Ingat! Pilihlah produk makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi kamu dan jangan lupa untuk selalu mengonsumsi dalam jumlah yang wajar ya.

**Yuk,  
mulai sekarang  
baca Informasi  
Nilai Gizi di  
kemasanmu!**

.....

## INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji: 125ml  
1 sajian per kemasan

**Energi Total** 90 kkal  
Energi dari lemak 15 kkal  
Energi dari karbohidrat 5 kkal

**Lemak Total** 2 g 5 %  
**Kolesterol** 4 mg 1 %  
**Protein** 0.5 g 3 %  
**Karbohidrat Total** 2 g 3 %  
**Gula Total** 16 g 5 %  
**Garam (Natrium)** 11 g 3 %

Vitamin A 20 %  
Vitamin B1 20 %  
Vitamin B2 20 %  
Vitamin B6 15 %  
Vitamin B12 4 %  
Kalium 20 %  
Kalsium 8 %  
Fosfor 8 %  
Magnesium 8 %  
Iodium 10 %  
Zink

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

**Selengkapnya di**

**<https://www.instagram.com/klubpompi.bpom/>**