



Baca Label Pangan Pada Kemasan Sebelum Dikonsumsi



Dikonsumsi

Tahukah kamu kalau hal pertama yang harus dilakukan saat membeli makanan kemasan adalah membaca label pangan?



Kenapa Label Pangan?

Merupakan keterangan mengenai pangan dan informasi gizi



Penting untuk mengatur asupan gizi, terutama terhadap gula, garam, dan lemak



Salah satu strategi yang direkomendasikan WHO untuk mencegah penyakit tidak menular



Baca Label Pangan Pada Kemasan



Label Pangan Harus Tercantum pada Kemasan

1. Pesan Kesehatan

Misalnya, konsumsi Gula kurang dari 54 gram, Garam (Natrium) kurang dari 2000 miligram



54 g

2. Tanggal kedaluwarsa

Makanan/minuman baik digunakan sebelum tanggal yang tercantumkan.

Prod 21/04/07

Exp 22/03/06

3. Nama produk

Menyatakan jenis produk



4. Komposisi

Bahan yang digunakan



5. Informasi nilai gizi

Menggambarkan nilai gizi yang terkandung



6. Keterangan Halal

Terdapat logo halal resmi yang dikeluarkan oleh MUI



7. Izin Edar

Dikeluarkan oleh BPOM



8. Berat/isi

menggambarkan berat bersih produk



Kemenkes, BPOM 07-04-2021