

e To Processed Foods

Untuk Makanan Diproses

Pouch Bags/Sachets/Refill Packs

- Ensure there are no tears or holes.
- Don't buy bags that are opened.

Perishable Products

- Don't buy cereals that come in crushed/bulging packages.
- Packages of frozen veggies should be firm; avoid those that are limp, wet or 'sweating'.
- When selecting cut produce eg half a guava or a bagged mixed salad, choose only items that are refrigerated or kept on ice.
- Check for signs of mould/fungus in bread and baked goods.

Beg-beg Kantung/Uncang/Pek Isian

- Pastikan tiada bahagian yang koyak atau berlubang.
- Jangan beli beg yang sudah dibuka.

Produk yang Tidak Tahan Lama

- Jangan beli bijirin sarapan yang datang dalam bungkusan yang telah remuk/membonjol.
- Elakkan bungkusan sayuran beku yang lembik, basah atau 'berpeluh'.
- Apabila memilih hasil pertanian yang telah siap dipotong seperti jambu batu yang dipotong separuh atau salad campuran yang telah dibungkus – pilihlah yang disimpan di dalam peti sejuk atau diletakkan di atas ketulan ais.
- Periksa tanda-tanda kehadiran kulapuk/kulat pada roti dan barangan dibakar.



Watch the Date!

When you buy processed or preserved foods, always check the 'Expiry', 'Use By' or 'Best Before' date. Be sure not to buy products that are too close to their Expiry or Best Before dates, especially when the products are on sale or promotion.

Periksa Tarikh!

Sentiasa periksa tarikh 'Tamat Tempoh', 'Guna Sebelum' atau 'Baik Sebelum' apabila membeli makanan diproses atau diawet. Pastikan anda tidak membeli produk yang terlalu hampir dengan tarikh Tamat Tempoh atau Baik Sebelum, terutama sekali apabila sesuatu produk itu sedang dijual semasa jualan murah atau promosi.



Safe Shops

Do shop at places where hygienic merchandising is practised to be sure that the products are safe and clean. Keep an eye out for pests eg rats and cockroaches or animal droppings. It's better to buy elsewhere if you come across any of these during your shopping rounds.

Kedai-kedai Yang Selamat

Membeli-belah di tempat yang mengamalkan peragaan barangan dagangan yang bersih adalah lebih baik kerana anda lebih yakin bahawa produk yang dijual adalah selamat dan bersih. Perhatikan juga jika terdapat haiwan perosak seperti tikus dan lipas atau najis haiwan. Jika anda terjumpa perkara tersebut, maka adalah lebih baik jika anda membeli-belah di kedai-kedai lain



Choose Foods Wisely With Nutrition Labels

Bijak Memilih Makanan Dengan Label Pemakanan

Nutrition labels or nutrition information panels (NIP) state the amount of energy, carbohydrate, sugar, protein and fat, as well as vitamins and minerals contained in a food product. Two examples of NIPs are given below, for two different brands of the same beverage. The main use of the NIP is to inform you the amount of nutrients you would consume if you take a serving (200ml in this example) of the beverage (see third column of each label).

Another important use of NIP is that it enables you to compare the nutrients contained in two brands of the same product. Always remember to compare based on per 100g or 100 ml of the product (the shaded columns). Serving size may not be suitable for comparison because it may differ from one brand to another, although in the example below, it is the same for both brands.

Brand / Jenama A

Nutrition information / Maklumat Pemakanan		
Serving size / Saiz hidangan : 200ml		
Serving per package / Hidangan untuk satu bungkus: 5		
Nutrients / Nutrient	Per 100ml / Setiap 100ml	Per serving (200ml) / Setiap hidangan (200ml)
Energy, kcal / Tenaga, kcal	164	328
Carbohydrate, g / Karbohidrat, g	15	15
Sugar, g / Gula, g	12	24
Protein, g / Protein, g	8	16
Fat, g / Lemak, g	8	16

In the example above, in terms of protein content, Brand A (8 g) is better because it is higher than Brand B (1 g). However, the content of sugar and fat in Brand A (12 g and 8 g respectively) is also much higher than in Brand B (2 g and 1 g respectively). As a result, the amount of energy in Brand A is also higher (164 kcal compared with 53 kcal). This makes Brand A less preferred.

Therefore, when we use nutrition information on a label to make food choices, we should not just compare the amount of one or two nutrients. We should, instead, look at the overall nutritional value. In addition, we should also select products based on our daily nutritional needs.

Label pemakanan atau panel maklumat pemakanan (NIP) menyatakan jumlah tenaga, karbohidrat, gula, protein dan lemak serta vitamin dan mineral yang terkandung dalam satu produk makanan. Dua contoh NIP dibawah adalah daripada jenis minuman yang sama tetapi dua jenama berlainan. Kegunaan utama NIP adalah untuk memaklumkan anda jumlah nutrien yang anda akan dapat apabila mengambil satu hidangan (200ml) makanan tersebut (lihat lajur ketiga setiap label).

Selain itu, NIP juga penting untuk membolehkan anda membandingkan nutrien yang terkandung dalam dua jenama berlainan untuk jenis produk yang sama. Ingatlah sentiasa bandingkan produk berdasarkan sukatan 100g atau 100ml (rujuk lajur yang berwarna). Saiz hidangan tidak sesuai digunakan untuk perbandingan kerana ia mungkin berbeza antara satu jenama dengan jenama yang lain, walaupun dalam contoh berikut ia adalah sama bagi kedua-dua jenama produk.

Brand / Jenama B

Nutrition information / Maklumat Pemakanan		
Serving size / Saiz hidangan : 200ml		
Serving per package / Hidangan untuk satu bungkus: 5		
Nutrients / Nutrient	Per 100ml / Setiap 100ml	Per serving (200ml) / Setiap hidangan (200ml)
Energy, kcal / Tenaga, kcal	53	106
Carbohydrate, g / Karbohidrat, g	10	20
Sugar, g / Gula, g	2	4
Protein, g / Protein, g	1	2
Fat, g / Lemak, g	1	2

Bagi contoh di atas, dari segi kandungan protein, Jenama A adalah lebih baik kerana ia lebih tinggi (8 g) daripada Jenama B (1 g). Walau bagaimanapun, jumlah gula dan lemak dalam Jenama A (masing-masing 12 g dan 8 g) turut melebihi Jenama B (masing-masing 2 g dan 1 g). Maka, jumlah tenaga dalam Jenama A juga lebih tinggi (164 kcal berbanding dengan 53 kcal). Ini menjadikan Jenama A kurang sesuai dipilih.

Oleh itu, apabila kita menggunakan maklumat pemakanan di label untuk membuat pilihan makanan, kita tidak patut membuat perbandingan berasaskan satu ataupun dua nutrien sahaja. Sebaliknya, kita patut melihat nilai pemakanan suatu produk itu secara keseluruhan. Tambahan itu, kita patut memilih produk berasaskan keperluan harian pemakanan kita.