



Read Th Baca Label

Do you know that you can better select food products to meet your needs by reading the nutrition label on the packaging?

Tahukah anda bahawa anda dapat memilih produk makanan untuk memenuhi keperluan anda dengan membaca label pemakanan pada bungkus makanan?

Check out the Nutrition Information Panel (NIP) / Lihat Panel Maklumat Pemakanan (NIP)

The NIP lists the amount of energy and nutrients. An example is given below.
Panel Maklumat Pemakanan (NIP) menyenaraikan jumlah kandungan tenaga dan nutrien.
Berikut adalah satu contoh.

NUTRITION INFORMATION / MAKLUMAT PEMAKANAN		
Serving size: 5 pieces (20g) Servings per package: 5 Saiz hidangan: 5 keping (20g) Jumlah hidangan setiap paket: 5		
Nutrients / Nutrien	Per / Setiap 100g	Per serving / setiap hidangan (20g)
Energy / Tenaga, kcal	525	105
Carbohydrate/ Karbohidrat, g	56.2	11.2
Protein/ Protein, g	8.0	1.6
Fat / Lemak, g	29.8	6

The nutrient listing. The law requires most pre-packaged foods to list the energy, carbohydrate, protein and fat content. Vitamins and minerals may also be listed.

Senarai nutrien. Peraturan mewajibkan kebanyakan makanan berbungkus menyenaraikan kandungan tenaga, karbohidrat, protein dan lemak. Vitamin dan mineral boleh juga disenaraikan.

The amount of nutrients per 100g (if solid) or per 100ml (if liquid). For example, every 100g of this food provides you 525 kcal (energy).

Jumlah nutrien setiap 100g (jika pepejal) atau setiap 100ml (jika cecair). Sebagai contoh, setiap 100g makanan ini membekalkan 525 kcal (tenaga).

The amount of nutrients per serving. The amount of energy and nutrients you receive depends on the number of servings you consume at a time.

Jumlah nutrien bagi setiap hidangan. Jumlah tenaga dan nutrien yang anda perolehi bergantung kepada bilangan hidangan yang anda ambil setiap kali anda makan.

e Nutrition Label

Pemakanan

Be aware of the number of servings you consume / Pastikan anda tahu bilangan hidangan yang diambil



Based on the example on the left, Adeline received more calories and other nutrients in this eating occasion. We cannot, however, conclude that Adeline has taken too much calorie for her needs. Before deciding whether intake of calorie or a particular nutrient is high or low, we have to consider how much of that nutrient has been consumed from other food sources as well as a person's daily requirement for that nutrient.

Berdasarkan contoh di sebelah, Adeline telah memperoleh lebih banyak kalori dan lain-lain nutrien daripada santapan ini. Walau bagaimanapun, kita tidak boleh membuat kesimpulan bahawa Adeline telah memperoleh terlalu banyak kalori berbanding dengan keperluan pemakanannya. Sebelum membuat keputusan sama ada pengambilan kalori atau nutrien tertentu adalah tinggi ataupun rendah, kita perlu mempertimbangkan jumlah nutrien tersebut yang telah diperolehi daripada sumber makanan yang lain dan juga keperluan harian nutrien tersebut bagi seseorang individu.

Comparing nutritional value of different brands of a similar product / Membandingkan nilai pemakanan jenama-jenama berlainan bagi produk yang sama

Always compare different brands of a similar product based on per 100g or 100ml. Serving sizes cannot be used because they may differ from one brand to another (see example below). Compare the nutrient content for 100ml of Brand A and 100ml of Brand B. You will see that Brand A is higher in fat content. We cannot conclude that Brand A is less desirable merely based on this because Brand A has higher protein and no sugar in the product.

Hence, don't make your decision to purchase a particular brand based on one nutrient alone; consider the other nutrients listed on the NIP as well.

Sentiasa bandingkan jenama-jenama berlainan bagi produk yang sama berasaskan sukatan 100g atau 100ml. Saiz hidangan tidak boleh digunakan untuk perbandingan kerana ia mungkin berbeza antara satu jenama dengan jenama yang lain (rujuk contoh di bawah). Bandingkan kandungan nutrien bagi 100ml Jenama A dan 100ml Jenama B. Jenama A mempunyai kandungan lemak yang lebih tinggi. Kita tidak boleh membuat kesimpulan bahawa Jenama A tidak menepati kemahuan semata-mata berasaskan maklumat ini kerana produk Jenama A mempunyai tahap protein yang lebih tinggi dan ia tidak mempunyai kandungan gula.

Oleh itu, jangan membuat keputusan untuk membeli jenama tertentu berdasarkan satu nutrien sahaja; malah, pertimbangkan nutrien-nutrien lain yang disenaraikan pada NIP.

Brand A / Jenama A		
NUTRITION INFORMATION / MAKLUMAT PEMAKANAN		
Serving size: 200 ml • Serving per package: 5 Saiz hidangan: 200 ml • Jumlah hidangan: 5		
Nutrients / Nutrien	Per/Setiap 100 ml	Per serving/ setiap hidangan (200ml)
Energy / Tenaga, kcal	125	250
Carbohydrate/ Karbohidrat, g	12	24
Sugar / Gula, g	0	6
Protein / Protein, g	8	16
Fat / Lemak, g	5	10

Brand B / Jenama B		
NUTRITION INFORMATION / MAKLUMAT PEMAKANAN		
Serving size: 250 ml • Serving per package: 4 Saiz hidangan: 250 ml • Jumlah hidangan: 4		
Nutrients / Nutrien	Per/Setiap 100 ml	Per serving/ setiap hidangan (250ml)
Energy / Tenaga, kcal	82	205
Carbohydrate/ Karbohidrat, g	11	27.5
Sugar / Gula, g	2	5
Protein / Protein, g	5	12.5
Fat / Lemak, g	2	5

Buyer Beware! Awas Ketika Membeli!

Low Fat, High calcium

Rendah lemak, Kalsium tinggi

Nutrient Content Claims. Certain foods may claim that they are high or low in certain nutrients if they meet the criteria set by law.

Tuntutan Kandungan Nutrien. Pengeluar makanan tertentu mungkin mendakwa bahawa keluaran mereka mempunyai kandungan nutrien tertentu yang tinggi atau rendah jika ini menepati kriteria yang ditetapkan oleh undang-undang.

Calcium can prevent osteoporosis
Kalsium boleh mencegah osteoporosis

Disease Related Claims.

Manufacturers are not allowed to claim that their foods may cure, treat or offer protection against any disease.

Tuntutan Berkaitan Penyakit.

Pengeluar tidak dibenarkan membuat dakwaan bahawa makanan mereka boleh menyembuh, merawat atau melindungi daripada sebarang penyakit.

Function Claims. The law permits specific descriptions of how certain nutrients (eg vitamins and minerals) and other food components (eg plant sterols, dietary fibre) work in the body. For the full list of approved claims, please visit: www.nutriweb.org.my. Go to "Food Laws and Labelling" module, click "Nutritional Labelling Claims Regulations in Malaysia" article and download "Guide to Nutrition Labelling and Claims" report (pdf).

Calcium helps in building strong bones and teeth

Kalsium membantu membina tulang dan gigi yang kuat

Tuntutan Fungsional. Peraturan makanan membenarkan keterangan bagaimana nutrien tertentu (seperti vitamin dan mineral) dan komponen makanan lain (seperti sterol tumbuhan, serat makanan) bertindak dalam badan. Untuk mendapatkan senarai penuh tuntutan yang diluluskan, sila ke laman web www.nutriweb.org.my. Klik modul "Food Laws and Labelling", klik artikel "Nutritional Labelling Claims Regulations in Malaysia" dan muat turun laporan (PDF) "Guide to Nutrition Labelling and Claims".

Better Informed on Fast Foods

The Ministry of Health Malaysia now requires all fast food restaurants to present their nutrition information on the wrapper or on brochures, pamphlets or posters.

The amount of energy (calories), fat and protein must be declared. For beverages, the amount of sugar in each serving must be provided. The amount of salt in burgers, fried chicken and French fries must also be made known.

You should know the energy and nutrient content of the fast foods you consume in relation to your total daily energy and nutrient needs. Always be guided by the basics of healthy eating when deciding which types of fast foods to eat and how frequently.

Lebih Maklum Tentang Makanan Segera

Kementerian Kesihatan Malaysia sekarang mewajibkan semua pengeluar makanan segera memaparkan maklumat pemakanan pada pembungkus atau brosur, risalah atau poster.

Jumlah tenaga (kalori), lemak dan protein mesti dinyatakan. Untuk minuman, jumlah gula dalam setiap hidangan mesti dinyatakan. Jumlah garam dalam burger, ayam goreng dan kentang goreng mesti juga dimaklumkan.

Anda seharusnya tahu jumlah kandungan tenaga dan nutrien dalam makanan segera yang anda makan berbanding jumlah tenaga dan nutrien yang anda perlukan setiap hari. Sentiasa berpandukan prinsip memilih makanan yang sihat apabila menentukan jenis makanan segera untuk dimakan dan seberapa mana anda boleh mengambilnya.

