



The Smart Pembeli Bijak

Making informed decisions when shopping for food allows you to provide your child good nutrition at home, as well as packing his snacks for recess. You'll also get value for money and enjoy your shopping. Plus, when you return home, you won't regret a hasty decision you made when you purchased something you didn't need.

Membuat pilihan bijak berdasarkan keperluan apabila membeli bahan makanan. Ini membolehkan anda menyediakan makanan berkhasiat untuk anak anda di rumah dan bekalnya pada waktu rehat di sekolah. Anda juga mendapat nilai terbaik untuk wang anda dan merasa seronok berbelanja. Apabila anda pulang ke rumah, anda tidak akan menyesal kerana membuat keputusan membeli barangan yang tidak diperlukan.

Shop Smart!

Before shopping

- Set a suitable time so you don't have to buy things in a hurry.
- Have a 'to buy' list.
- Plan your budget and know where to shop.
- Don't shop on an empty stomach! This leads to impulsive buying.

When shopping

- Don't deviate too much from your list. Food that looks tasty or is on sale may tempt you, but think twice about the nutritional content before buying.
- Read the nutrition label to make appropriate choices.
- Ensure purchased food has not expired/is about to expire.
- Don't buy food in dented/rusted tins or in crushed packages.
- Buy perishable items i.e. chicken, fish, veggies last.

After shopping

- Go straight home to avoid fresh food spoilage or contamination.
- Store your perishables in the fridge/freezer as soon as you get home.

Berbelanja Dengan Bijak!

Sebelum berbelanja

- Tetapkan waktu yang sesuai supaya anda tidak tergesa-gesa
- Bawa senarai 'barang perlu dibeli'.
- Rancang peruntukan perbelanjaan dan tahu di mana untuk membeli.
- Jangan membeli-belah ketika lapar! Anda mungkin berbelanja mengikut nafsu.

Ketika berbelanja

- Jangan menyeleweng sangat daripada senarai yang anda bawa. Makanan yang kelihatan enak atau dijual pada harga murah mudah menarik perhatian. Fikir dahulu tentang kandungan nutrien makanan sebelum membeli.
- Baca label pemakanan untuk membuat keputusan betul.
- Pastikan bahan makanan yang dibeli belum tamat tempoh atau hampir tamat tempoh.
- Jangan beli makanan dalam tin yang kemik/berkarat atau dalam bungkusan yang telah bocor.
- Beli makanan yang mudah rosak seperti ikan, ayam dan sayur secepat mungkin sebelum anda pulang.

Selepas berbelanja

- Terus pulang ke rumah untuk mengelakkan makanan segar menjadi rosak atau tercemar.
- Simpan makanan yang mudah rosak ke dalam peti sejuk/sejuk beku sebaik sahaja sampai di rumah.

Shopper

Your Smart 'To Buy' List

When out shopping, always make healthier choices!

Senarai Bijak 'Barang Perlu Dibeli'

Apabila membeli barangan keperluan dapur, sentiasa buat pilihan yang lebih sihat!



My Smart List

- 1. Bread/cereals**
Go for wholemeal/wholegrain/fortified/enriched products
- 2. Rice**
Buy unpolished or brown rice as these contain more vitamins, minerals and fibre
- 3. Fruits and veggies**
Purchase fresh produce in a variety of colours
- 4. Meat**
Select lean cuts rather than processed/canned meats
- 5. Margarine**
Choose soft spread margarine enriched with vitamins and minerals
- 6. Milk**
Choose full cream milk as far as possible. Sweetened creamer and condensed milk are not considered milk
- 7. Juices**
Choose fruit juices and not fruit juice drinks or cordials
- 8. Biscuits**
Buy plain biscuits instead of sweetened/cream-filled varieties

Senarai Bijak Saya

- 1. Roti/bijirin**
Pilih produk mil penuh/bijirin penuh/difortifikasi/diperkaya
- 2. Beras**
Beli beras ceruh kampung atau beras perang yang mengandungi lebih vitamin, mineral dan serat
- 3. Buah-buahan dan sayur-sayuran**
Beli yang segar dan pelbagai warna
- 4. Daging**
Pilih daging tanpa lemak berbanding daging diproses/dalam tin
- 5. Marjerin**
Pilih marjerin lembut, diperkaya dengan vitamin dan mineral
- 6. Susu**
Seboleh-bolehnya pilih susu penuh krim. Krimer manis dan susu pekat manis tidak dianggap sebagai susu
- 7. Jus**
Pilih jus buah-buahan dan bukan minuman jus atau kordial jus buah-buahan
- 8. Biskut**
Beli biskut tawar, bukan biskut manis/berkrim

Empowering Kids / Memperkasakan Anak

Shop and Teach

Shopping with your child is a great opportunity to educate him about food labels. You can also teach him about food in its raw forms, e.g. veggies, so he is better acquainted with their scent and texture. Also point out how beneficial some foods are to him and which foods he should consume less. With your guidance, he can help pick out more of certain foods, e.g. vegetables and fruits. This will give him a sense of ownership and involvement in the food selection process.

Belanja dan Didik

Membawa anak bersama apabila anda pergi membeli barang keperluan dapur adalah peluang terbaik untuk mendidik mereka mengenai label makanan. Anda juga boleh mengajar mereka tentang makanan mentah seperti sayuran, supaya mereka mengenali bau dan tekstur makanan ini. Selain itu, tunjukkan makanan berkhasiat dan makanan yang patut dikurangkan. Anak anda dapat membantu memilih makanan tertentu di bawah bimbingan anda. Mereka akan rasa berguna dapat melibatkan diri dalam proses pemilihan makanan.



Read Nutrition Labels

Baca Label Pemakanan Untuk

Nutrition labels, or nutrition information panels (NIP), is a table found on the label of a pre-packaged food, showing the amount of energy, carbohydrate, protein and fat, as well as vitamins and minerals contained in the product.

Label pemakanan, atau panel maklumat pemakanan (PMP) tercatat pada label makanan berbungkus. Ia menunjukkan kandungan tenaga, karbohidrat, protein dan lemak dan juga vitamin dan mineral dalam produk tersebut.

Understanding the NIP / Memahami PMP

Serving size: 5 pieces (20g) / Servings per package: 5
 Saiz hidangan: 5 keping (20g) / Hidangan dalam setiap bungkus: 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	6.0

Nutrient listing

The list shows the energy, carbohydrate, protein and fat declared in the NIP. Vitamins and minerals could also be listed.

Senarai nutrien

Senarai ini termasuk tenaga, karbohidrat, protein dan lemak yang dinyatakan dalam PMP. Vitamin dan mineral juga mungkin disenaraikan.

Amount of nutrients

This shows the amount of energy and nutrients per 100g (solid food product) or per 100ml (beverage product). For instance, every 100g of this food provides your child 525 kcal (energy).

Jumlah nutrien

Ruang ini menunjukkan jumlah tenaga dan nutrien dalam setiap 100g (produk makanan pepejal) atau setiap 100ml (produk cecair). Sebagai contoh, setiap 100g makanan ini membekalkan 525 kcal (tenaga) untuk anak anda.

Amount of nutrients per serving

This is the amount of nutrients and energy your child receives in each serving of the food. In the example above, each serving of 20g gives your child 105 kcal of energy. If your child consumes two servings of the food, the energy and nutrients consumed will be doubled.

Jumlah nutrien dalam setiap hidangan

Jumlah tenaga dan nutrien yang terkandung dalam setiap hidangan makanan ditunjukkan dalam ruang ini. Seperti contoh diberikan, setiap hidangan 20g makanan membekalkan 105 kcal tenaga untuk anak anda. Jika anak anda mengambil dua hidangan, tenaga dan nutrien diambil akan digandakan dua.

Labels For Healthier Choices

Buat Pilihan Lebih Sihat

Using the NIP

1. Guide in making food choices

- Look at the amount of energy and other nutrients in the food. Consider how these nutrients contribute to the total daily intake and the nutritional needs of your growing child.
- Make food choices based on the overall nutrient content of a food, not merely on one or two nutrients.

2. Compare nutritional value of different brands of similar foods

- The NIPs of different brands of a similar food can be used to determine which ones are higher or lower in certain nutrients.
- Always compare based on 100g or 100ml of the product. Serving sizes may not be suitable as it may differ between brands.
- Compare the content of all the nutrients on the label of the different brands available for the same food item, not just the level of one nutrient.

Menggunakan PMP

1. Panduan dalam membuat pilihan makanan

- Baca jumlah tenaga dan nutrien lain dalam makanan itu. Kenal pasti bagaimana nutrien ini menyumbang kepada jumlah pengambilan harian anak anda yang sedang membesar.
- Buat pilihan makanan berdasarkan kandungan nutrien keseluruhan sesuatu makanan, bukan sekadar satu atau dua nutrien sahaja.

2. Bandingkan nilai pemakanan makanan yang sama tetapi berlainan jenama

- PMP bagi makanan yang sama tetapi berlainan jenama boleh digunakan untuk menentukan jenama yang mengandungi jumlah nutrien lebih tinggi atau lebih rendah.
- Sentiasa buat perbandingan berdasarkan 100g atau 100ml produk. Saiz hidangan mungkin tidak sesuai kerana ia berbeza mengikut jenama.
- Bandingkan kandungan semua nutrien yang terdapat pada label makanan antara jenama berlainan, bukan kandungan satu nutrien sahaja.

If you need further guidance on the appropriate use of nutrition labels, seek the assistance of a nutritionist or dietitian.

Jika anda perlukan panduan selanjutnya mengenai penggunaan maklumat pemakanan yang betul, dapatkan bantuan daripada pakar pemakanan atau dietitian.

Empowering Mums / Memperkasakan Ibu

Different Name, Same Ingredient

Sugar, salt, fats and oils can take on many names and forms. Here are some you may commonly find on the food label:

1. Fats and oils: Ghee, butter, margarine, mayonnaise, creamer, coconut milk and cooking oil.
2. Sugar: White sugar, brown sugar, palm sugar, syrup, honey, condensed milk, molasses, maltodextrin.
3. Salt: Sodium chloride, soy sauce, flavour enhancers, monosodium glutamate (MSG).

Nama Lain, Bahan Sama

Gula, garam, lemak dan minyak dikenali dengan banyak nama lain dan boleh didapati dalam pelbagai bentuk. Berikut adalah beberapa contoh yang biasa terdapat pada label makanan:

1. Lemak dan minyak: Minyak sapi, mentega, marjerin, mayones, krim, santan dan minyak masak.
2. Gula: Gula putih, gula perang, gula Melaka, sirap, madu, susu pekat manis, gula tebu, maltodekstrin.
3. Garam: Natrium klorida, kicap, perasa, mononatrium glutamat (MSG).