

# GIZI SEIMBANG

Isi Piringku, Cara Membaca ING, dan  
GGL

Disusun oleh: Direktorat Standardisasi Pangan Olahan  
Deputi Bidang Pengawasan Pangan Olahan, BPOM  
2023

# OUTLINE

1

**Latar Belakang**

2

**Isi Piringku**

3

**Cara Membaca Informasi Nilai Gizi**

4

**Gula, Garam, dan Lemak**

5

**Penutup**

# LATAR BELAKANG

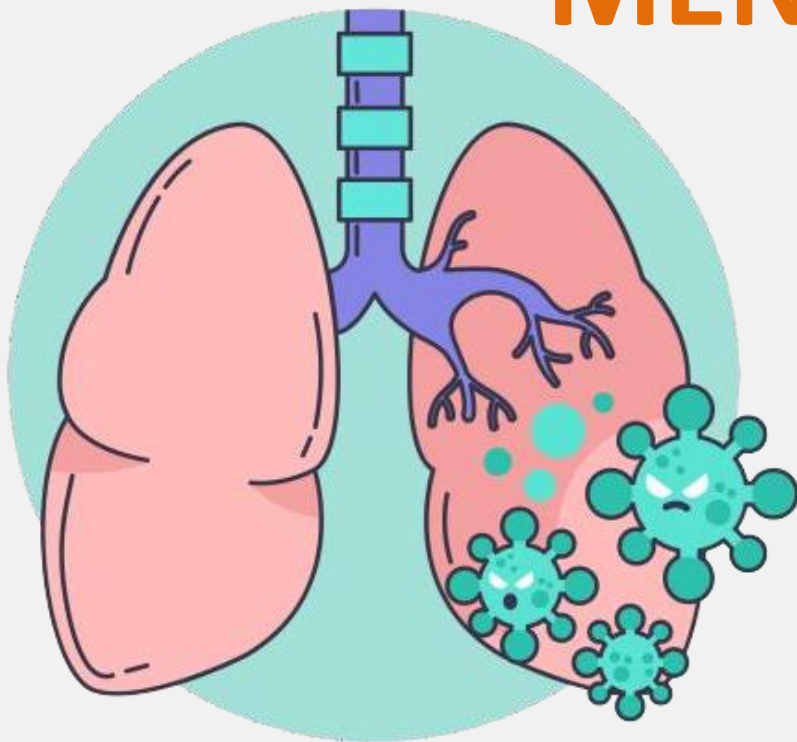
Saat ini..

Terjadi perubahan pola penyakit terkait dengan perilaku manusia

Penyebab terbesar kesakitan dan kematian:

Tahun **1990**

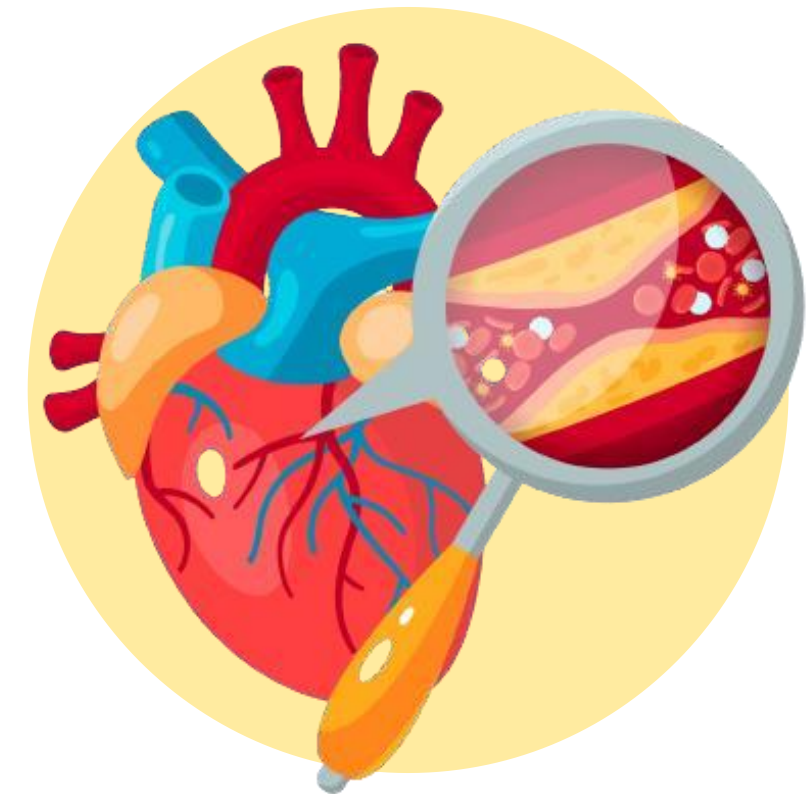
## PENYAKIT MENULAR



- Infeksi Saluran Pernapasan Atas
- Tuberkulosis
- Diare

Sejak tahun **2010**

## PENYAKIT TIDAK MENULAR



- Hipertensi
- Stroke
- Diabetes
- Serangan jantung



# Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular

Pola makan tidak sehat

Kurang aktivitas fisik

Merokok dan konsumsi alkohol

Dapat dikendalikan dengan  
menerapkan prinsip

## GIZI SEIMBANG



# Apa itu Gizi Seimbang?



Susunan pangan sehari-hari yang mengandung **zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh**, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

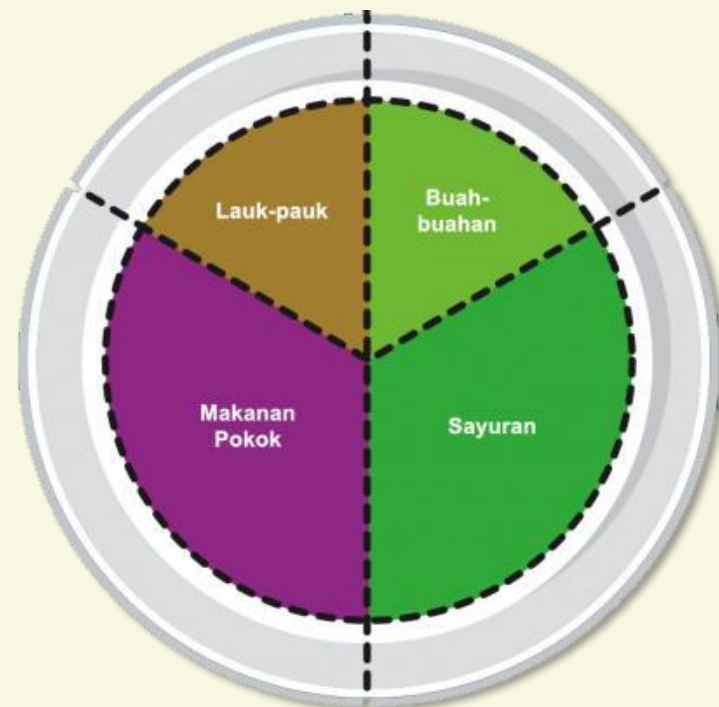
# 10 PESAN GIZI SEIMBANG



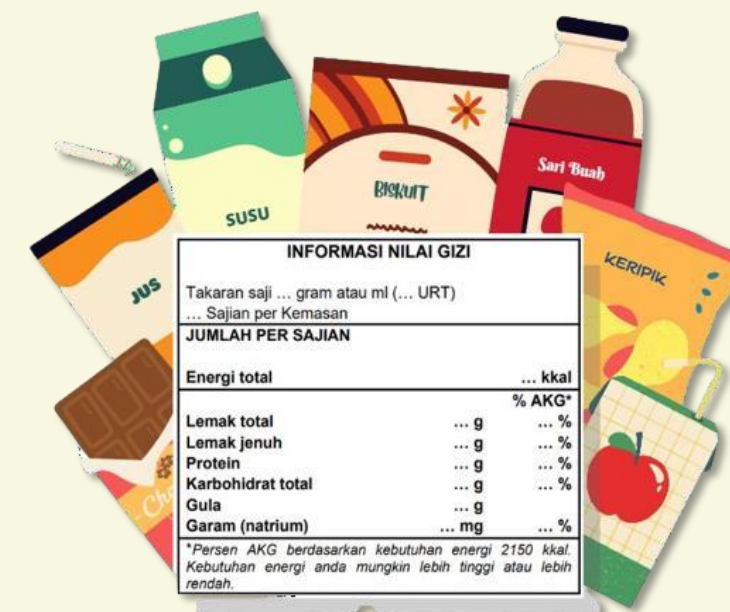
# Bagaimana Memastikan Makanan yang Kita Konsumsi Bergizi Seimbang?



Makan sesuai dengan prinsip  
“Isi Piringku”



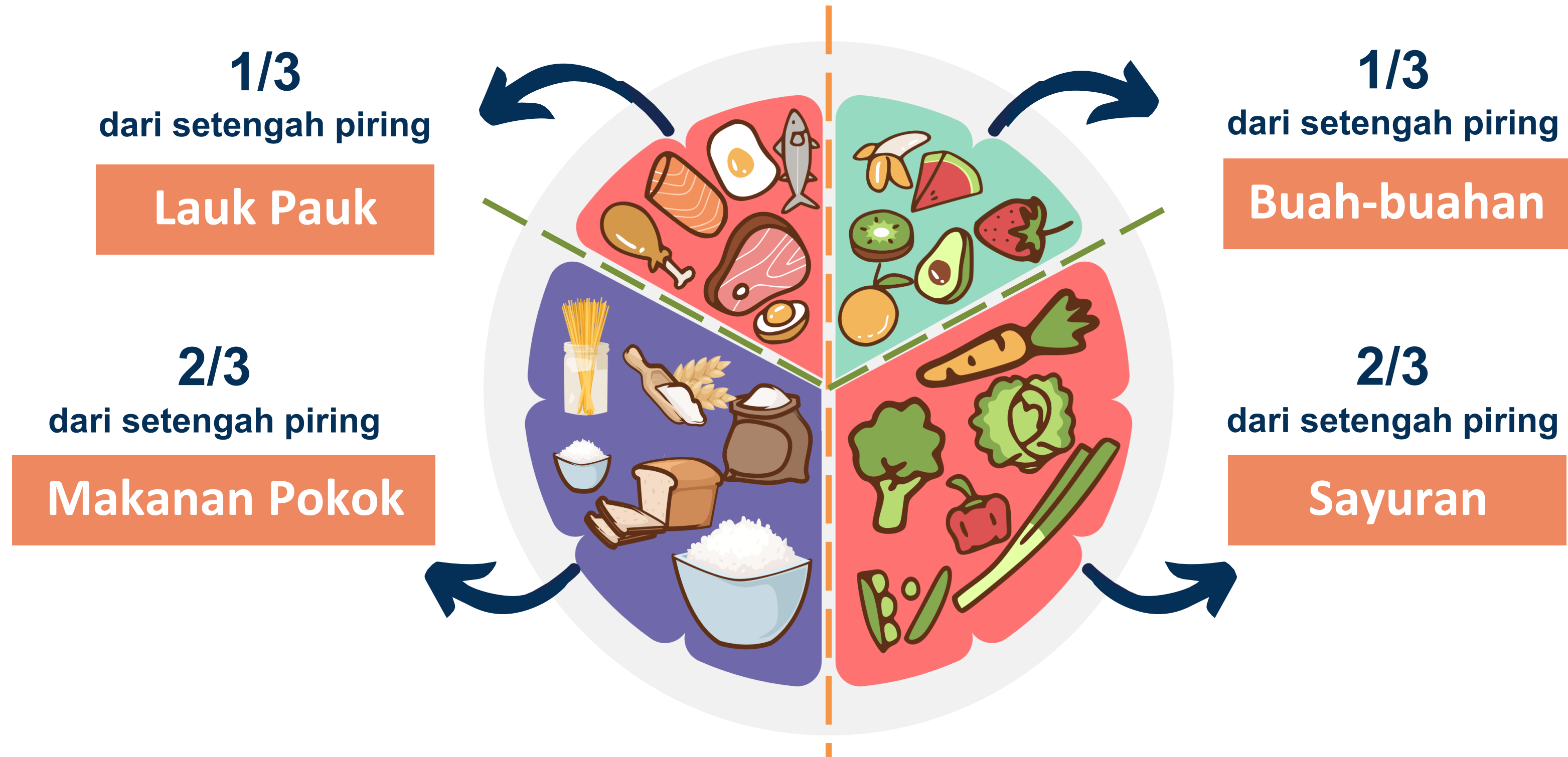
Membaca Label Gizi untuk  
menentukan pilihan makanan yang  
sesuai dengan kebutuhan gizi



# ISI PIRINGKU

# Isi Piringku

Panduan porsi makan dalam satu kali konsumsi yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang



# Contoh Isi Piringku

## Lauk Pauk

- a. **Lauk Hewani** = 1 butir telur ayam (55 g) = 2 potong daging sapi sedang (70 g) = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 g)
- b. **Lauk nabati** = 2 potong sedang tempe (50 g)

## Buah-buahan

2 buah jeruk sedang (110 g)  
= 2 potong sedang papaya (150 g)

## Makanan Pokok

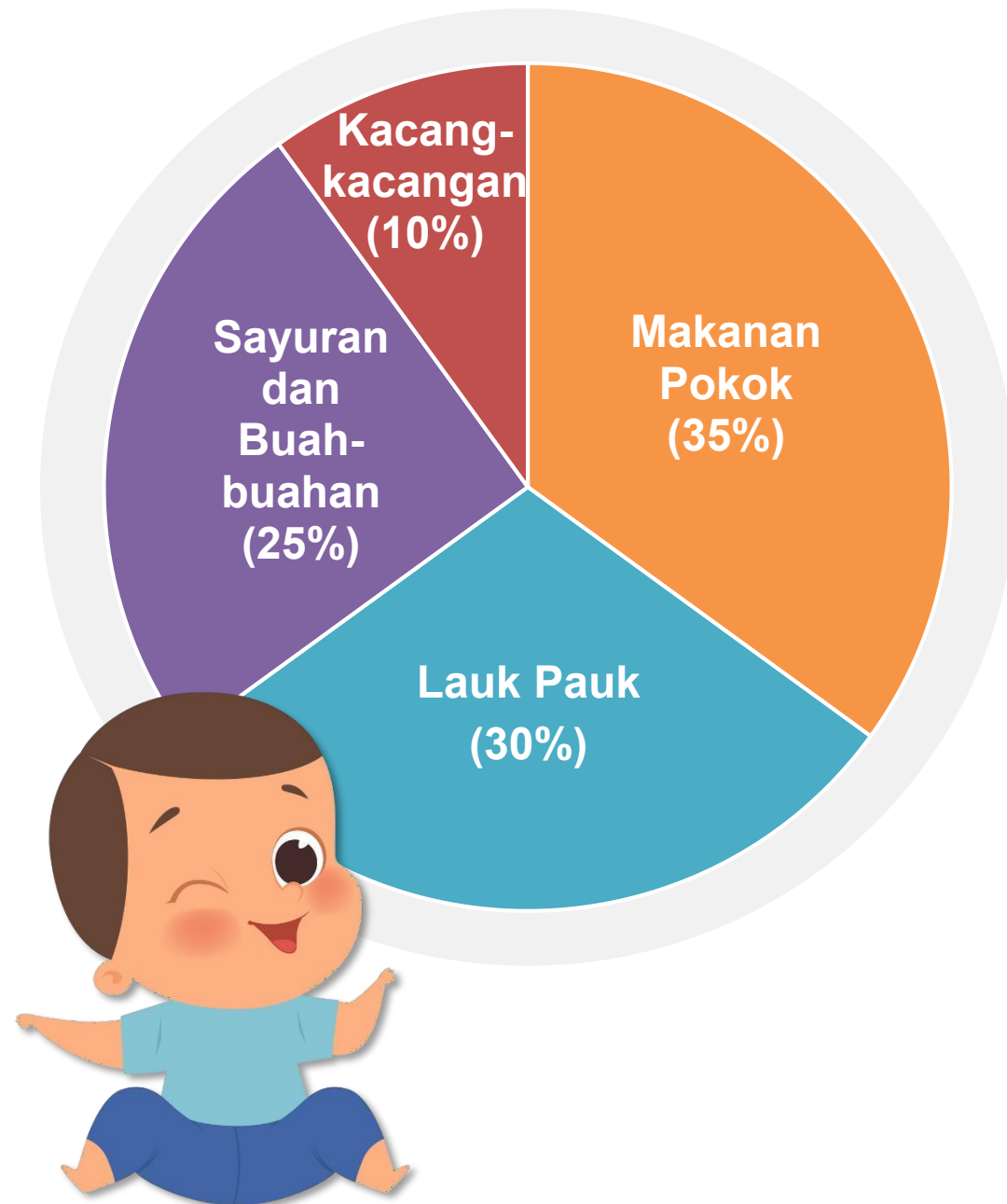
**Nasi atau penerusnya**  
150 g nasi = 3 buah sedang kentang (300 g) = 1,5 gelas mie kering (75 g)

## Sayuran

1 mangkok sedang (150 g)

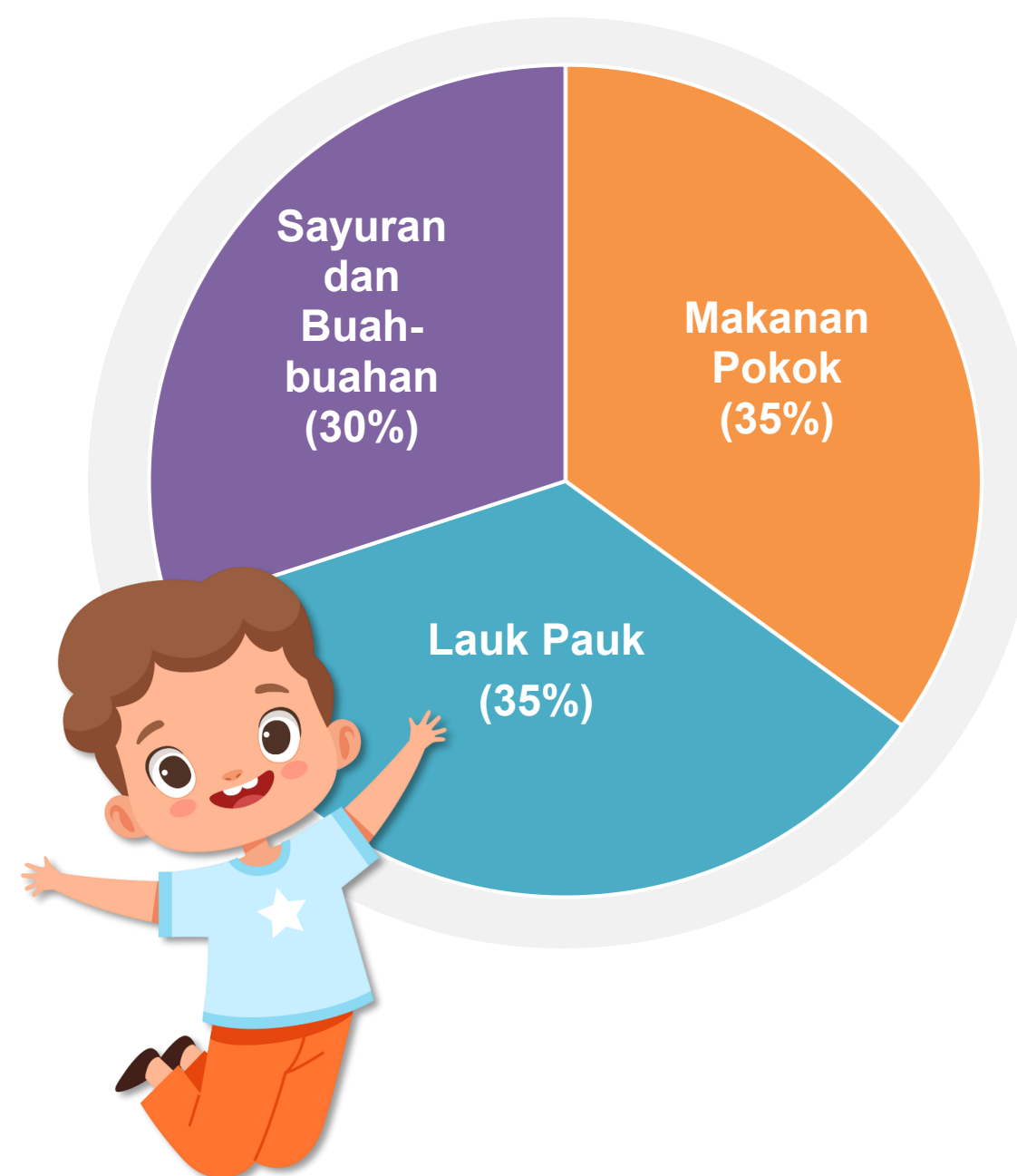


# Isi Piringku untuk Berbagai Usia



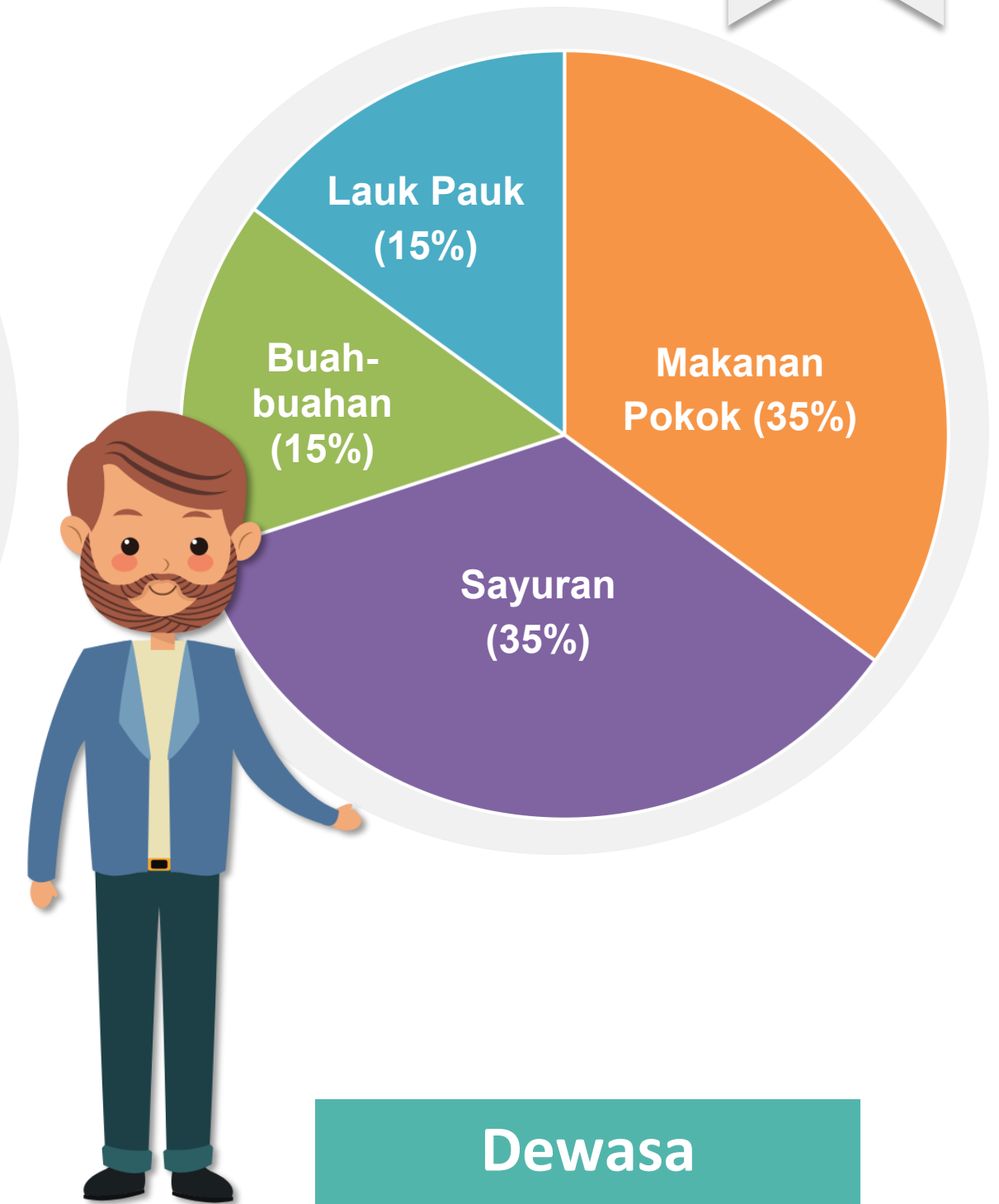
6-23 bulan

Pemberian Makanan Bayi dan Anak (PMBA)



2-5 tahun

Porsi Balita



Dewasa

# **CARA MEMBACA ING**

# INFORMASI NILAI GIZI



## DEFINISI

Informasi Nilai Gizi (ING) adalah **daftar kandungan zat gizi dan non gizi Pangan Olahan** sebagaimana produk Pangan Olahan dijual (*as sold*) sesuai dengan **format yang dibakukan**

| INFORMASI NILAI GIZI               |        |          |
|------------------------------------|--------|----------|
| Takaran saji ... g/ml (... keping) |        |          |
| ... Sajian per kemasan             |        |          |
| JUMLAH PER SAJIAN                  |        |          |
| Energi total                       |        | ... kkal |
|                                    |        | % AKG*   |
| Lemak total                        | ... g  | ... %    |
| Lemak jenuh                        | ... g  | ... %    |
| Protein                            | ... g  | ... %    |
| Karbohidrat total                  | ... g  | ... %    |
| Gula                               | ... g  | ...      |
| Garam (natrium)                    | ... mg | ... %    |

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

WAJIB



ING dapat ditemukan pada **label pangan di kemasan** makanan atau minuman

ING sebagai **sarana komunikasi** antara produsen pangan dan konsumen agar konsumen memperoleh informasi kandungan gizi pangan olahan.

ING dapat digunakan untuk **membandingkan dan memilih** makanan atau minuman **sesuai kebutuhan**



# KOMPONEN TABEL INFORMASI

## NILAI GIZI

### TAKARAN SAJI

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

01

### JENIS DAN KANDUNGAN ZAT GIZI DAN NONGIZI

- Zat Gizi yang Wajib Dicantumkan:
1. Energi total
  2. Lemak total
  3. Lemak jenuh
  4. Protein
  5. Karbohidrat total
  6. Gula
  7. Garam (natrium)

03

| INFORMASI NILAI GIZI                                                                                              |        |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| Takaran saji                                                                                                      |        | 20 g     |
| 5 Sajian per kemasan                                                                                              |        |          |
| JUMLAH PER SAJIAN                                                                                                 |        |          |
| Energi total                                                                                                      |        | 100 kkal |
| Energi dari lemak                                                                                                 |        | 30 kkal  |
| Lemak total                                                                                                       | 3 g    | % AKG 5% |
| Lemak jenuh                                                                                                       | 2 g    | 10%      |
| Protein                                                                                                           | 2 g    | 4%       |
| Karbohidrat total                                                                                                 | 17 g   | 6%       |
| Serat Pangan                                                                                                      | 1 g    | 4%       |
| Gula                                                                                                              | 5 g    |          |
| Garam (Natrium)                                                                                                   | 105 mg | 4%       |
| Vitamin A                                                                                                         |        | 15%      |
| Vitamin B1                                                                                                        |        | 15%      |
| Vitamin B2                                                                                                        |        | 10%      |
| Vitamin B3                                                                                                        |        | 10%      |
| Kalsium                                                                                                           |        | 15%      |
| Zat Besi                                                                                                          |        | 15%      |
| *Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah. |        |          |

02

### JUMLAH SAJIAN PER KEMASAN

Jumlah Takaran Saji yang

04

### PERSENTASE AKG

Persentase kontribusi zat gizi dalam **satu sajian produk** dibandingkan dengan jumlah kebutuhan zat gizi dalam sehari.

05

### CATATAN KAKI

Informasi bahwa % AKG yang ditunjukkan dalam ING dihitung berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal untuk kelompok umum. Kebutuhan energi setiap orang **dapat lebih tinggi atau lebih rendah** dari nilai tersebut.



# CARA MEMBACA INFORMASI NILAI GIZI

## INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji 200 ml (1 gelas)  
2 Sajian per Kemasan

### JUMLAH PER SAJIAN

|                   |       |          |
|-------------------|-------|----------|
| Energi total      |       | 140 kkal |
| Energi dari lemak |       | 30 kkal  |
|                   |       | % AKG*   |
| Lemak total       | 3 g   | 4 %      |
| Kolesterol        | 15 mg | 3 %      |
| Lemak jenuh       | 1,5 g | 9 %      |
| Protein           | 4 g   | 7 %      |
| Karbohidrat total | 23 g  | 7 %      |
| Serat pangan      | 3 g   | 11 %     |
| Gula              | 18 g  |          |
| Sukrosa           | 10 g  |          |
| Laktosa           | 7 g   |          |
| Garam (natrium)   | 95 mg | 6 %      |
| Vitamin A         |       | 6 %      |
| Vitamin D         |       | 45 %     |
| Vitamin E         |       | 4 %      |
| Vitamin B1        |       | 30 %     |
| Vitamin B12       |       | 25 %     |
| Kalsium           |       | 15 %     |
| Fosfor            |       | 20 %     |

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

## 1. PERHATIKAN TAKARAN SAJI

Takaran saji adalah jumlah makanan/  
minuman yang wajar dikonsumsi dalam  
**SATU KALI WAKTU MAKAN**



**INGAT!** Satu kemasan pangan dapat  
memiliki **lebih dari 1 takaran saji** atau dapat  
dikonsumsi **lebih dari 1 kali waktu makan**.

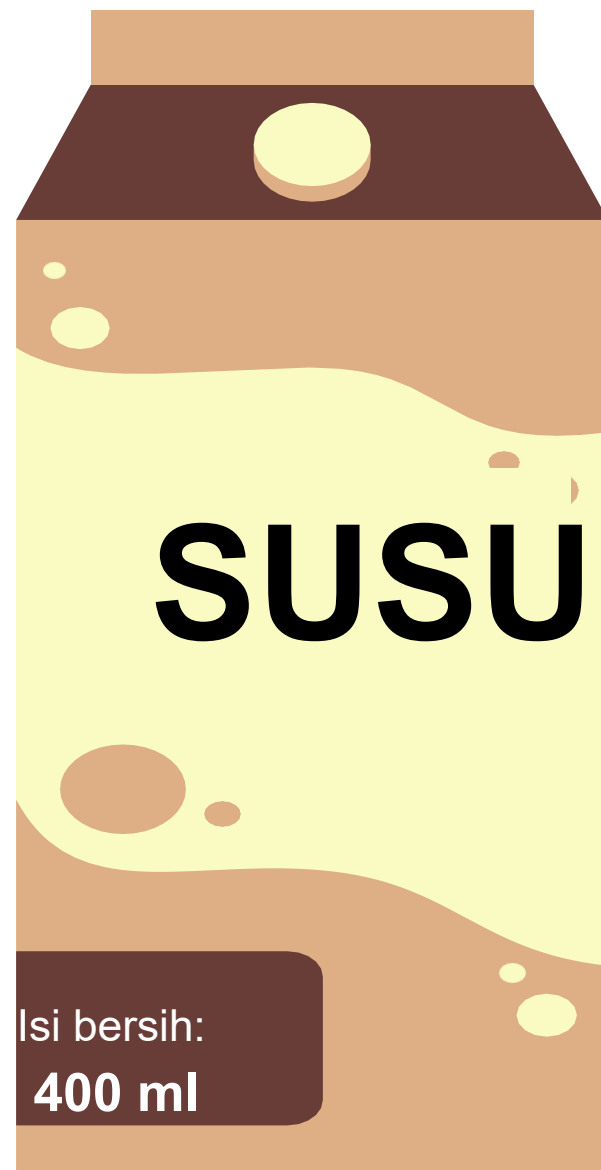


# CARA MEMBACA INFORMASI NILAI GIZI

## 1. PERHATIKAN TAKARAN SAJI

### CONTOH

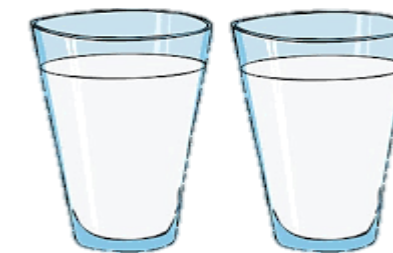
Berapakah Isi bersih 1 Kotak Susu?



| INFORMASI NILAI GIZI                                                                                                 |          |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| Takaran saji 200 ml (1 gelas)<br>2 Sajian per Kemasan                                                                |          |      |
| JUMLAH PER SAJIAN                                                                                                    |          |      |
| Energi total                                                                                                         | 140 kkal |      |
| Energi dari lemak                                                                                                    | 30 kkal  |      |
|                                                                                                                      | % AKG*   |      |
| Lemak total                                                                                                          | 3 g      | 4 %  |
| Kolesterol                                                                                                           | 15 mg    | 3 %  |
| Lemak jenuh                                                                                                          | 1,5 g    | 9 %  |
| Protein                                                                                                              | 4 g      | 7 %  |
| Karbohidrat total                                                                                                    | 23 g     | 7 %  |
| Serat pangan                                                                                                         | 3 g      | 11 % |
| Gula                                                                                                                 | 18 g     |      |
| Sukrosa                                                                                                              | 10 g     |      |
| Laktosa                                                                                                              | 7 g      |      |
| Garam (natrium)                                                                                                      | 95 mg    | 6 %  |
| Vitamin A                                                                                                            |          | 6 %  |
| Vitamin D                                                                                                            |          | 45 % |
| Vitamin E                                                                                                            |          | 4 %  |
| Vitamin B1                                                                                                           |          | 30 % |
| Vitamin B12                                                                                                          |          | 25 % |
| Kalsium                                                                                                              |          | 15 % |
| Fosfor                                                                                                               |          | 20 % |
| *Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal.<br>Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah. |          |      |

### JAWAB

400 ml



Perhatikan **TAKARAN SAJI** dan **JUMLAH SAJIAN PER KEMASAN**

### INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji 200 ml (1 gelas)  
2 Sajian per Kemasan



Sebaiknya Anda mengonsumsi susu sebanyak **200 ml dalam satu waktu**.

Satu kotak susu dapat diminum dalam **2 waktu konsumsi**, atau dikonsumsi oleh **2 orang** dalam waktu yang sama.



# CARA MEMBACA INFORMASI NILAI GIZI

| INFORMASI NILAI GIZI                                                                                                                 |              |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|
| Takaran saji 200 ml (1 gelas)<br>2 Sajian per Kemasan                                                                                |              |                 |
| <b>JUMLAH PER SAJIAN</b>                                                                                                             |              |                 |
| <b>Energi total</b>                                                                                                                  |              | <b>140 kkal</b> |
| Energi dari lemak                                                                                                                    |              | 30 kkal         |
|                                                                                                                                      |              | <b>% AKG*</b>   |
| <b>Lemak total</b>                                                                                                                   | <b>3 g</b>   | <b>4 %</b>      |
| Kolesterol                                                                                                                           | 15 mg        | 3 %             |
| <b>Lemak jenuh</b>                                                                                                                   | <b>1,5 g</b> | <b>9 %</b>      |
| <b>Protein</b>                                                                                                                       | <b>4 g</b>   | <b>7 %</b>      |
| <b>Karbohidrat total</b>                                                                                                             | <b>23 g</b>  | <b>7 %</b>      |
| Serat pangan                                                                                                                         | 3 g          | 11 %            |
| <b>Gula</b>                                                                                                                          | <b>18 g</b>  |                 |
| Sukrosa                                                                                                                              | 10 g         |                 |
| Laktosa                                                                                                                              | 7 g          |                 |
| <b>Garam (natrium)</b>                                                                                                               | <b>95 mg</b> | <b>6 %</b>      |
| Vitamin A                                                                                                                            |              | 6 %             |
| Vitamin D                                                                                                                            |              | 45 %            |
| Vitamin E                                                                                                                            |              | 4 %             |
| Vitamin B1                                                                                                                           |              | 30 %            |
| Vitamin B12                                                                                                                          |              | 25 %            |
| Kalsium                                                                                                                              |              | 15 %            |
| Fosfor                                                                                                                               |              | 20 %            |
| <small>*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal.<br/>Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.</small> |              |                 |

## 2. CERMATI ENERGI

Pilih makanan atau minuman dengan  
**kandungan energi sesuai kebutuhan.**



**INGAT!** Kandungan energi dan zat gizi dalam tabel ING merupakan jumlah per **SATU TAKARAN SAJI, BUKAN PER KEMASAN.**



# CARA MEMBACA INFORMASI NILAI GIZI

## 2. CERMATI ENERGI

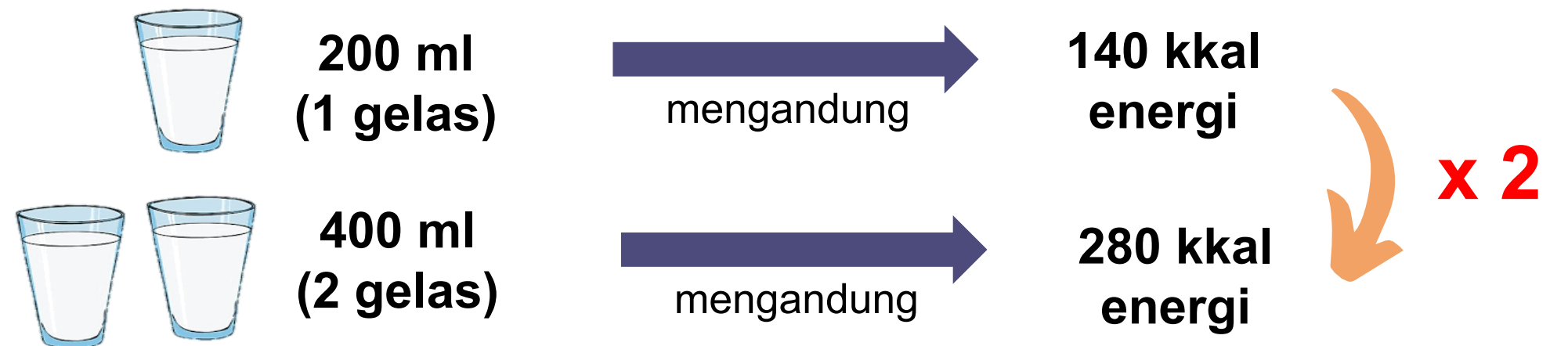
### CONTOH

Berapa banyak asupan energi yang diperoleh jika Anda menghabiskan 1 kotak susu (400 ml)?

| INFORMASI NILAI GIZI                                                                                                 |       |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|
| Takaran saji 200 ml (1 gelas)<br>2 Sajian per Kemasan                                                                |       |          |
| JUMLAH PER SAJIAN                                                                                                    |       |          |
| Energi total                                                                                                         |       | 140 kkal |
| Energi dari lemak                                                                                                    |       | 30 kkal  |
| % AKG*                                                                                                               |       |          |
| Lemak total                                                                                                          | 3 g   | 4 %      |
| Kolesterol                                                                                                           | 15 mg | 3 %      |
| Lemak jenuh                                                                                                          | 1,5 g | 9 %      |
| Protein                                                                                                              | 4 g   | 7 %      |
| Karbohidrat total                                                                                                    | 23 g  | 7 %      |
| Serat pangan                                                                                                         | 3 g   | 11 %     |
| Gula                                                                                                                 | 18 g  |          |
| Sukrosa                                                                                                              | 10 g  |          |
| Laktosa                                                                                                              | 7 g   |          |
| Garam (natrium)                                                                                                      | 95 mg | 6 %      |
| Vitamin A                                                                                                            |       | 6 %      |
| Vitamin D                                                                                                            |       | 45 %     |
| Vitamin E                                                                                                            |       | 4 %      |
| Vitamin B1                                                                                                           |       | 30 %     |
| Vitamin B12                                                                                                          |       | 25 %     |
| Kalsium                                                                                                              |       | 15 %     |
| Fosfor                                                                                                               |       | 20 %     |
| *Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal.<br>Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah. |       |          |

### JAWAB

:



Jika Anda mengonsumsi 2 gelas (400 ml) maka asupan energi dari minuman tersebut adalah **280 kkal**



# CARA MEMBACA INFORMASI NILAI GIZI

| INFORMASI NILAI GIZI                                                                                                 |       |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|
| Takaran saji 200 ml (1 gelas)<br>2 Sajian per Kemasan                                                                |       |          |
| JUMLAH PER SAJIAN                                                                                                    |       |          |
| Energi total                                                                                                         |       | 140 kkal |
| Energi dari lemak                                                                                                    |       | 30 kkal  |
| % AKG*                                                                                                               |       |          |
| Lemak total                                                                                                          | 3 g   | 4 %      |
| Kolesterol                                                                                                           | 15 mg | 3 %      |
| Lemak jenuh                                                                                                          | 1,5 g | 9 %      |
| Protein                                                                                                              | 4 g   | 7 %      |
| Karbohidrat total                                                                                                    | 23 g  | 7 %      |
| Serat pangan                                                                                                         | 3 g   | 11 %     |
| Gula                                                                                                                 | 18 g  |          |
| Sukrosa                                                                                                              | 10 g  |          |
| Laktosa                                                                                                              | 7 g   |          |
| Garam (natrium)                                                                                                      | 95 mg | 6 %      |
| Vitamin A                                                                                                            |       | 6 %      |
| Vitamin D                                                                                                            |       | 45 %     |
| Vitamin E                                                                                                            |       | 4 %      |
| Vitamin B1                                                                                                           |       | 30 %     |
| Vitamin B12                                                                                                          |       | 25 %     |
| Kalsium                                                                                                              |       | 15 %     |
| Fosfor                                                                                                               |       | 20 %     |
| *Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal.<br>Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah. |       |          |

## 3. PILIH ZAT GIZI YANG DIBUTUHKAN



Cermati kandungan zat gizi yang perlu dibatasi (seperti gula, garam, lemak) dan pilih produk dengan kandungan gizi **SESUAI KEBUTUHAN**.



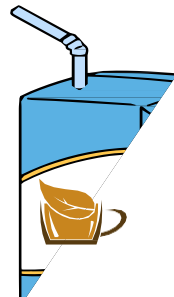
# CARA MEMBACA INFORMASI NILAI GIZI

## 3. PILIH ZAT GIZI YANG DIBUTUHKAN

### CONTOH

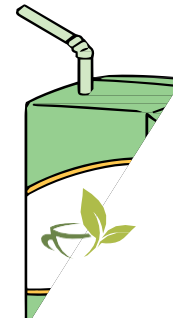
Anda dianjurkan membatasi konsumsi gula oleh dokter. Jika Anda ingin membeli minuman teh, produk mana yang sebaiknya Anda pilih di antara 2 pilihan berikut?

**A**



| INFORMASI NILAI GIZI                                                                                                                 |       |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|
| Takaran saji 250 ml (1 kotak)<br>1 Sajian per Kemasan                                                                                |       |         |
| JUMLAH PER SAJIAN                                                                                                                    |       |         |
| Energi total                                                                                                                         |       | 45 kkal |
|                                                                                                                                      |       | % AKG*  |
| Lemak total                                                                                                                          | 0 g   | 0 %     |
| Lemak jenuh                                                                                                                          | 0 g   | 0 %     |
| Protein                                                                                                                              | 0 g   | 0 %     |
| Karbohidrat total                                                                                                                    | 12 g  | 4 %     |
| Gula                                                                                                                                 | 12 g  |         |
| Garam (natrium)                                                                                                                      | 35 mg | 1 %     |
| <small>*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal.<br/>Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.</small> |       |         |

**B**



| INFORMASI NILAI GIZI                                                                                                                 |       |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|
| Takaran saji 250 ml (1 kotak)<br>1 Sajian per Kemasan                                                                                |       |          |
| JUMLAH PER SAJIAN                                                                                                                    |       |          |
| Energi total                                                                                                                         |       | 120 kkal |
|                                                                                                                                      |       | % AKG*   |
| Lemak total                                                                                                                          | 0 g   | 0 %      |
| Lemak jenuh                                                                                                                          | 0 g   | 0 %      |
| Protein                                                                                                                              | 0 g   | 0 %      |
| Karbohidrat total                                                                                                                    | 30 g  | 10 %     |
| Gula                                                                                                                                 | 28 g  |          |
| Garam (natrium)                                                                                                                      | 15 mg | 1 %      |
| <small>*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal.<br/>Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.</small> |       |          |

### JAWAB

Perhatikan kandungan **gula** pada tabel Informasi Nilai Gizi, kemudian pilih yang kandungannya lebih rendah.



Jadi, sebaiknya Anda memilih produk **teh A** karena memiliki kandungan gula yang lebih rendah dari teh B.

# FRONT-OF-PACKAGE NUTRITION LABELLING



Dalam rangka memudahkan masyarakat dalam memahami Informasi Nilai Gizi, terdapat sistem pelabelan **Informasi Nilai Gizi pada bagian label yang mudah dilihat dan dibaca** (*Front-of-Package Nutrition Labelling/FOPNL*), yaitu cara pelabelan gizi dengan bentuk yang lebih sederhana, seperti simbol/grafik, teks, atau kombinasinya.

FOPNL yang terdapat di Indonesia yaitu:

1

## PANDUAN ASUPAN GIZI HARIAN WARNA MONOKROM

Per sajian (... g atau ml) atau per kemasan (... g atau ml)

| ENERGI   | LEMAK TOTAL | LEMAK JENUH | GARAM (NATRIUM) | GULA  |
|----------|-------------|-------------|-----------------|-------|
| ... kkal | ... g       | ... g       | ... mg          | ... g |
|          | ...%        | ...%        | ... %           |       |

Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal



2

## LOGO “PILIHAN LEBIH SEHAT”





# PANDUAN ASUPAN GIZI HARIAN WARNA MONOKROM

## Jenis Zat

Gizi

Per sajian (... g atau ml) atau per kemasan (... g atau ml)

| ENERGI   | LEMAK TOTAL | LEMAK JENUH | GARAM (NATRIUM) | GULA  |
|----------|-------------|-------------|-----------------|-------|
| ... kkal | ... g       | ... g       | ... mg          | ... g |
|          | ...%        | ...%        | ... %           |       |

Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal

## Jumlah Zat

Gizi

## Persentase

AKG

- ✓ Zat Gizi yang dicantumkan adalah **zat gizi yang butuh lebih diperhatikan**, seperti zat gizi yang perlu dibatasi (gula, garam, lemak)
- ✓ Setiap zat gizi ditampilkan dalam **bentuk dan warna yang sama**
- ✓ Jenis Zat Gizi lainnya dapat dicantumkan sepanjang **mencantumkan Klaim** sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.





# LOGO PILIHAN LEBIH SEHAT



Pangan olahan dengan Logo Pilihan Lebih Sehat artinya telah memenuhi kriteria **“lebih sehat”** berdasarkan **kandungan gizi** dibandingkan dengan produk sejenis, **apabila dikonsumsi dalam jumlah wajar**.

**Syarat pencantuman:** harus memenuhi **KRITERIA PROFIL GIZI** (*nutrient profile*) yang ditetapkan untuk setiap Pangan Olahan (**PerBPOM 26/2021**)



## Kriteria profil gizi

- pembatasan gula, garam, lemak
- persyaratan zat gizi positif seperti kalsium dan serat pangan

## 20 kelompok pangan yang telah ditetapkan profil gizinya untuk pencantuman Logo Pilihan Lebih Sehat

|                                               |                            |
|-----------------------------------------------|----------------------------|
| Minuman siap konsumsi                         | Serbuk minuman sereal      |
| Pasta instan dan Mi Instan                    | Oatmeal                    |
| Susu bubuk (plain)                            | Sereal siap santap         |
| Susu bubuk rasa                               | Granola                    |
| Keju                                          | Krekers and malkist        |
| Es krim                                       | Produk bakeri istimewa     |
| Yogurt (plain)                                | Sambal                     |
| Yogurt berperisa/rasa                         | Kecap kedelai manis        |
| Bubuk minuman coklat                          | Makanan ringan siap santap |
| Makanan pencuci mulut (dessert) berbasis buah | Olahan kacang              |





# CONTOH PENGGUNAAN LOGO PILIHAN LEBIH SEHAT

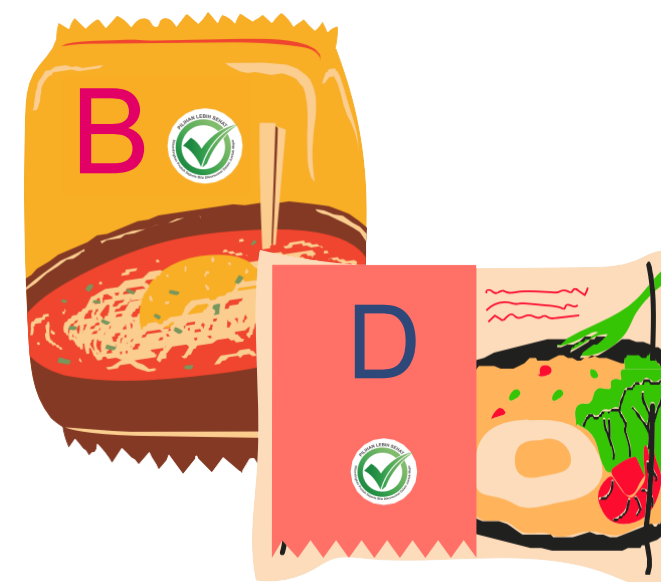
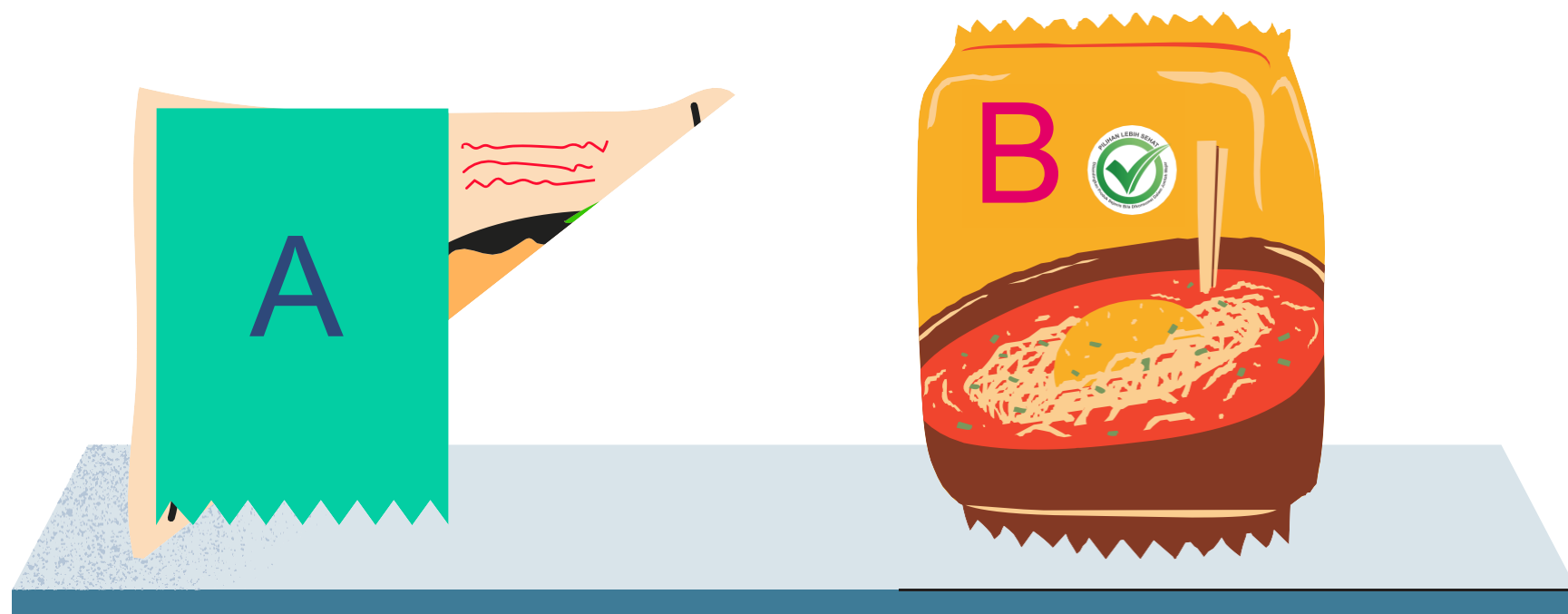
Jika Anda ingin membeli produk mie instan. Di antara banyaknya merk mie instan yang tersedia, bagaimana cara Anda memilih produk dengan kandungan gizi yang sesuai kebutuhan dengan cepat?

## JAWAB

- Cermati logo pilihan lebih sehat yang terdapat pada beberapa kemasan mie instan. Logo pilihan lebih sehat menunjukkan bahwa produk tersebut memenuhi kriteria untuk menjadi **pilihan yang lebih sehat dibandingkan dengan produk lainnya**.
- Kriteria untuk mie instan dengan logo pilihan lebih sehat adalah **lemak total maksimum 20 g/100 g dan garam (natrium) maksimum 900 mg/100g**.

Jadi, sebaiknya Anda memilih mie instan **Merk B atau D** karena memiliki kandungan lemak total dan natrium yang memenuhi kriteria pilihan lebih sehat.

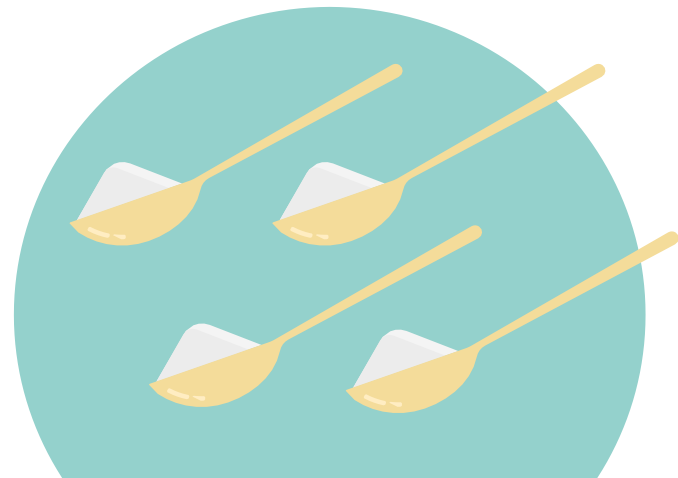
**INGAT ! JANGAN KONSUMSI BERLEBIHAN,**  
Sesuaikan dengan Kebutuhan Gizi Anda



# **GULA, GARAM, DAN LEMAK**

## Batas Maksimum Anjuran Konsumsi (per orang per hari):

### Gula



4 sendok makan  
(50 g)

**G4**

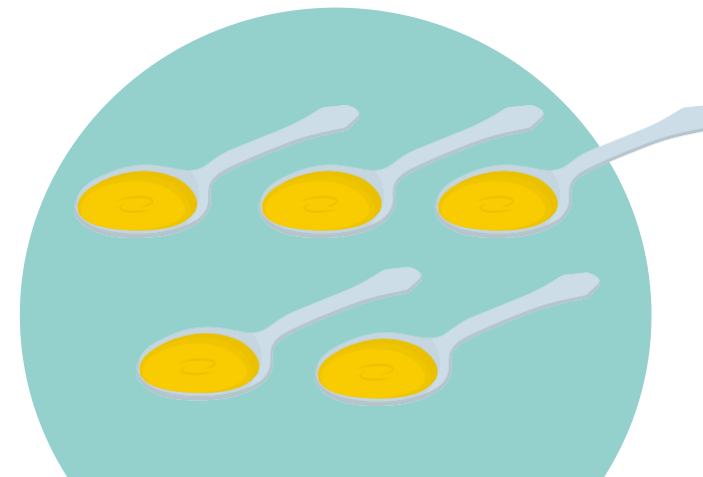
### Garam (Natrium)



1 sendok teh  
(2000 mg)

**G1**

### Lemak



5 sendok makan  
(67 g)

**L5**

### INGAT!

Gula, garam, dan lemak tidak hanya diperoleh dari penambahan secara langsung, tetapi dapat bersumber secara alami dari makanan yang dikonsumsi

## GAMBARAN KONSUMSI GULA, GARAM, DAN LEMAK DI INDONESIA

**FAKTA**

5 dari 100 orang Indonesia  
mengonsumsi Gula lebih dari 50 gr/hari

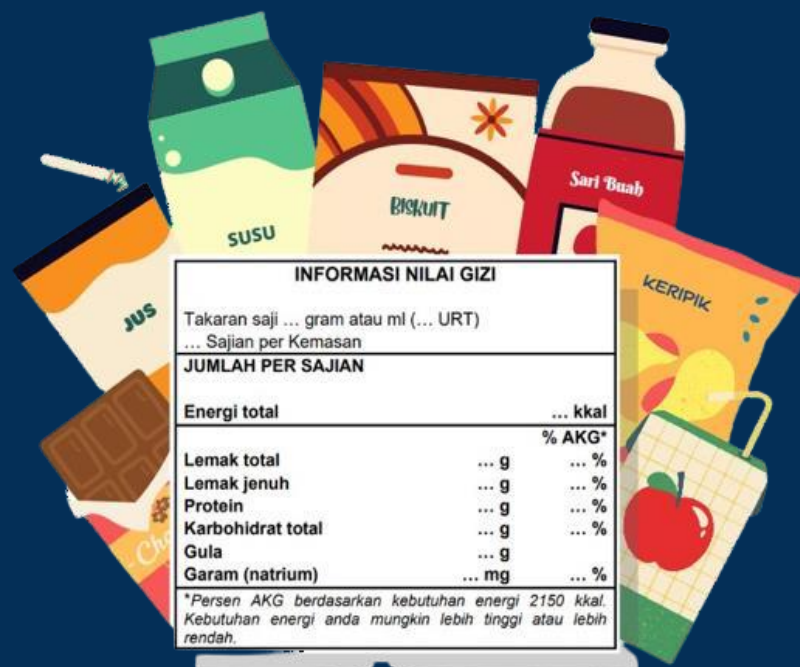
Tertinggi di **DI  
YOGYAKARTA**  
(16.9 %)

53 dari 100 orang Indonesia mengonsumsi  
Garam lebih dari 2000 mg/hari

Tertinggi di **DKI  
JAKARTA**  
(65.4 %)

27 dari 100 orang Indonesia  
mengonsumsi Lemak lebih dari 67 gr/hari

Tertinggi di **DKI  
JAKARTA**  
(48.2 %)



Pesan Kesehatan (Permenkes 30/2013)

***“Konsumsi Gula lebih dari 50 gram, Natrium lebih dari 2000 miligram, atau Lemak total lebih dari 67 gram per orang per hari berisiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung”***



Badan POM menjamin ketersediaan akses informasi kandungan gizi termasuk **GGL** pada pangan olahan

wajib dicantumkan dan dicetak tebal  
agar mudah dicermati

| INFORMASI NILAI GIZI                                                                                              |              |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|
| Takaran saji 250 ml (1 gelas)                                                                                     |              |             |
| 4 Sajian per Kemasan                                                                                              |              |             |
| JUMLAH PER SAJIAN                                                                                                 |              |             |
| Energi total                                                                                                      |              | 160 kkal    |
| Energi dari lemak                                                                                                 |              | 80 kkal     |
| Energi dari lemak jenuh                                                                                           |              | 50 kkal     |
|                                                                                                                   |              | % AKG*      |
| <b>Lemak total</b>                                                                                                | <b>9 g</b>   | <b>14 %</b> |
| Kolesterol                                                                                                        | 20 mg        | 7 %         |
| Lemak trans                                                                                                       | 0 g          |             |
| <b>Lemak jenuh</b>                                                                                                | <b>6 g</b>   | <b>29 %</b> |
| <b>Protein</b>                                                                                                    | <b>8 g</b>   | <b>13 %</b> |
| <b>Karbohidrat total</b>                                                                                          | <b>11 g</b>  | <b>4 %</b>  |
| <b>Gula</b>                                                                                                       | <b>11 g</b>  |             |
| Sukrosa                                                                                                           | 0 g          |             |
| Laktosa                                                                                                           | 11 g         |             |
| <b>Garam (natrium)</b>                                                                                            | <b>85 mg</b> | <b>6 %</b>  |
| Vitamin A                                                                                                         |              | 20 %        |
| Vitamin B1                                                                                                        |              | 8 %         |
| Vitamin B2                                                                                                        |              | 25 %        |
| Kolin                                                                                                             |              | 8 %         |
| Kalium                                                                                                            |              | 6 %         |
| Kalsium                                                                                                           |              | 25 %        |
| Fosfor                                                                                                            |              | 30 %        |
| Magnesium                                                                                                         |              | 6 %         |
| Zink                                                                                                              |              | 8 %         |
| *Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah. |              |             |

**PENUTUP**

# ●●● KESIMPULAN



Penerapan Prinsip Gizi Seimbang sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM)



Gunakan Prinsip “Isi Piringku” sebagai acuan porsi makanan yang akan dikonsumsi



Biasakan membaca Informasi Nilai Gizi sebelum membeli produk makanan atau minuman dan pilih produk yang sesuai dengan kebutuhan gizi



Cermati dan batasi konsumsi gula, garam, dan lemak sehari sesuai dengan anjuran dalam pesan kesehatan

# CEK KLIK

(Kemasan, Label,  
Izin Edar, Kedaluwarsa)



# CEK KLIK

## SEBELUM MEMBELI PANGAN KEMASAN



Pastikan **K**emasan  
produk dalam  
kondisi baik



Baca informasi  
produk yang tertera  
pada **L**abel



Pastikan memiliki  
**I**zin edar  
(PIRT/MD/ML)



Pastikan belum  
melewati tanggal  
**K**edaluwarsa

**TERIMA KASIH!**