

Periksa kandungan bahan-bahan dalam label makanan. Mungkin terdapat pelbagai terma yang digunakan seperti berikut:

MAKSUD SEBENAR

PERKATAAN

Gula



CHO, karbohidrat, glukos, fruktos, corn syrup, madu, dektros, invert sugar, malt syrup, molassess, laktosa

Lemak



Lemak terhidrogen, minyak isirong kelapa sawit, krim, minyak sayuran (vegetable oil)

Garam



MSG, sodium chloride, disodium phosphate, monosodium

Panduan Label Makanan



Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
 Bahagian Kawalan Penyakit
 Kementerian Kesihatan Malaysia

Bersama Jawatankuasa Teknikal Penyediaan
 Panduan Label Makanan, Diari SMS, Diet Sihat
 Untuk Diabetes Mellitus Dan Resepi Sihat

LABEL MAKANAN

Membaca label makanan membolehkan anda membuat pilihan yang sihat. Maklumat yang perlu ada pada label makanan adalah:

• Nama makanan	• Berat makanan
• Tarikh luput	• Maklumat Pemakanan

Maklumat Pemakanan		
Saiz hidangan per container: 2		
Saiz hidangan 1 cawan (50 g)		
	Per 100 g	Per hidangan (50 g)
Tenaga	500 kcal	250 kcal
Karbohidrat	70 g	35 g
• Gula	20 g	10 g
Protein	10 g	5 g
Lemak	20 g	10 g
• Lemak tepu	10 g	5 g
• Mono tak tepu	5 g	2.5 g
• Poli tak tepu	5 g	2.5 g
• Lemak trans	0 g	0 g
Kolestrol	0 mg	0 mg
Serat diet	2 g	1 g
Kalsium	116 mg	58 mg
Natrium (sodium)	560 mg	280 mg

PERINGATAN!

Bagi pesakit diabetes perlu periksa pertukaran **KARBOHIDRAT**

Panduan Tukaran			
Jumlah Karbohidrat (g)	Pertukaran	Jumlah Karbohidrat (g)	Pertukaran
0-5	0	41-50	3
6-10	½	51-55	3 ½
11-20	1	56-65	4
21-25	1 ½	66-70	4 ½
26-35	2	71-80	5
36-40	2 ½		

"NUTRITIONAL CLAIM"

Komponen	Claim	Per 100 g	Per 100 ml
Tenaga	Rendah	40 kcal	20 kcal
	Bebas	4 kcal	4 kcal
Lemak	Rendah	3 g	1.5 g
	Bebas	0.15 g	0.15 g
Kolestrol	Rendah	0.02 g	0.01 g
	Bebas	0.05 g	0.005 g
Lemak Tepu	Rendah	1.5 g	0.75 g
	Bebas	0.1 g	0.1 g
Lemak Trans	Rendah	1.5 g	0.75 g
	Bebas	0.1 g	0.1 g
Gula	Rendah	5 g	2.5 g
	Bebas	0.5 g	0.5 g
Natrium (sodium)	Rendah	0.12 g	0.06 g
	Sangat rendah	0.04 g	0.02 g
	Bebas	0.005 g	0.005 g