



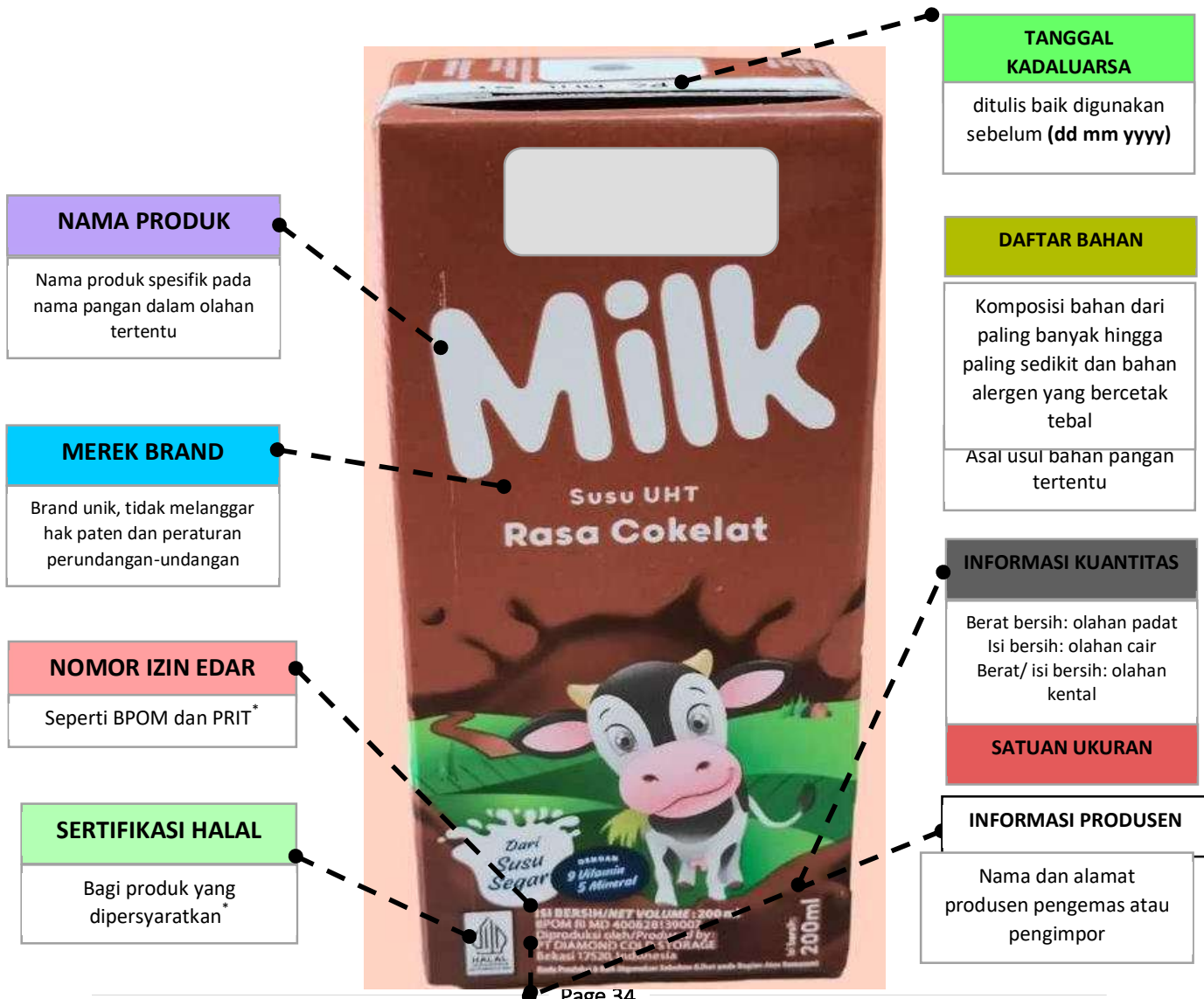
BAB 7

LABEL PANGAN DAN INFORMASI NILAI GIZI

APAKAH ITU LABEL PANGAN?

Label pangan adalah suatu gambar, teks, kombinasi keduanya, atau bentuk informasi lain mengenai suatu pangan yang disertakan, ditempelkan, atau menjadi bagian pada kemasan pangan.

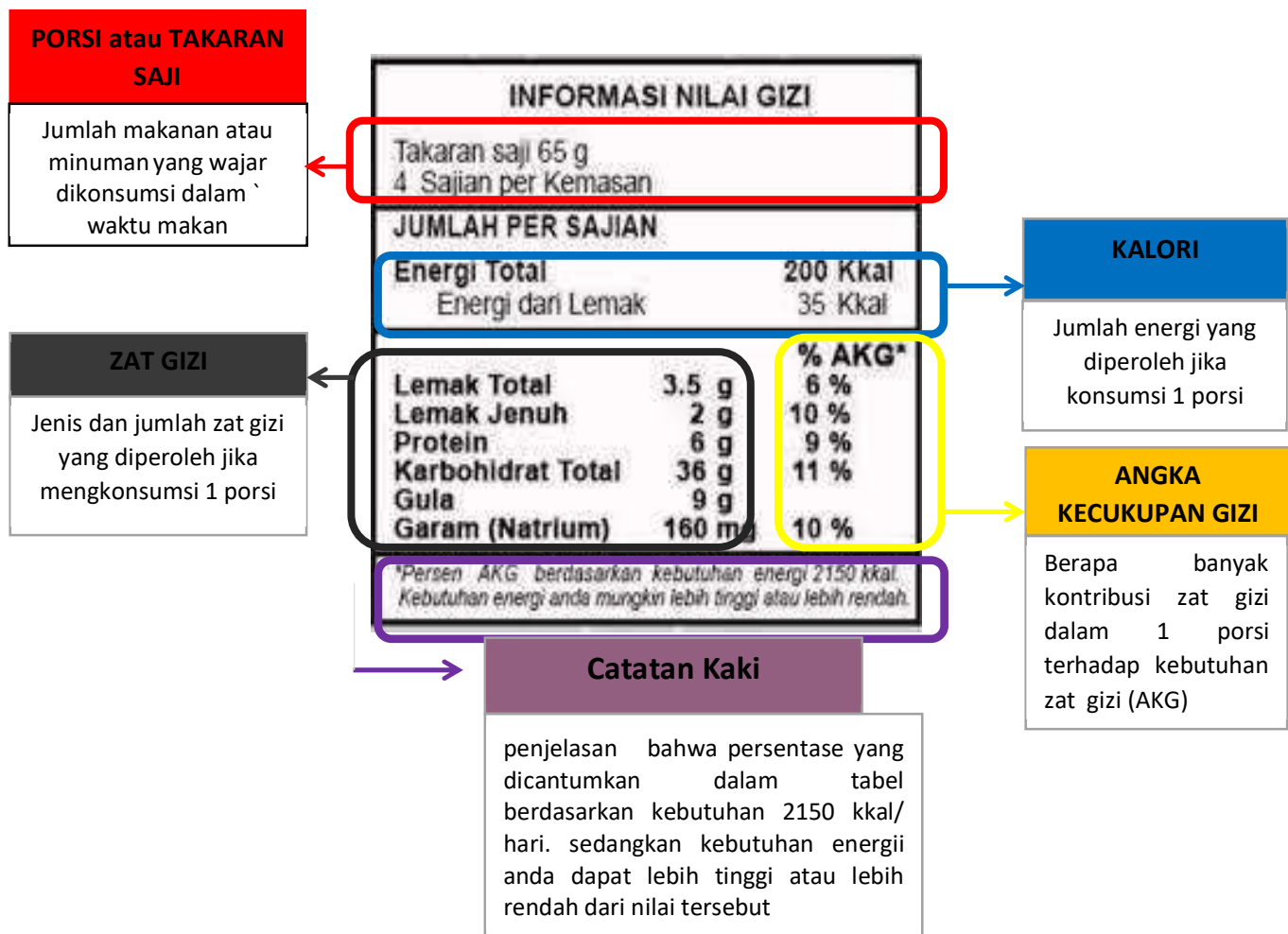
APA SAJA ISI LABEL PANGAN?



APAKAH ITU INFORMASI NILAI GIZI?

Informasi Gizi adalah daftar kandungan gizi dan non gizi dari pangan olahan sebagai produk. Makanan olahan dijual (seperti yang dijual) dalam bentuk standar sesuai dengan format yang dibakukan. label pada kemasan makanan atau minuman yang memberikan informasi mengenai nilai gizi produk. Label ini dapat menjadi penting bagi konsumen saat membeli produk.

APA SAJA ISI INFORMASI NILAI GIZI?



Kegiatan 3. Informasi Nilai Gizi

Durasi : 30 menit

Metode : mengamati contoh makanan dan minuman yang mempunyai informasi nilai gizi

Tujuan pembelajaran:

Memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya membaca label makanan yang terkandung didalamnya tentang informasi nilai gizi.

Ringkasan materi:

Saat memilih produk makanan atau minuman, siswa terutama perlu membaca label kemasan dengan benar. Tergantung pada ukuran porsi, siswa dapat menyesuaikan kebutuhan nutrisi tubuhnya dengan kandungan nutrisi produk.

Pesan utama yang ingin disampaikan ke siswa:

- Pengertian informasi nilai gizi
- Komponen tabel informasi nilai gizi
- Cara membaca label informasi nilai gizi meliputi: takaran saji, angka kecukupan gizi (AKG),

Media yang disiapkan oleh pihak Unit Kesehatan Sekolah:

Contoh beberapa makanan dan minuman yang tersedia di kantin sekolah meliputi snack dan minuman manis kemasan

Aktivitas peserta:

1. Mengamati contoh makanan yang mempunyai tabel informasi nilai gizi yang disediakan fasilitator
2. Menyebutkan tabel informasi nilai gizi (sebelum diberi penjelasan oleh fasilitator)
3. Mendengarkan penjelasan fasilitator terkait cara mudah baca informasi nilai gizi
4. Latihan membaca Informasi Nilai Gizi

Panduan proses untuk fasilitator:

1. Fasilitator bertanya, makanan dan minuman apa yang biasa dibeli peserta
2. Fasilitator meminta peserta menyebutkan tabel informasi nilai gizi pada makanan dan minuman yang dibeli peserta.
3. Fasilitator menerangkan pengertian informasi nilai gizi, komponen tabel informasi nilai gizi dan cara mudah baca informasi nilai gizi.
4. Fasilitator mengingatkan peserta untuk berhati-hati saat membeli makanan dan minuman yang banyak mengandung garam, gula, dan lainnya.

Tabel Informasi Nilai Gizi

| Keterangan Label | Makanan 1 | Makanan 2 |
|-------------------------|------------------|------------------|
| Nama Produk | | |
| Informasi Gizi | | |
| Daftar Bahan | | |
| Tanggal Kadaluarsa | | |
| Sertifikasi Halal | | |

Indikator capaian pembelajaran:

Peserta mampu membaca informasi nilai gizi.