



## 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?

**NAMA PRODUK**  
 Nama produk spesifik pada nama pangan dalam olahan tertentu

**MEREK BRAND**  
 Brand unik, tidak melanggar hak paten dan peraturan perundangan-undangan

**NOMOR IZIN EDAR**  
 Seperti BPOM dan PRIT\*

**SERTIFIKASI HALAL**  
 Bagi produk yang dipersyaratkan\*

**TANGGAL KADALUARSA**  
 ditulis baik digunakan sebelum (dd mm yyyy)

**DAFTAR BAHAN**  
 Komposisi bahan dari paling banyak hingga paling sedikit dan bahan alergen yang bercetak tebal  
 Asal usul bahan pangan tertentu

**INFORMASI KUANTITAS**  
 Berat bersih: olahan padat  
 Isi bersih: olahan cair  
 Berat/ isi bersih: olahan kental

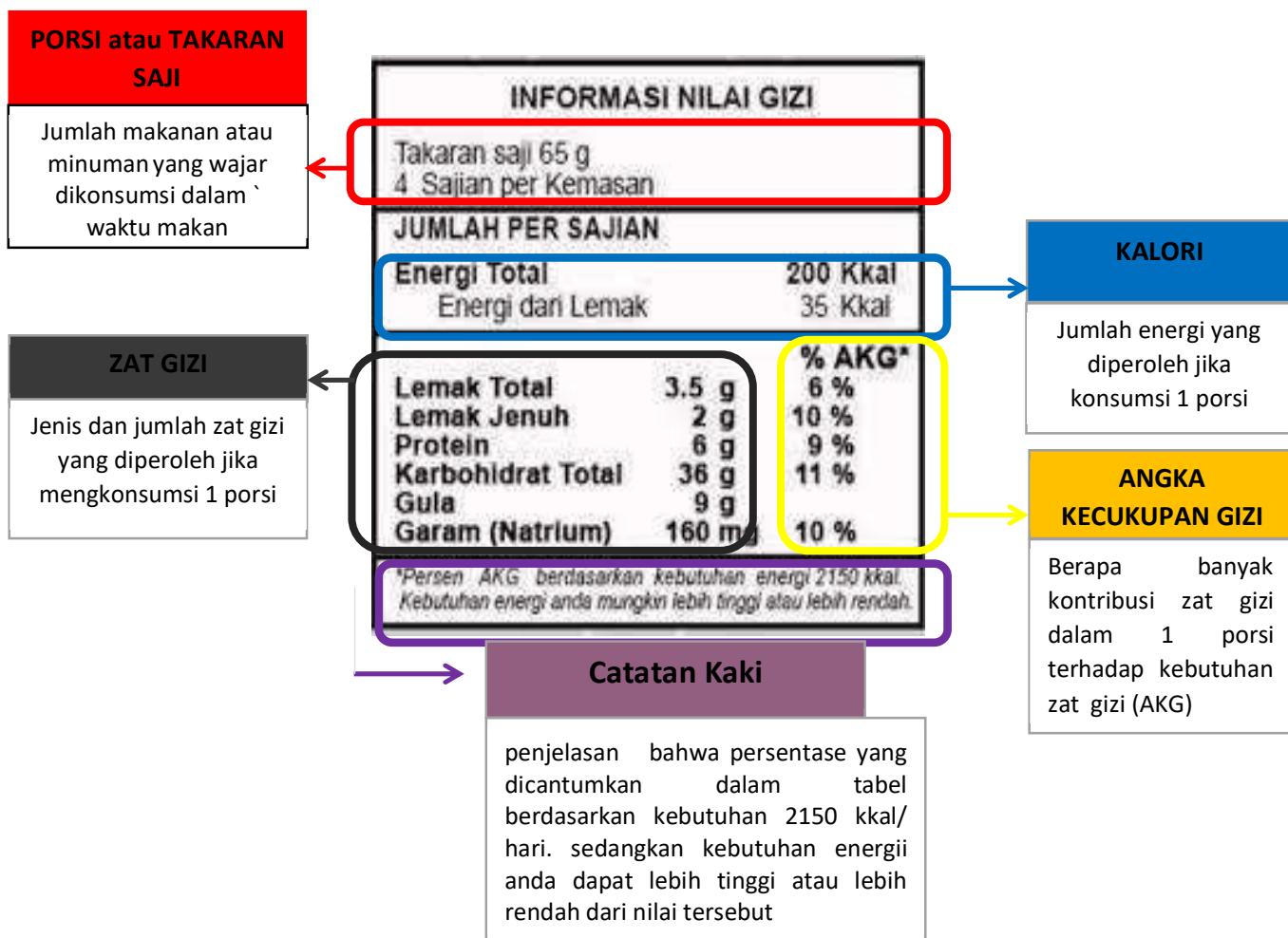
**SATUAN UKURAN**

**INFORMASI PRODUSEN**  
 Nama dan alamat produsen pengemas atau pengimpor

## 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 imformasi nilai gizi.

#### **Ringkasan materi:**

Saat memilih produk makanan atau makanan dan minuman, siswa terutama perlu membaca label kemasan dengan benar. Tergantung pada ukuran porsinya, 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**

<b>Keterangan Label</b>	<b>Makanan 1</b>	<b>Makanan 2</b>
Nama Produk		
Informasi Gizi		
Daftar Bahan		
Tanggal Kadaluarsa		
Sertifikasi Halal		

**Indikator capaian pembelajaran:**

Peserta mampu membaca informasi nilai gizi.