



CARA MEMBACA PELABELAN PEMAKANAN

GARAM (NATRIUM)

2021

Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia

ISI KANDUNGAN

- 1.** Apa itu Pelabelan Pemakanan?
- 2.** Apa yang perlu dilabel?
- 3.** Kenapa Perlu Ada Pelabelan Pemakanan?
- 4.** Apa kaitan garam dan natrium (sodium)
- 5.** Apakah Saranan Pengambilan Garam?
- 6.** Bagaimana anda membaca Pelabelan Pemakanan bagi natrium (sodium)?
- 7.** Cara Membaca Pelabelan Pemakanan
- 8.** Apa itu Akuan Pemakanan
- 9.** Kesimpulan

APA ITU PELABELAN PEMAKANAN?

Pelabelan Pemakanan menerangkan kandungan nutrien bagi produk makanan. Nutrien tersebut dinyatakan pada satu ruang di label makanan dalam bentuk jadual yang dikenali sebagai **Panel Maklumat Pemakanan**.

Ianya bertujuan untuk membekalkan maklumat yang tepat dan berfakta mengenai kandungan nutrien dalam sesuatu produk bagi membantu pengguna membuat pilihan makanan yang lebih baik.

Nutrition Information / Maklumat Pemakanan		
Serving size / Saiz hidangan: 5 pieces / 5 keping (20 g) Serving per package / Jumlah hidangan setiap paket: 5		
Nutrients / Nutrien	Per / Setiap 100g	Per serving / Setiap hidangan
Energy / Tenaga (kcal)	525	105
Carbohydrate / Karbohidrat (g)	56.2	11.2
Protein (g)	8.0	1.6
Fat / Lemak (g)	29.8	6
Vitamin A (µg)	312	62.4
Vitamin B1 (mg)	0.42	0.09
Vitamin B2 (mg)	0.67	0.21
Calcium / Kalsium (mg)	240	0.14
Iron / Zat besi (mg)	4.2	0.84
Fiber / Serat (g)	4.2	0.84

INGREDIENTS: Wholemeal flour, vegetable oil (palm oil), sugar, malt extract, salt, yeast, vitamins (A, B1 & B2) & minerals (Calcium & Iron), contains permitted food conditioner (sodium bicarbonate) and emulsifier (disodium diphosphate).

RAMUAN: Tepung gandum penuh, minyak sayuran (minyak kelapa sawit), gula, ekstrak malt, garam, yis, vitamin (A, B1 & B2), mineral (Kalsium & Iron), mengandungi kondisioner makanan (sodium bikarbonat & sodium asid pyrofosfat) yang dibenarkan.

Maklumat Pemakanan / Nutrition Information		
Saiz hidangan / Serving size: 30g (About 6 pcs) Hidangan sebungkus / Serving per pack: Approximately 5		
	Setiap 100g / Per 100g	Setiap Hidangan / Per Serving
Tenaga / Energy	476 kcal	143 kcal
Jumlah Karbohidrat / Total Carbohydrates	68.8 g	20.6 g
Jumlah Gula / Total Sugars	13.9 g	4.2 g
Serabut Diet / Dietary Fibre	3.5 g	1.0 g
Protein	7.3 g	2.2 g
Lemak / Fat	18.6 g	5.6 g
Lemak Tepu / Saturated Fat	8.3 g	2.5 g
Lemak Trans / Trans Fat	0.1 g	0 g
Lemak Monosaturat / Monounsaturated Fat	7.1 g	2.1 g
Lemak Polisaturat / Polyunsaturated Fat	2.1 g	0.6 g
Kolesterol / Cholesterol	0 mg	0 mg
Natrium / Sodium	778 mg	233 mg
Vitamin A	399 µg	108 µg
Tiamina / Thiamine	0.6 mg	0.2 mg
Riboflavin	0.8 mg	0.2 mg
Niasin / Niacin	7.7 mg	2.3 mg
Vitamin B6	1.0 mg	0.3 mg
Vitamin B12	1.0 µg	0.3 µg
Kalsium / Calcium	310 mg	93 mg
Zat Besi / Iron	7.0 mg	2.1 mg
Iodin / Iodine	52 µg	16 µg

Maklumat Pemakanan / Nutrition Information		
SAIZ HIDANGAN/SERVING SIZE: 225ML JUMLAH HIDANGAN/SERVING PER PACK:1		
PURATA KOMPOSISI / AVERAGE COMPOSITION	SETIAP / PER 100ml	SETIAP SAJIAN / PER SERVING 225ml
Tenaga/Energy (kcal)	63	142
Tenaga/Energy (kJ)	264	594
Lemak/Fat (g)	1.7	3.8
Protein (g)	1.9	4.3
Karbohidrat/Carbohydrate (g)	10.0	22.5
Jumlah Gula/Total Sugars (g)	7.0	15.8
Natrium/Sodium (mg)	37	83
Kalsium/Calcium (mg)	120	270
Magnesium (mg)	23	51.8
Vitamin B1 (mg)	0.1	0.2
Vitamin B2 (mg)	0.1	0.3
Niasin/Niacin (mg)	1.4	3.0
Vitamin B6 (mg)	0.2	0.5

APA YANG PERLU DILABEL?

Sejak tahun 2003, Peraturan Makanan Malaysia 1985 telah mewajibkan pelabelan pemakanan pada 57 kategori makanan dan akan diperluaskan dengan tambahan 96 kategori makanan lagi. Makanan yang diwajibkan pelabelan makanan adalah:



Pasta, bijirin sarapan pagi, roti; susu dan produk susu; krimer pemanis; tepung tepung; produk daging dan daging dalam tin; produk ikan dan ikan dalam tin; telur yang diawet; lemak dan minyak yang boleh dimakan; produk sayur-sayuran dan jus; stok sup dan sup; produk buah dan jus; jem, jeli buah dan seri kaya; produk kacang dan kacang; kopi pra-campur; coklat, coklat susu, susu kocak; sos, salad dressing, mayonis, cutni dan acar; minuman ringan; dan minuman elektrolit isotonik



Makanan yang telah diperkuat, diperkaya, difortifikasi, ditambah vitamin atau diperlengkap dengan vitamin atau mineral tertentu (seperti yang dibenarkan di bawah peraturan 26(7))



Makanan yang mempunyai akuan pemakanan



Makanan bertujuan khas: rumusan bayi, rumusan susulan, makanan berkaling untuk bayi dan kanak-kanak dan makanan berasaskan bijirin untuk bayi dan kanak-kanak

MANDATORI PELABELAN NUTRIEN

Pelabelan kandungan garam (natrium) telah diwartakan pada **21hb Julai 2020** dan akan dikuatkuasa pada **1hb Januari 2024**.

Nutrien yang diwajibkan (mandatori) dilabel pada Pelabelan Pemakanan adalah:

01 **Tenaga**

(kilocalories - Kcal)

02 **Karbohidrat**

(gram - g)

03 **Protein**

(gram - g)

04 **Lemak**

(gram - g)

05 **Jumlah Gula**

(gram - g)

06 **Natrium (Sodium)**

(miligram- mg)

KENAPA PERLU ADA PELABELAN PEMAKANAN?

Pelabelan Pemakanan akan memberi manfaat kepada pengguna dan juga industri makanan.

Pengguna

- 1** Menerangkan kualiti pemakanan sesuatu produk makanan secara fakta
- 2** Membantu pengguna membuat pilihan yang bijak berdasarkan nilai pemakanan

Industri Makanan

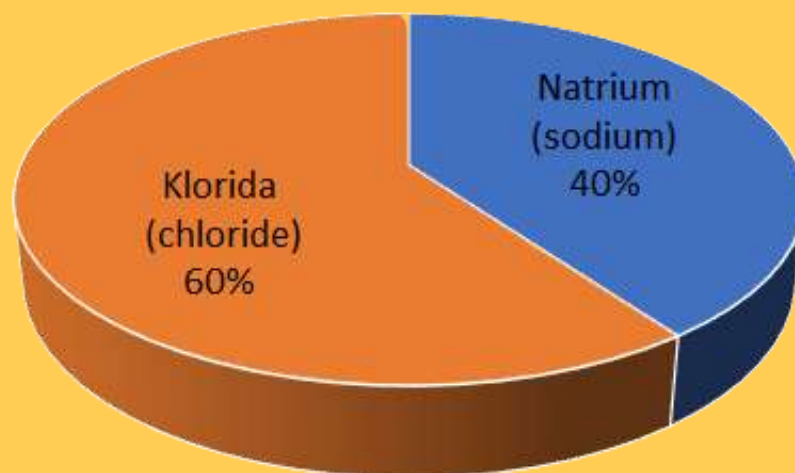
- 1** Menjadi alat komunikasi berkesan
- 2** Meningkatkan profil produk
- 3** Menjadi pemangkin bagi promosi jualan dan pemasaran
- 4** Meningkatkan peluang perdagangan antarabangsa
- 5** Menghasilkan produk yang lebih berkualiti dan berkhasiat



APA KAITAN GARAM DAN NATRIUM (SODIUM)



- Garam adalah sebatian kimia yang dinamakan sebagai natrium klorida (sodium chloride)
- Garam terdiri daripada 60% klorida (chloride) dan 40% natrium (sodium)
- Oleh itu natrium adalah satu bahagian daripada molekul garam
- Produk makanan akan dilabel sebagai natrium (sodium) bagi menunjukkan kandungan garam pada produk tersebut
- Ia dilabel dalam unit milligram (mg)



Bagi menentukan jumlah kandungan garam dalam sesuatu produk makanan, nilai natrium (mg) tersebut perlu didarabkan dengan 2.5

Contoh:


2000 mg natrium X 2.5 = 5000 mg atau 5g garam

APAKAH SARANAN PENGAMBILAN GARAM?

**5 GRAM
GARAM** ATAU **2000 MG
NATRIUM**

SARANAN PENGAMBILAN DALAM SEHARI

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah menetapkan saranan pengambilan garam harian bagi dewasa adalah tidak melebihi 5 gram bersamaan dengan 2000mg natrium iaitu **1 sudu teh garam** sehari.



BAGAIMANA ANDA MEMBACA PELABELAN PEMAKANAN BAGI NATRIUM (SODIUM)?

APA YANG PERLU ANDA TAHU

Lebih daripada 70% natrium makanan berasal daripada makanan yang dibungkus. Membaca label makanan dapat membantu anda memantau berapa banyak natrium yang anda perolehi dalam diet anda. Berikut adalah beberapa bahagian utama yang perlu diperhatikan:



**SAIZ HIDANGAN
(SERVING SIZE)**

**MAKLUMAT SETIAP
100ML ATAU 100GM**

**RAMUAN
(INGREDIENT)**

SAIZ HIDANGAN (*SERVING SIZE*)

- 1** Ditulis dalam unit yang mudah anda kenali seperti cawan atau keping dan diikuti dengan mililiter (ml) atau gram (g)
- 2** Saiz hidangan pada bungkusan makanan mempengaruhi jumlah kalori dan nutrien pada maklumat pemakanan (*nutrition information*)
- 3** Sekiranya saiz hidangan anda meningkat, maka jumlah natrium yang anda makan juga meningkat
- 4** Contoh di bawah, 1 hidangan mempunyai 5 keping (20g). Sekiranya anda makan 10 keping, ini bermakna anda telah mengambil 2 hidangan (40g). Dinyatakan juga didalam bungkusan pada produk makanan ini mempunyai 5 hidangan

Nutrition Information

Serving size : 5 pieces (20g)

Serving per package : 5

MAKLUMAT SETIAP 100ML ATAU 100GM

1 Maklumat bagi kalori dan nutrien perlu dinyatakan bagi setiap 100g atau setiap 100ml bagi setiap bungkusan makanan

2 Ia bertujuan bagi memudahkan pengguna membuat penilaian dan perbandingan kandungan nutrien bagi produk dari jenis kategori yang sama untuk melihat yang mana lebih berkhasiat dan berkualiti

Susu A			Susu B		
Maklumat Pemakanan			Maklumat Pemakanan		
Saiz sajian: 250 ml Bilangan Sajian setiap pek: 4			Saiz sajian: 250 ml Bilangan Sajian setiap pek: 4		
	Setiap 100 ml	Setiap 250 ml		Setiap 100 ml	Setiap 250 ml
Tenaga	61 kcal	153 kcal	Tenaga	48 kcal	120 kcal
Lemak	3.4 g	8.5 g	Lemak	1.5 g	3.8 g
Karbohidrat	4.7 g	11.8 g	Karbohidrat	5.1 g	12.8 g
Gula	4.5 g	11.3 g	Gula	4.4 g	11.0 g
Protein	3.0 g	7.5 g	Protein	3.4 g	8.5 g

RAMUAN (*INGREDIENT*)

1

Senarai ramuan pada label makanan adalah cara terbaik untuk mengetahui kandungan yang digunakan dalam penyediaan makanan/ minuman

2

Ramuan yang paling banyak kuantiti atau peratusannya akan disenaraikan terdahulu dan ramuan yang paling sedikit kuantiti atau peratusannya akan disenaraikan paling akhir

3

Harus diingat bahawa ramuan mungkin disenaraikan dalam istilah yang berbeza. Selain garam, makanan juga mengandungi sumber natrium (sodium) lain yang tidak memberi rasa masin.

4

Kebanyakan orang cenderung untuk mengambil makanan berkenaan tanpa menyedari kandungan natrium yang tinggi

5

Lihat senarai ramuan pada label makanan untuk perkataan natrium dan sekiranya makanan/ minuman tersebut menunjukkan senarai seperti di bawah yang terawal atau paling kerap, ia menunjukkan makanan/ minuman tersebut mempunyai kandungan natrium yang tinggi.

6

Di samping, natrium juga terdapat di dalam ramuan makanan/ minuman seperti pengawet, pewarna dan perisa yang dibenarkan dan penstabil. Contohnya:

- Garam
- Natrium klorida (Sodium chloride)
- Monosodium glutamat (MSG)
- Natrium bikarbonat (Sodium bicarbonate)
- Natrium fosfat
- Disodium phosphate
- Sodium alginate
- Sodium hydroxide
- Sodium nitrate
- Sodium propionate
- Baking powder

CARA MEMBACA PELABELAN PEMAKANAN

saiz hidangan (serving size)
1 saiz hidangan : 225 ml

Produk ini mengandungi
1 saiz hidangan

Maklumat nutrien dinyatakan
bagi setiap hidangan dan
100ml

Contoh: Tenaga
Setiap hidangan: 142 kcal
Setiap 100 ml: 63 kcal

Natrium (sodium) disenaraikan
dalam milligram (mg)

Setiap hidangan: 83 mg
Setiap 100 ml: 37 mg

Maklumat Pemakanan/ Nutrition Information		
SAIZ HIDANGAN/SERVING SIZE: 225ML		
JUMLAH HIDANGAN/SERVING PER PACK:1		
PURATA KOMPOSISI AVERAGE COMPOSITION	SETIAP/ PER 100ml	SETIAP SAJIAN/ PER SERVING 225ml
Tenaga/Energy (kcal)	63	142
Tenaga/Energy (kJ)	264	594
Lemak/Fat (g)	1.7	3.8
Protein (g)	1.9	4.3
Karbohidrat/Carbohydrate (g)	10.0	22.5
Jumlah Gula/Total Sugars (g)	7.0	15.8
Natrium/Sodium (mg)	37	83
Kalsium/Calcium (mg)	120	270
Magnesium (mg)	23	51.8
Vitamin B1 (mg)	0.1	0.2
Vitamin B2 (mg)	0.1	0.3
Niasin/Niacin (mg)	1.4	3.0
Vitamin B6 (mg)	0.2	0.5

INGREDIENTS: Extract of Malted Barley And Starch, Skimmed Milk Powder (Cow's Milk), Sugar, Cocoa, Palm Oil, Minerals, Vitamins. All additives are of plant or synthetic origin.

RAMUAN: Ekstrak Malt Barli Dan Kanji, Susu Tepung Skim (Susu Lembu), Gula, Koko, Minyak Kelapa Sawit, Mineral, Vitamin. Aditif makanan adalah daripada sumber tumbuhan atau sintetik.

Ramuan yang paling utama adalah ekstrak malt barli dan kanji, susu tepung skim, gula

Dinyatakan juga bahan tambahan seperti bahan perisa, penstabil dan aditif makanan

APA ITU AKUAN PEMAKANAN ?

Akuan pemakanan dibenarkan pada pelabelan makanan berdasarkan Peraturan Akuan Pemakanan, Kementerian Kesihatan pada tahun 2003. Merupakan apa-apa akuan yang dibuat pada label produk makanan bagi menunjukkan tahap nutrient dalam sesuatu produk makanan. Ia membantu bagi menentukan kualiti sesuatu produk

Contoh Akuan Pemakanan yang Dibenarkan

Akuan Pada Label	Maksud
Rendah natrium (sodium)	Mengandungi kurang daripada 120 mg Bagi setiap 100g
	Mengandungi kurang daripada 60 mg Bagi setiap 100ml
Sangat rendah natrium	Mengandungi kurang daripada 40 mg Bagi setiap 100g
	Mengandungi kurang daripada 20 mg Bagi setiap 100ml
Bebas natrium	Mengandungi kurang daripada 5 mg Bagi setiap 100g
	Mengandungi kurang daripada 5 mg Bagi setiap 100ml
Dikurangkan natrium atau Kurang daripada <i>Lightly salted</i> atau <i>Light in sodium</i> atau <i>Fewer</i> atau <i>Light</i>	Sekurang-kurangnya 25% kurang natrium (sodium) daripada kandungan asal
Tiada tambahan natrium/ garam	Tidak ditambah garam tambahan, atau bahan lain yang mengandungi natrium semasa pemprosesan

KESIMPULAN

Memahami dan mengaplikasi maklumat yang terdapat dalam label pemakanan, ia merupakan salah satu cara bagi memberitahu pengguna tentang kualiti sesuatu bahan makanan dan secara tidak langsung menggalakkan pengguna membeli makanan yang berkhasiat dan sesuai dengan keperluan mereka. Sebagai pengguna, orang ramai perlulah lebih prihatin terhadap label-label produk yang dipamerkan oleh pihak pengeluar dan sentiasa sedar akan hak sebagai pengguna.

Di samping itu juga, sangat penting untuk mengajar anak-anak membaca label makanan bagi mempengaruhi tabiat mereka pada peringkat awal lagi. Pengetahuan dan pengalaman yang diperolehi dapat membantu mereka membina tabiat pemakanan yang sihat demi kesejahteraan hidup.

Selain itu, makanan yang dilabelkan memudahkan pihak berkuasa membuat pemantauan dan tindakan kepada pengusaha yang menipu pengguna dengan tidak mematuhi label yang telah ditetapkan. Ia juga memberi faedah kepada industri makanan tempatan sebagai salah satu strategi pemasaran dan meningkatkan peluang memperdagangkan produk ke peringkat antarabangsa.



Untuk Sebarang Pertanyaan:

Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia
Tel: 03-8892 4412 atau 03-8892 4522
Email: drhamdan.m@moh.gov.my atau
siti.farrah@moh.gov.my

