

BAB 4 : MAKANAN DAN PEMAKANAN

4.5 Label Makanan

Standard Pembelajaran

Murid boleh:

- 4.5.1 Mengenal pasti maklumat yang terdapat pada label makanan.
- 4.5.2 Menerangkan kepentingan label makanan..
- 4.5.3 Menganalisis maklumat yang terdapat dalam beberapa label produk makanan.
- 4.5.4 Menilai kesan label makanan terhadap pengguna

NOTA

Label Makanan

Memberikan maklumat yang penting terhadap makanan yang terdapat di pasaran
Membantu pengguna membuat pilihan makanan yang bijak.

Kepentingan Label Makanan



Maklumat yang diberikan kepada pengguna pada label makanan mestilah:

- Benar dan tepat
- Mempunyai kesahihan dan kredibiliti
- Boleh difahami tidak mengelirukan pengguna.
- Nyata dan jelas

MAKLUMAT YANG TERDAPAT PADA LABEL MAKANAN.
(9 maklumat penting)

1 Tarikh luput penggunaan
Tarikh tamat tempoh jaminan atau kualiti kesegaran makanan.

2 Komposisi makanan
Senarai nutrien yang terkandung dalam makanan.

3 Senarai ramuan
Kandungan bahan yang digunakan dalam penyediaan makanan.

4 Nama dan alamat pengilang
Rujukan jika terdapat masalah berkaitan produk makanan.

5 Kod bar
Identifikasi barangan di pasaran.

6 Jenama makanan
Nama produk makanan oleh pembuat, pengeluar atau pengilang di pasaran.

7 Isi padu
Berat sebenar kandungan dalam ukuran metrik.

8 Pengawet dan pewarna
Bahan tambahan yang terdapat dalam ramuan makanan.

9 Tanda 'Halal' Jabatan Kemajuan Islam Malaysia
Piawaian kepada produk yang bersih, baik dan suci.

Maklumat Kandungan Bahan/ Nutrition Information		
Maklumat Saiz Per Serving Per Botol 1	Saiz Kandungan 1.000ml Botol (1 x 1.000ml)	
	Berapa Kandungan Per Serving	Saiz per 100ml Per 100ml
Tenaga/ Energy	1200kJ (280kcal)	1200kJ (280kcal)
Bahan		
Protein	0g	0g
Glukosa/ Glucose	0mg	0mg
Kalsium/ Calcium	100g	100g
Jumlah Gula/ Total sugar	15.0g	15.0g
Serat Makanan/ Dietary fibre	20g	0.0g
Natrium/ Sodium	7.0mg	0.0mg
Vitamin A	500 mg	500mg
Vitamin C	10mg	10mg
Vitamin B	10mg	10mg

Bahan: Air, Gula, Asid Sitrik, Asid Asam, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin D, Vitamin K, Vitamin P, Vitamin Q, Vitamin R, Vitamin S, Vitamin T, Vitamin U, Vitamin V, Vitamin W, Vitamin X, Vitamin Y, Vitamin Z, Vitamin AA, Vitamin AB, Vitamin AC, Vitamin AD, Vitamin AE, Vitamin AF, Vitamin AG, Vitamin AH, Vitamin AI, Vitamin AJ, Vitamin AK, Vitamin AL, Vitamin AM, Vitamin AN, Vitamin AO, Vitamin AP, Vitamin AQ, Vitamin AR, Vitamin AS, Vitamin AT, Vitamin AU, Vitamin AV, Vitamin AW, Vitamin AX, Vitamin AY, Vitamin AZ, Vitamin BA, Vitamin BB, Vitamin BC, Vitamin BD, Vitamin BE, Vitamin BF, Vitamin BG, Vitamin BH, Vitamin BI, Vitamin BJ, Vitamin BK, Vitamin BL, Vitamin BM, Vitamin BN, Vitamin BO, Vitamin BP, Vitamin BQ, Vitamin BR, Vitamin BS, Vitamin BT, Vitamin BU, Vitamin BV, Vitamin BW, Vitamin BX, Vitamin BY, Vitamin BZ, Vitamin CA, Vitamin CB, Vitamin CC, Vitamin CD, Vitamin CE, Vitamin CF, Vitamin CG, Vitamin CH, Vitamin CI, Vitamin CJ, Vitamin CK, Vitamin CL, Vitamin CM, Vitamin CN, Vitamin CO, Vitamin CP, Vitamin CQ, Vitamin CR, Vitamin CS, Vitamin CT, Vitamin CU, Vitamin CV, Vitamin CW, Vitamin CX, Vitamin CY, Vitamin CZ, Vitamin DA, Vitamin DB, Vitamin DC, Vitamin DD, Vitamin DE, Vitamin DF, Vitamin DG, Vitamin DH, Vitamin DI, Vitamin DJ, Vitamin DK, Vitamin DL, Vitamin DM, Vitamin DN, Vitamin DO, Vitamin DP, Vitamin DQ, Vitamin DR, Vitamin DS, Vitamin DT, Vitamin DU, Vitamin DV, Vitamin DW, Vitamin DX, Vitamin DY, Vitamin DZ, Vitamin EA, Vitamin EB, Vitamin EC, Vitamin ED, Vitamin EE, Vitamin EF, Vitamin EG, Vitamin EH, Vitamin EI, Vitamin EJ, Vitamin EK, Vitamin EL, Vitamin EM, Vitamin EN, Vitamin EO, Vitamin EP, Vitamin EQ, Vitamin ER, Vitamin ES, Vitamin ET, Vitamin EU, Vitamin EV, Vitamin EW, Vitamin EX, Vitamin EY, Vitamin EZ, Vitamin FA, Vitamin FB, Vitamin FC, Vitamin FD, Vitamin FE, Vitamin FF, Vitamin FG, Vitamin FH, Vitamin FI, Vitamin FJ, Vitamin FK, Vitamin FL, Vitamin FM, Vitamin FN, Vitamin FO, Vitamin FP, Vitamin FQ, Vitamin FR, Vitamin FS, Vitamin FT, Vitamin FU, Vitamin FV, Vitamin FW, Vitamin FX, Vitamin FY, Vitamin FZ, Vitamin GA, Vitamin GB, Vitamin GC, Vitamin GD, Vitamin GE, Vitamin GF, Vitamin GH, Vitamin GI, Vitamin GJ, Vitamin GK, Vitamin GL, Vitamin GM, Vitamin GN, Vitamin GO, Vitamin GP, Vitamin GQ, Vitamin GR, Vitamin GS, Vitamin GT, Vitamin GU, Vitamin GV, Vitamin GW, Vitamin GX, Vitamin GY, Vitamin GZ, Vitamin HA, Vitamin HB, Vitamin HC, Vitamin HD, Vitamin HE, Vitamin HF, Vitamin HG, Vitamin HH, Vitamin HI, Vitamin HJ, Vitamin HK, Vitamin HL, Vitamin HM, Vitamin HN, Vitamin HO, Vitamin HP, Vitamin HQ, Vitamin HR, Vitamin HS, Vitamin HT, Vitamin HU, Vitamin HV, Vitamin HW, Vitamin HX, Vitamin HY, Vitamin HZ, Vitamin IA, Vitamin IB, Vitamin IC, Vitamin ID, Vitamin IE, Vitamin IF, Vitamin IG, Vitamin IH, Vitamin II, Vitamin IJ, Vitamin IK, Vitamin IL, Vitamin IM, Vitamin IN, Vitamin IO, Vitamin IP, Vitamin IQ, Vitamin IR, Vitamin IS, Vitamin IT, Vitamin IU, Vitamin IV, Vitamin IW, Vitamin IX, Vitamin IY, Vitamin IZ, Vitamin JA, Vitamin JB, Vitamin JC, Vitamin JD, Vitamin JE, Vitamin JF, Vitamin JG, Vitamin JH, Vitamin JI, Vitamin JJ, Vitamin JK, Vitamin JL, Vitamin JM, Vitamin JN, Vitamin JO, Vitamin JP, Vitamin JQ, Vitamin JR, Vitamin JS, Vitamin JT, Vitamin JU, Vitamin JV, Vitamin JW, Vitamin JX, Vitamin JY, Vitamin JZ, Vitamin KA, Vitamin KB, Vitamin KC, Vitamin KD, Vitamin KE, Vitamin KF, Vitamin KG, Vitamin KH, Vitamin KI, Vitamin KJ, Vitamin KK, Vitamin KL, Vitamin KM, Vitamin KN, Vitamin KO, Vitamin KP, Vitamin KQ, Vitamin KR, Vitamin KS, Vitamin KT, Vitamin KU, Vitamin KV, Vitamin KW, Vitamin KX, Vitamin KY, Vitamin KZ, Vitamin LA, Vitamin LB, Vitamin LC, Vitamin LD, Vitamin LE, Vitamin LF, Vitamin LG, Vitamin LH, Vitamin LI, Vitamin LJ, Vitamin LK, Vitamin LL, Vitamin LM, Vitamin LN, Vitamin LO, Vitamin LP, Vitamin LQ, Vitamin LR, Vitamin LS, Vitamin LT, Vitamin LU, Vitamin LV, Vitamin LW, Vitamin LX, Vitamin LY, Vitamin LZ, Vitamin MA, Vitamin MB, Vitamin MC, Vitamin MD, Vitamin ME, Vitamin MF, Vitamin MG, Vitamin MH, Vitamin MI, Vitamin MJ, Vitamin MK, Vitamin ML, Vitamin MM, Vitamin MN, Vitamin MO, Vitamin MP, Vitamin MQ, Vitamin MR, Vitamin MS, Vitamin MT, Vitamin MU, Vitamin MV, Vitamin MW, Vitamin MX, Vitamin MY, Vitamin MZ, Vitamin NA, Vitamin NB, Vitamin NC, Vitamin ND, Vitamin NE, Vitamin NF, Vitamin NG, Vitamin NH, Vitamin NI, Vitamin NJ, Vitamin NK, Vitamin NL, Vitamin NM, Vitamin NN, Vitamin NO, Vitamin NP, Vitamin NQ, Vitamin NR, Vitamin NS, Vitamin NT, Vitamin NU, Vitamin NV, Vitamin NW, Vitamin NX, Vitamin NY, Vitamin NZ, Vitamin OA, Vitamin OB, Vitamin OC, Vitamin OD, Vitamin OE, Vitamin OF, Vitamin OG, Vitamin OH, Vitamin OI, Vitamin OJ, Vitamin OK, Vitamin OL, Vitamin OM, Vitamin ON, Vitamin OO, Vitamin OP, Vitamin OQ, Vitamin OR, Vitamin OS, Vitamin OT, Vitamin OU, Vitamin OV, Vitamin OW, Vitamin OX, Vitamin OY, Vitamin OZ, Vitamin PA, Vitamin PB, Vitamin PC, Vitamin PD, Vitamin PE, Vitamin PF, Vitamin PG, Vitamin PH, Vitamin PI, Vitamin PJ, Vitamin PK, Vitamin PL, Vitamin PM, Vitamin PN, Vitamin PO, Vitamin PP, Vitamin PQ, Vitamin PR, Vitamin PS, Vitamin PT, Vitamin PU, Vitamin PV, Vitamin PW, Vitamin PX, Vitamin PY, Vitamin PZ, Vitamin QA, Vitamin QB, Vitamin QC, Vitamin QD, Vitamin QE, Vitamin QF, Vitamin QG, Vitamin QH, Vitamin QI, Vitamin QJ, Vitamin QK, Vitamin QL, Vitamin QM, Vitamin QN, Vitamin QO, Vitamin QP, Vitamin QQ, Vitamin QR, Vitamin QS, Vitamin QT, Vitamin QU, Vitamin QV, Vitamin QW, Vitamin QX, Vitamin QY, Vitamin QZ, Vitamin RA, Vitamin RB, Vitamin RC, Vitamin RD, Vitamin RE, Vitamin RF, Vitamin RG, Vitamin RH, Vitamin RI, Vitamin RJ, Vitamin RK, Vitamin RL, Vitamin RM, Vitamin RN, Vitamin RO, Vitamin RP, Vitamin RQ, Vitamin RR, Vitamin RS, Vitamin RT, Vitamin RU, Vitamin RV, Vitamin RW, Vitamin RX, Vitamin RY, Vitamin RZ, Vitamin SA, Vitamin SB, Vitamin SC, Vitamin SD, Vitamin SE, Vitamin SF, Vitamin SG, Vitamin SH, Vitamin SI, Vitamin SJ, Vitamin SK, Vitamin SL, Vitamin SM, Vitamin SN, Vitamin SO, Vitamin SP, Vitamin SQ, Vitamin SR, Vitamin SS, Vitamin ST, Vitamin SU, Vitamin SV, Vitamin SW, Vitamin SX, Vitamin SY, Vitamin SZ, Vitamin TA, Vitamin TB, Vitamin TC, Vitamin TD, Vitamin TE, Vitamin TF, Vitamin TG, Vitamin TH, Vitamin TI, Vitamin TJ, Vitamin TK, Vitamin TL, Vitamin TM, Vitamin TN, Vitamin TO, Vitamin TP, Vitamin TQ, Vitamin TR, Vitamin TS, Vitamin TT, Vitamin TU, Vitamin TV, Vitamin TW, Vitamin TX, Vitamin TY, Vitamin TZ, Vitamin UA, Vitamin UB, Vitamin UC, Vitamin UD, Vitamin UE, Vitamin UF, Vitamin UG, Vitamin UH, Vitamin UI, Vitamin UJ, Vitamin UK, Vitamin UL, Vitamin UM, Vitamin UN, Vitamin UO, Vitamin UP, Vitamin UQ, Vitamin UR, Vitamin US, Vitamin UT, Vitamin UU, Vitamin UV, Vitamin UW, Vitamin UX, Vitamin UY, Vitamin UZ, Vitamin VA, Vitamin VB, Vitamin VC, Vitamin VD, Vitamin VE, Vitamin VF, Vitamin VG, Vitamin VH, Vitamin VI, Vitamin VJ, Vitamin VK, Vitamin VL, Vitamin VM, Vitamin VN, Vitamin VO, Vitamin VP, Vitamin VQ, Vitamin VR, Vitamin VS, Vitamin VT, Vitamin VU, Vitamin VV, Vitamin VW, Vitamin VX, Vitamin VY, Vitamin VZ, Vitamin WA, Vitamin WB, Vitamin WC, Vitamin WD, Vitamin WE, Vitamin WF, Vitamin WG, Vitamin WH, Vitamin WI, Vitamin WJ, Vitamin WK, Vitamin WL, Vitamin WM, Vitamin WN, Vitamin WO, Vitamin WP, Vitamin WQ, Vitamin WR, Vitamin WS, Vitamin WT, Vitamin WU, Vitamin WV, Vitamin WW, Vitamin WX, Vitamin WY, Vitamin WZ, Vitamin XA, Vitamin XB, Vitamin XC, Vitamin XD, Vitamin XE, Vitamin XF, Vitamin XG, Vitamin XH, Vitamin XI, Vitamin XJ, Vitamin XK, Vitamin XL, Vitamin XM, Vitamin XN, Vitamin XO, Vitamin XP, Vitamin XQ, Vitamin XR, Vitamin XS, Vitamin XT, Vitamin XU, Vitamin XV, Vitamin XW, Vitamin XX, Vitamin XY, Vitamin XZ, Vitamin YA, Vitamin YB, Vitamin YC, Vitamin YD, Vitamin YE, Vitamin YF, Vitamin YG, Vitamin YH, Vitamin YI, Vitamin YJ, Vitamin YK, Vitamin YL, Vitamin YM, Vitamin YN, Vitamin YO, Vitamin YP, Vitamin YQ, Vitamin YR, Vitamin YS, Vitamin YT, Vitamin YU, Vitamin YV, Vitamin YW, Vitamin YX, Vitamin YY, Vitamin YZ, Vitamin ZA, Vitamin ZB, Vitamin ZC, Vitamin ZD, Vitamin ZE, Vitamin ZF, Vitamin ZG, Vitamin ZH, Vitamin ZI, Vitamin ZJ, Vitamin ZK, Vitamin ZL, Vitamin ZM, Vitamin ZN, Vitamin ZO, Vitamin ZP, Vitamin ZQ, Vitamin ZR, Vitamin ZS, Vitamin ZT, Vitamin ZU, Vitamin ZV, Vitamin ZW, Vitamin ZX, Vitamin ZY, Vitamin ZZ.

Anda perlu merujuk video dari youtube yang disertakan untuk lebih memahami kepentingan label makanan.

<https://www.youtube.com/watch?v=PyLk2c7uwRc>





Kesan Label Makanan Terhadap Pengguna :
(<http://info-label.blogspot.com/p/makanan.html>)

- 1 **Memilih makanan yang sihat dan menyeluruh**
Label makanan berfungsi sebagai perantara komunikasi dengan pihak pengeluar makanan yang ingin menerangkan kepada pengguna akan kebaikan produknya daripada sudut kesihatan.
- 2 **Menilai makanan**
Ilmu pengetahuan adalah kunci penilaian yang baik. Dengan memahami makna istilah yang terkandung di dalam label, kita boleh membandingkan jenis-jenis makanan berdasarkan faktor seperti kandungan nutrien dan kualiti ramuan yang digunakan
- 3 **Menjamin kualiti produk**
Maklumat pemakanan pada label, pihak pengeluar bertanggungjawab untuk menjalankan prosedur jaminan kualiti supaya maklumat tersebut adalah benar sepanjang masa. Kualiti produk lebih terjamin kerana pihak pengeluar akan berusaha memelihara kandungan nutrien di dalam produknya sepertimana yang tertera pada label.

LATIHAN

ARAS RENDAH

1. Nyatakan empat maklumat yang perlu ada pada label makanan. **TP1**
 - i.
 - ii.
 - iii.
 - iv.(4 markah)
2. Jelaskan tiga kepentingan label makanan kepada pengguna. **TP2**
 - i.
 - ii.
 - iii.(3 markah)

ARAS SEDERHANA



Ingredients: Dehydrated Potatoes, Modified Food Starch, Corn Oil, Sugar, Salt, Soy Lecithin, Leavening (Monocalcium Phosphate and Sodium Bicarbonate), and Dextrose. No Preservatives.

Nutrition Facts
Serving Size 1 oz. (28g) (About 10 crisps)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 120	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 3g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	8%
Total Carbohydrate 21g	7%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 2g	
Protein 2g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 6%
Calcium 4%	Iron 0%
Thiamin 4%	Niacin 6%
Vitamin B6 4%	Phosphorus 6%
Zinc 2%	

*Percent Daily Values are based on a  Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 1,000	2,000
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Rajah 1

3. Rajah 1 adalah pembungkus sejenis makanan. Nyatakan dua maklumat yang terdapat pada pembungkus tersebut dan terangkan maksudnya. Tulis jawapan dalam ruang yang disediakan.

Maklumat	Keterangan

(4 markah)

BAB 4 : MAKANAN DAN PEMAKANAN

4.5 Label Makanan

Standard
Pembelajaran

Murid boleh:

4.5.5 Menghasilkan label makanan yang kreatif berdasarkan produk makanan yang akan dipasarkan.

ARAS TINGGI

4.



Anda diminta untuk membuat pembungkus bagi produk dalam gambar di atas. Sebagai pereka grafik anda perlu menghasilkan pembungkus makanan yang menarik dan memasukkan maklumat penting dalam label yang akan anda buat. Lukis dan labelkan dengan jelas dalam ruang yang disediakan.

SKEMA

1.

- Tarikh luput penggunaan
- Komposisi makanan
- Senarai ramuan
- Nama dan alamat pengilang
- Kod bar
- Jenama makanan
- Isi padu / berat sebenar makanan
- Pengawet dan pewarna
- Tanda "Halal" Jabatan Kemajuan Islam Malaysia

2.

- Membantu pengguna membuat pilihan yang lebih bijak tentang makanan yang hendak dibeli.
- Memudahkan pihak berkuasa membuat pemantauan dan tindakan kepada pengeluar yang menipu pengguna dengan tidak mematuhi label yang dilekatkan.
- Menyokong aktiviti pendidikan pemakanan untuk menggalakkan penggunaan prinsip piramid makanan dalam pemilihan makanan.
- Membantu suri rumah menyediakan sajian yang bermutu dan seimbang untuk keluarga.
- Memastikan pengeluar dan pengilang makanan mengutamakan kandungan zat makanan dalam setiap produk yang dikeluarkan.

3.

MAKLUMAT	KETERANGAN
• Tarikh luput penggunaan	Tarikh tamat tempoh jaminan atau kualiti kesegaran makanan
• Komposisi makanan	Senarai nutrien yang terkandung dalam makanan
• Senarai ramuan	Kandungan bahan yang digunakan dalam penyediaan makanan.
• Nama dan alamat pengilang	Rujukan jika terdapat masalah berkaitan produk makanan
• Kod bar	Identifikasi barangan di pasaran
• Jenama makanan	Nama produk makanan oleh pembuat, pengeluar atau pengilang di pasaran.
• Isi padu / berat sebenar makanan	Berat sebenar kandungan dalam ukuran metrik
• Pengawet dan pewarna	Bahan tambahan yang terdapat dalam ramuan makanan.
• Tanda "Halal" Jabatan Kemajuan Islam Malaysia	Piawaian kepada produk yang bersih, baik dan suci.

4. Lukisan 1m

Setiap Label yang betul 1m

- Tarikh luput penggunaan
- Komposisi makanan
- Senarai ramuan
- Nama dan alamat pengilang
- Kod bar
- Jenama makanan
- Isi padu / berat sebenar makanan
- Pengawet dan pewarna
- Tanda "Halal" Jabatan Kemajuan Islam Malaysia