

LK-2 ANALISIS NUTRISI MAKANAN DALAM KEMASAN

Petunjuk:

1. Perhatikan kemasan makanan berikut! Identifikasilah zat nutrisi yang terdapat pada makanan tersebut dengan menganalisis Informasi Nilai Gizi.
2. Tentukan jumlah energi yang terkandung di dalamnya dan identifikasi zat aditif yang digunakan!
3. Deskripsikan makna dari informasi nilai gizi tersebut! Soal nomor 1 diberikan sebagai contoh.

1. Mie Instan (Indomie)

KOMPOSISI MI : Tepung terigu, minyak nabati, tepung tapioka, garam, penstabil (nabati dan fosfat), pengatur keasaman, mineral (zat besi), antioksidan TBHQ dan pewarna sintetik tartrazin CI 19140.

BUMBU : Garam, gula, penguat rasa (monosodium glutamat, disodium inosinat dan guanilat), perisa sintetik ayam (mengandung susu dan kedelai), bawang putih bubuk, lada bubuk dan vitamin (A, B1, B6, B12, Niasin, Asam Folat dan Pantotemat).

CABE BUBUK

Mengandung alergen, lihat daftar bahan yang dicetak tebal.

Mungkin mengandung kacang tanah, udang, ikan dan telur.

INFORMASI NILAI GIZI		JUMLAH PER SAJIAN	% AKG*	JUMLAH PER SAJIAN	% AKG*
Takaran saji 75 g 1 Sajian per Kemasan Energi Total 340 kkal Energi dari Lemak 110 kkal	Lemak Total	12 g	19 %	Karbohidrat Total	50 g
	Kolesterol	0 mg	0 %	Serat Pangan	4 g
	Lemak Jenuh	9 g	44 %	Gula	0 g
	Protein	6 g	11 %	Garam (Natrium)	980 mg
	Vitamin dan Mineral				
	Vitamin A		40 %	Niasin	
	Vitamin B1		30 %	Asam Folat	
	Vitamin B6		35 %	Asam Pantotemat	
	Vitamin B12		20 %	Zat Besi	

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

Kesimpulannya, mie instan tidak direkomendasikan untuk dikonsumsi sebagai makanan utama. Sebaiknya dikonsumsi sebagai makanan alternatif/sesekali. Perlu ditambahkan sayuran dan protein untuk meningkatkan nilai gizi. Konsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas dan hipertensi

1. Jumlah Kalori: 340 kkal

2. Zat Aditif yang digunakan:

Pewarna sintetik tartrazin CI 19140, Monosodium glutamat (MSG), Disodium inosinat, guanilat.

3. Deskripsi: Kandungan Kalori Mie instan Indomie mengandung kalori yang cukup tinggi, sekitar 340 kilo kalori per bungkus. Sebagian besar kalori berasal dari karbohidrat dan lemak.

Komposisi Utama mie instan adalah Karbohidrat dan lemak merupakan komponen terbesar. Kandungan protein sangat sedikit. Aspek Nutrisi menunjukkan bahwa mie instan rendah serat dan vitamin, minim mineral penting, tinggi natrium yang dapat berisiko bagi kesehatan jika dikonsumsi berlebihan, dan mengandung pengawet dan MSG sebagai penyedap

2. Susu Kemasan (Hilo)

Komposisi :

Air, Gula, Susu Bubuk Skim, Sirup, Glukosa, Sari Malt, Lemak Susu, Minyak Kelapa Sawit, Bubuk Whey, Bubuk Kakao, Mineral, Pengemulsi Lesitin Kedelai, Premiks Vitamin, Penstabil Nabati Vanilin

Jumlah Kalori:

Zat Aditif yang digunakan:

Deskripsi:

INFORMASI NILAI GIZI (NUTRITION FACTS):

Takaran Saji : 350 mL

Jumlah Sajian per Kemasan : 1

JUMLAH PER SAJIAN :

Energi Total 180 kkal

Energi dari Lemak 45 kkal

	%AKG / %DV*	
Lemak Total	5g 8%	
Lemak Jenuh	2.5g 14%	
Kolesterol	10mg 3%	
Protein	7g 12%	
Karbohidrat Total	27g 9%	
Gula	15g	
Natrium	60mg 3%	
Kalium	440mg 9%	
Vitamin A	25%	Vitamin B5 10%
Vitamin C	10%	Vitamin B6 20%
Vitamin D3	25%	Vitamin B12 25%
Vitamin K	6%	Kalsium 35%
Vitamin B1	30%	Zat Besi 1%
Vitamin B2	25%	Zinc 10%
Vitamin B3	10%	Magnesium 35%
Vitamin B4	15%	Fosfor 10%

Minuman Susu ini tidak cocok untuk bayi usia 0-12 bulan

Kocok sebelum diminum

3. Minuman Berasa (Nutrisari)

INFORMASI NILAI GIZI

Takaran Saji 14 g
Jumlah Sajian per Kemasan 1

JUMLAH PER SAJIAN
Energi Total 50 kkal

		%AKG*
Lemak Total	0 g	0%
Protein	0 g	0%
Karbohidrat Total	14 g	4%
Gula Total	11 g	
Natrium	50 mg	3%
Vitamin A	269 IU	15%
Vitamin B1	0.14 mg	10%
Vitamin B3	3.2 mg	20%
Vitamin B6	0.56 mg	45%
Asam Folat	63 mcg	15%
Vitamin C	90 mg	100%
Vitamin E	5.2 mg	35%
Kalsium	50 mg	4%

* Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

Jumlah Kalori:

Zat Aditif yang digunakan:

Deskripsi:

Komposisi:

Sukrosa, pengatur keasaman, maltodekstrin, perisa sintetis, antikempal, premiks vitamin, pemanis buatan (aspartam dan asesulfam-K), pewarna makanan (beta-karoten Cl. No. 40800 dan karamel IV), penstabil nabati (mengandung pewarna alami titanium dioksida Cl. No. 77891), garam NaCl, serbuk markisa (0.07%).

Tanpa pengawet.

Petunjuk Penyajian:

Larutkan 1 sachet **NutriSari** ke dalam 250 ml air dingin. Aduk hingga larut. **NutriSari** siap diminum. Rasakan kesegarannya!

Simpan di tempat sejuk dan kering

Mengandung kedelai. Mengandung fenilalanin

4. Snack Kemasan (Lays)

KOMPOSISI:

Kentang (62%), Minyak Olein Kelapa Sawit, Perisa Sintetik Rumput Laut (mengandung Sukrosa, Penguat Rasa Mononatrium Glutamat, Garam, Rumput Laut, Rempah-rempah, Penguat Rasa Dinatrium Inosinat dan Dinatrium Guanilat), Serpihan Rumput Laut (0.56%)

Informasi Alergen: mengandung kedelai, gandum, ikan

INGREDIENTS:

Potatoes (62%), Palm Olein Oil, Synthetic Seaweed Flavour (contains Sucrose, Flavour Enhancer Monosodium Glutamate, Salt, Seaweed, Spices, Flavour Enhancers Disodium Inosinate and Disodium Guanylate), Seaweed Flakes (0.56%)

Allergen Information: contains soybean, wheat, fish

Jumlah Kalori:

Zat Aditif yang digunakan:

Deskripsi:

INFORMASI NILAI GIZI

Takaran Saji 20 g

Jumlah Sajian per Kemasan: ± 3.5

JUMLAH PER SAJIAN

Energi Total	110 kkal
Energi dari Lemak	70 kkal

		% AKG*
Lemak Total	7 g	11 %
Lemak Jenuh	3.5 g	16 %
Protein	1 g	2 %
Karbohidrat Total	10 g	3 %
Gula	0 g	
Natrium	70 mg	5 %

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal.
Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

PERTANYAAN DAN TUGAS

1. Menurut pendapat kalian, mengapa Arya dapat mengalami obesitas?
2. Bagaimana usaha yang dapat dilakukan oleh Arya agar berat badannya bisa ideal?
3. Rencanakanlah sebuah proyek agar dapat membantu Arya mengatasi obesitas yang dialaminya!
4. Presentasikan hasil kerja kelompok kalian di depan kelas!