

5.4 "The Front Label Trap" (Jebakan Label Depan)

"Tanpa Kolesterol":

Sering ada di minyak goreng. Padahal semua minyak nabati memang tidak mengandung kolesterol. Ini hanya trik marketing.



"Rendah Lemak":

Biasanya lemaknya dikurangi, tapi gulanya ditambah agar rasanya tetap enak.



AKTIVITAS INTERAKTIF: BE A FOOD DETECTIVE

Cari satu bungkus makanan/minuman kemasan yang ada di dekatmu sekarang, lalu isi data berikut:

1. Nama Produk:
2. Takaran Saji: (Berapa kali sajian dalam satu bungkus?)
3. Bahan Utama (Urutan ke-1):
4. Kandungan Gula: gram.
5. Kesimpulan: (Apakah produk ini sehat untuk dimakan sekaligus, atau lebih baik dibagi dua/tiga?)

JAWAB

"Membaca label gizi adalah caramu berkata 'tidak' pada manipulasi industri dan berkata 'ya' pada kesehatan masa depanmu."

