BAGIAN C
CARI PETUNJUK

Cara membaca daftar komposisi

Empat langkah detektif untuk setiap misi

1. **BACA** — Baca seluruh komposisi
   Mulai dari tulisan "Komposisi"
2. **CARI** — Temukan bahan petunjuk
   Perisa? Pewarna? Pengemulsi?
3. **COCOKKAN** — Samakan dengan ciri kelompok
   Sedikit dan dikenal, atau banyak bahan?
4. **SIMPULKAN** — Tulis kelompok dan alasannya
   Belum yakin? Tulis "perlu diperiksa"

CONTOH MEMBACA SATU KEMASAN

CAMILAN JAGUNG RASA KEJU
KOMPOSISI: tepung jagung, minyak nabati, maltodekstrin, garam, perisa keju, penguat rasa (MSG), pewarna, pengemulsi.



CATATAN DETEKTIF:

- Bahan pertama = bahan terbanyak (tepung jagung)
- Maltodekstrin = bahan hasil olahan lanjut
- Perisa, penguat rasa, pewarna, pengemulsi = bahan tambahan
- Daftarnya panjang dan memuat banyak bahan yang tidak ada di dapur

KARTU DETEKTIF
PERIKSA KOMPOSISI:

- [ ] Bahannya sedikit dan dikenal (seperti bahan dapur)?
- [ ] Ada perisa, penguat rasa, atau pewarna?
- [ ] Ada pengemulsi, pengental, atau penstabil?
- [ ] Ada maltodekstrin, protein isolat, atau sirup jagung tinggi fruktosa?

Makin banyak petunjuk bahan olahan lanjut dan bahan tambahan yang kamu temukan, makin mungkin produk itu UPF. Belum yakin? Tulis "perlu diperiksa".

LIVEWORKSHEETS

BAGIAN D
MISI DETEKTIF

MISI 1 · KLASIFIKASI CEPAT

Tulis nomor kelompok NOVA (1, 2, 3, atau 4) untuk tiap produk



No	1	2	3	4	5	6	7	8
Kelompok								

MISI MINI

JELASKAN SATU JAWABANMU

Pilih satu nomor yang menurutmu paling mudah tertukar, lalu jelaskan apa yang membedakannya:

.....

.....



LIVEWORKSHEETS

MISI 2
Bongkar komposisi

CIRI YANG SERING DITEMUKAN:

MI INSTAN RASA AYAM BAWANG (BUMBU)

KOMPOSISI: tepung terigu, minyak nabati, garam, maltodekstrin, perisa ayam, penguat rasa (MSG), pewarna, bawang putih bubuk, pengatur keasaman.



Tugas 1. Tulis setiap bahan pada kolom yang paling sesuai:

Bahan yang biasa ada di dapur	Bahan hasil olahan lanjut	Bahan tambahan (perisa, penguat rasa, pewarna, dan sejenisnya)

Tugas 2. Kelompok NOVA yang paling mungkin untuk produk ini adalah kelompok .....

Tugas 3. Tuliskan dua alasan yang mendukung jawabanmu:

.....

.....

.....

.....



LIVEWORKSHEETS

MISI 3
Kasus di kantin

BANTU RANI MEMILIH DENGAN CERMAT

Saat istirahat, Rani ingin membeli camilan. Di kantin ada tiga pilihan:



Pilihan	Komposisi
A Pisang segar	Pisang.
B Roti	Tepung terigu, air, garam, ragi.
C Camilan kemasan	Tepung, minyak nabati, perisa, penguat rasa, pewarna, pengemulsi.

1. Pilihan mana yang paling dekat dengan bentuk aslinya, dan mengapa?

2. Pilihan mana yang paling mungkin UPF? Sebutkan dua petunjuknya.

3. Jika Rani tidak bisa membaca komposisi, apa yang sebaiknya ia lakukan sebelum menyimpulkan?

Jawab



LIVEWORKSHEETS