

TAJUK : JADI PENGGUNA BIJAK, FAHAMI LABEL MAKANAN

1. APA PENGGUNA PERLU TAHU? KENAPA KENA BACA DAN FAHAM LABEL?

- i) Fungsi Label adalah untuk memberi maklumat KANDUNGAN produk makanan
- ii) Membekalkan maklumat dan Informasi seperti CARA PENGGUNAAN produk makanan.
- iii) Mengelakkan kesilapan pembelian dan kekeliruan kepada pengguna
- iv) Pengguna boleh membuat pilihan dan perbandingan sebelum mengambil keputusan membeli sesuatu produk makanan berdasarkan maklumat yang tertera.

2. APA MAKLUMAT YANG ADA PADA LABEL ?

1. NAMA PRODUK	a. Nama sebenar makanan-jelas, tepat dan tidak mengelirukan (Tersalah beli—rugi, banyak kes bapa beli susu salah kategori, sos cili , beli sos tomato, etc) Nampak warna sama air mineral dan air minuman berbungkus, baca label dan penutup botol.
2. SENARAI RAMUAN	a. Kena tahu RAMUAN yang dimasukkan . Daripada bahan apa? mungkin ada yang tidak sesuai untuk kita atau anak-anak. Bahan utama, nutrient, aditif makanan, dan lain-lain i. Produk makanan yang ada daging lembu, babi atau terbitannya HENDAKLAH label MENGANDUNGI “daging lembu atau babi”, ii. Produk makanan yang ada alkohol kena ada label “MENGANDUNGI ALKOHOL” iii. Minuman beralkohol kena ada “ARAK MENGANDUNGI xx% ALKOHOL”
3. ARAHAN PENYIMPANAN	Salah simpan makanan ROSAK, ada yang simpan suhu bilik, suhu dingin dan sejuk beku. Turut dimaklumkan kena habiskan dalam tempoh tertentu. Contoh macam susu atau produk mudah rosak.
4. MAKLUMAT PENGILANG, PENGELUAR	MAKLUMAT PENGILANG, PENGELUAR Pembungkus dan ejen pengimport. Ini akan memudahkan traceability (kebolehkesanan).
5. KAEDAH PENYEDIAAN MAKANAN	Ada yang diminum terus, ada yang perlu dibancuh dengan sukatan yang betul, dipanaskan, digoreng, direbus,dll
6. KUANTITI/BERAT ISIPADU	Berat bersih produk tersebut
7. PENANDAAN TARIKH	Memberi maklumat kepada pengguna tempoh produk tersebut boleh digunakan
8. MAKLUMAT PEMAKANAN	Penyenaraian amaun nutrien mengenai kandungan pemakanan sesuatu produk

3. MACAM MANA NAK TAHU MAKANAN ATAU PRODUK TERSEBUT MAKANAN BERKHASIAH? (MAKLUMAT PEMAKANAN, *NUTRITION INFORMATION PANEL (NIP)*)

Sebagai pengguna macam mana nak tahu?

- i) **Kena BACA Maklumat Panel Pemakanan (NIP).** Terdapat nilai nutrisi dan nutrien yang dimasukkan kedalam produk :
 - a. **4 Nutrien Utama yang diwajibkan pada NIP ialah tenaga, karbohidrat, protein, lemak. Jumlah Gula** perlu dinyatakan bagi produk berbentuk cecair.
 - b. **Nutrien pilihan – vitamin dan mineral**
 - c. **Produk yang diwajibkan antaranya** :-makanan bijirin, roti, hasil susu, pastriy, biskut,kuih, makan dalam tin (daging, sayur, buah, ikan), sos salad dan minuman ringan, sirap, cordial, minuman berkarbonat, minuman botani dan lain-lain.
 - d. **Saiz hidangan dan saiz bagi setiap 100g** – Boleh kira berapa banyak dah kalori yang kita makan dari produk tersebut.
- ii) **TIDAK BOLEH LABELKAN PRODUK “berkhasiat” SEKIRANYA** produk tersebut tidak mematuhi **Peraturan 18(8):-**

Makanan HENDAKLAH mengandungi komponen berikut:-

- a) SATU KUMPULAN NUTRIEN iaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral
- b) amaun tenaga MELEBIHI 40kcal/100g @ 20kcal/100ml
- c) sumber PROTEIN TIDAK KURANG 5g/100g atau 2.5g/100ml
- d) ada sekurang-kurangnya 4 vitamin dan 2 mineral (tidak termasuk natrium) pada amaun yang memenuhi kriteria untuk diakui sebagai sumber
- e) amaun (a) dan (d) iaitu nutrien karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral serta tenaga diisytiharkan

4. KENAPA KENA BACA SENARAI RAMUAN?

- i) **Ramuan pada label adalah disusun mengikut berat menurun.** (berat menurun maksudnya ramuan pertama yang paling banyak).
- ii) **Terdapat ramuan yang tidak sesuai** untuk sesetengah kategori umur seperti bayi, kanak-kanak, atau orang tua. Mungkin produk itu mengandungi allergen seperti telur, kekacang, gluten, susu dan lain-lain.
- iii) Banyak Negara seperti NZ dan Europe telah melaksanakan Quantitative Ingredients Declaration QUID ni. KKM dalam proses untuk mewajibkan QUID Labeling jadi ini akan membantu pengguna melihat sendiri % kandungan ramuan yang dimasukkan..

5. TERDAPAT BANYAK CLAIM ATAU AKUAN BAGI PRODUK MAKANAN DAN PRODUK MAKANAN KESIHATAN? BOLEH KE TIDAK?

Akuan yang dibenarkan –

- a) akuan kandungan-i.e *rendah/bebas (low/free); sumber/tinggi (source/high)*
contoh :susu rendah lemak, makanan yang bebas kolesterol
- b) akuan bandingan nutrient-i.e *dikurangkan/kurang daripada/sedikit/bertambah/lebih daripada/tambahan ;*
contoh : keju B mengandungi 50% lebih protein berbanding formulasi sebelumnya
- c) akuan fungsi nutrient-i.e *i)asid folik penting untuk pertumbuhan dan pembahagian sel*
ii)kalsium membantu dalam perkembangan tulang dan gigi yang kuat
iii)protein membantu membina dan membaiki tisu badan
- d) akuan untuk memperkaya, memperkuat –i.e *diperkaya/diperkuat/ditambah vitamin/diperlengkap*
contoh : diperkaya dengan vitamin C dan D,

Akuan Pemakanan – akuan bagi memaklumkan kualiti produknya. Antara akuan yang dibenarkan antaranya ialah :-

AKUAN	CONTOH	ADA NILAI DAN SYARAT
Rendah (low)	Susu rendah lemak	Tidak lebih daripada
Bebas(Free)	Bebas lemak	
Sumber bagi (Source of)	Sumber bagi kalsium	Tidak kurang daripada
Tinggi dalam(high in)	Tinggi Vitamin C	

Akuan yang TIDAK dibenarkan:-

- i) Akuan Kesihatan –
 - a) mencadangkan@menyiratkan kaitan antara makanan dan keadaan kesihatan
 - b) mengurangkan risiko terhadap penyakit
 - × *Besi boleh membantu mengurangkan risiko anemia*
 - × *Makanan A mengadungi kalsium yang boleh mencegah osteoporosis*
 - × *Makanan C diperkuat dengan Omega 3 untuk meningkatkan perkembangan otak*
- ii) Akuan menyatakan makanan tersebut membekalkan sumber yang mencukupi bagi semua nutrient penting. ie.
- iii) Akuan yang mencadangkan bahawa suatu makanan boleh mencegah, mengurang, merawat, menyembuh penyakit, gangguan atau fungsi fisiologi yang lain. ie.
- iv) Akuan yang tidak dapat disahkan ie.
- v) Akuan yang menyebabkan pengguna ragu akan keselamatan makanan yang serupa ie.
- vi) Akuan yang menimbulkan atau mengeksploitasi rasa takut pada pengguna. ie.

6. APA LAGI PENGGUNA KENA ALERT/ BACA PADA LABEL?

- i) Antara perkara penting lain yang perlu pengguna **ALERT/ BACA** pada label adalah **“PERNYATAAN AMARAN/WARNING STATEMENT”**

Pernyataan ini diwajibkan diletakkan pada label bagi memberi AMARAN kepada pengguna informasi bahawa produk tersebut **TIDAK SESUAI, TIDAK DIGALAKKAN ATAU TIDAK BOLEH DIMAKAN** oleh sesetengah golongan seperti:-

- a) Untuk orang yang **ALERGIK** kepada makanan tertentu (**Hipersensitiviti/ Alahan**).
- Sekiranya terdapat ramuan seperti bijirin, kacang, ikan dan hasilan ikan, susu dan hasilan susu, telur dan hasilan telur, industri hendaklah melabelkan pada RAMUAN cth: mentega(mengandungi susu), mayonis(mengandung telur, belacan (mengandungi udang) atau **PERNYATAAN SEPERTI ““mungkin mengandungi sisa ikan atau sisa susu”**.
- b) **Fokus Kepada Kumpulan Tertentu** yang mana bahan/ramuan ini tidak sesuai untuk sesetengah golongan.
- Contohnya sekiranya terdapat **Bahan pemanis tiruan (Aspartame, neotame)** – Pernyataan **“Tidak disyorkan bagi kanak-kanak kecil dan “Tidak sesuai bagi Fenilketonurik”** atau **PKU** perlu diletakkan pada label.
- c) **Nutrien yang ditambah**
- i) EGCG (Epigallocatechin gallate) *ekstrak green tea* **“TIDAK DISYORKAN BAGI IBU MENGANDUNG DAN MENYUSUI”** - Produk untuk keluaran lemak kuruskan badan jadi memang tidak sesuai untuk mereka.
 - ii) Vitamin K **“MENGANDUNGI VITAMIN K, SESEORANG YANG MENGAMBIL WARFARIN HENDAKLAH MENDAPATKAN NASIHAT PERUBATAN SEBELUM MEMAKAN PRODUK INI”** – Warfarin adalah ubat cair darah bagi pesakit jantung maka tidak sesuai dimakan bersama produk yang mengandungi Vitamin K sebab akan menghalang keberkesanan warfarin.
- d) **Minuman beralkohol** – **“MEMINUM ARAK BOLEH MEMBAHAYAKAN KESIHATAN”** . Amaran ini untuk semua golongan. KKM pun sudah pinda penjualan arak/alkohol daripada 18 ke 21 tahun.

7. BOLEH AMBIL TINDAKAN KE KALAU LABEL MAKANAN TERSEBUT SALAH ATAU TIDAK BETUL?

Kepatuhan pada Akta Makanan 1983 dan Peraturan –Peraturan Makanan 1985.

Keperluan Pelabelan makanan adalah mandatori di bawah Akta Makanan 1983 dan Peraturan-Peraturan Makanan 1985, Akta Makanan 1983. Ini termaktub di bawah Seksyen 15 Akta dan peruntukan Bahagian IV – Pelabelan (peraturan 9-18E) di bawah PPM 1985.

8. BAGAIMANA PULA LABEL UNTUK MAKANAN BAYI DAN SUSU?

Label untuk produk kategori ini lebih ketat (stringent) bagi menjaga keselamatan bayi dan kanak-kanak kecil. Mengandungi Nilai nutrient dan standard yang tinggi.

- i) RUMUSAN BAYI- 389 (12 bln ke bawah)- WAJIB LABEL
 - 1) SUSU IBU ADALAH MAKANAN YANG TERBAIK BAGI BAYI
 - 2) RUMUSAN BAYI BUKANLAH MAKANAN TUNGGAL BAGI BAYI YANG BERUMUR LEBIH DARIPADA 6 BULAN

- ii) RUMUSAN SUSULAN-389A (12 bln – 3 thn)- WAJIB LABEL
 - 1) SUSU IBU ADALAH MAKANAN YANG TERBAIK BAGI BAYI
 - 2) RUMUSAN BAYI BUKANLAH MAKANAN TUNGGAL BAGI BAYI YANG BERUMUR LEBIH DARIPADA 6 BULAN
 - 3)TIDAK BOLEH DIBERIKAN KEPADA BAYI YANG BERUMUR DI BAWAH 6 BULAN”

9. BEZA LABEL PRODUK TEMPATAN DAN PRODUK IMPORT

Sama perlu patuhi PPM 1985.

Produk Tempatan – Label WAJIB Bahasa Malaysia.

Produk Import – label BM atau English, kecuali produk SFG (WAJIB Bahasa Malaysia)

10. DI MANA ADUAN ATAU MAKLUMBALAS BOLEH DISALURKAN?

Sekiranya pengguna mempunyai sebarang kemusykilan berhubung sebarang isu keselamatan makanan, pengguna boleh hubungi Pejabat Kesihatan Daerah atau Jabatan Kesihatan Negeri terdekat, atau hubungi KKM melalui laman sesawang <http://moh.spab.gov.my> atau facebook Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan (BKMM) www.facebook.com/bkkmhq.