

Takaran Saji

Angka Kecil yang Sering Terlewat



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji 50 g
3 Sajian per Kemasan

JUMLAH PER SAJIAN

250 kkal

Energi Total

100 kkal
70 kkal

Energi dari lemak

Energi dari lemak jenuh

% AKG*

17%

7%

Lemak Total

12 g

Kolesterol

20 mg

Lemak Trans

0 g

Lemak Jenuh

40%

Protein

4%

Karbohidrat Total

10%

Serat Pangan

1%

Gula

1%

Garam (Natrium)

1%

1%

1%

1%

1%

Apa itu Takaran Saji?

Takaran saji adalah jumlah pangan yang biasa dikonsumsi dalam **satu kali konsumsi**.



Seluruh informasi zat gizi pada tabel **Informasi Nilai Gizi** dihitung berdasarkan **takaran saji**, bukan selalu untuk satu kemasan.

Jadi, jangan langsung menganggap angka pada ING berlaku untuk seluruh isi produk ya!



Takaran Saji $\neq$ Isi Kemasan

Takaran saji

Jumlah produk dalam satu kali konsumsi.

Jumlah sajian per kemasan

Menunjukkan berapa kali takaran saji yang terdapat dalam satu kemasan.

Informasi Nilai Gizi

Takaran saji 50 g
3 Sajian per Kemasan

JUMLAH PER SAJIAN

Energi Total	250 kkal
Energi dari lemak	100 kkal
Energi dari lemak jenuh	70 kkal

% AKG*

Lemak Total	12 g	17%
Kolesterol	20 mg	7%
Lemak Trans	0 g	
Lemak Jenuh	8 g	40%
Protein	2 g	4%
Karbohidrat Total	34 g	10%
Serat Pangan	3 g	10%
Gula	18 g	
Garam (Natrium)	70mg	5%

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



Berdasarkan label diatas,
takaran per 1 sajian = 50 g
terdapat 3 sajian dalam 1 kemasan

Satuan Takaran Saji

Takaran saji dalam pangan olahan dinyatakan dalam :

- Satuan Metrik
- Satuan Metrik dan ukuran rumah tangga (URT)



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji 50 g
3 Sajian per Kemasan



URT merupakan ukuran atau takaran yang lazim digunakan di rumah tangga untuk menaksir jumlah pangan yang dikonsumsi.

Ketentuan Satuan Metrik

Satuan metrik **dibedakan berdasarkan bentuk pangan olahannya**, yaitu:

1

Padat berupa satuan berat gram (g) atau miligram (mg)



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji 50 g
3 Sajian per Kemasan

2

Cair berupa satuan isi/volume mililiter (ml)



Takaran saji 189 ml (1 kaleng)
Sajian per kemasan: 1

3

Semi padat berupa satuan berat (g/mg) atau isi/volume (ml)



Takaran saji 25 g
40 Sajian per Kemasan

Yuk, Biasakan Cek Takaran Saji Sebelum Konsumsi!

Satu kemasan, belum tentu satu sajian lho!



- ✓ Cek **takaran saji**
- ✓ Lihat **jumlah sajian per kemasan**
- ✓ **Hitung kembali** jika makan lebih dari 1 sajian

**Pernah salah sangka?
Ceritakan di kolom komentar yuk!**