



BAHAGIAN PEMAKANAN
KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA

Ikon Pek Hadapan
[*Front Of Pack (F.O.P)*
Labelling]

Ikon Pek Hadapan
[*Front Of Pack (F.O.P)*
Labelling]



Bahagian Pemakanan
KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA

**Ikon Pek Hadapan
Untuk Tenaga**
(*Front Of Pack (F.O.P)*
Labelling For Energy)

Ikon Pek Hadapan atau **Front Of Pack [FOP] Labelling** untuk tenaga merupakan panduan bagi merancang pengambilan tenaga harian mengikut keperluan.



Kepentingan Ikon Pek Hadapan

Pek Hadapan Untuk Tenaga

- Memberi gambaran mengenai kandungan sesuatu produk yang cepat dalam kalori.
- Untuk memudahkan pengguna merancang dan mengawal pengambilan tenaga harian mengikut keperluan terutamanya makanan tinggi kalori.

Ikon Pek Hadapan
[Front Of Pack (F.O.P) Labelling]



Contoh

Puan Ana memerlukan 2000 kcal tenaga dalam sehari. Sekiranya beliau mengambil minuman A yang mengandungi 200 kcal bagi setiap hidangan, minuman tersebut telah membekalkan 10% dari keperluan tenaga hariannya. Oleh itu, baki pengambilan tenaga harian Puan Ana pada hari tersebut adalah 1800 kcal.

Kenalpasti
Kedudukan
Ikon Pada Pek
Produk



One Serving (14g) contains /
Setiap hidangan (14g) mengandungi

TENAGA
ENERGY
200
kcal

10%
Based on 2000kcal/
Berdasarkan 2000kcal

Produk ini
mengandungi 200 kcal.
Pengambilan produk ini
membekalkan 10% keperluan
kalori harian bagi
dewasa.

Cara Pengiraan :

$$\frac{200}{2000} \times 100 = 10\%$$

Berdasarkan 2000 kcal

Cara
Bacaan
Ikon Pek Hadapan
Front Of Pack [F.O.P] Labelling

MAKLUMAT PEMAKANAN		
Saiz Hidangan : 200 ml		
Hidangan bagi setiap bungkus : 5		
SETIAP HIDANGAN	100ml	200ml
Tenaga	100 kcal (420kJ)	200 kcal (840kJ)
Karbohidrat	23.8 g	47.6 g
Protein	1.1 g	2.2 g
Lemak	0 g	0 g

MENGAPA Tenaga?

- Nutrien yang mudah difahami oleh masyarakat.
- Memberi gambaran yang cepat mengenai kandungan kalori dalam sesuatu produk.
- Memainkan peranan penting dalam pengawalan berat badan.
- Memudahkan pengguna merancang pengambilan kalori harian.

MENGAPA 2000 kcal?

Keperluan 2000 kalori ini merupakan purata keperluan tenaga harian bagi orang dewasa yang normal.