



Nestlé
Nourishing
MALAYSIA

Smart Planning & Shopping Tips

Your Family's Nutrition is in Your Hands

Perancangan Bijak & Tip
Membeli-belah
明智的规划与购物提示



Based on Malaysian Dietary Guidelines 2010
Published by the National Coordinating Committee on Food and Nutrition,
Ministry of Health Malaysia

Menjana Khasiat Untuk Keluarga Anda



Menjana khasiat untuk keluarga dengan sajian yang penuh kebaikan, berkhasiat dan enak adalah sama seperti menikmati pengembaraan yang menyeronokkan. Pertama, anda perlu merancang (apa yang ingin dihidangkan), keluar rumah (ke pasar atau kedai), menerokai pilihan anda (bandingkan produk bagi khasiat pemakanan terbaik), pulang ke rumah dan berkongsi ganjaran pengembaraan anda (menikmati makanan dengan ahli keluarga).

Rancang Hidangan Anda

Rancang sajian keluarga anda, seminggu setiap kali. Amalan ini bukan saja membuatkan keluarga anda menantikan saat makan bersama, ia turut membantu anda memenuhi keperluan pemakanan harian mereka.

Manfaat Merancang

Tingkatkan kualiti pemakanan

Anda dapat mengabungkan kesemua kumpulan makanan ke dalam sajian harian keluarga anda. Anda turut dapat menentukan jenis makanan dan cara masakan untuk memastikan keluarga anda menikmati kepelbagaian yang sihat.



Mengurangkan stres



Perancangan menu mengelakkan anda rasa tertekan dalam menentukan apa yang ingin dimasak. Mengetahui jenis bahan masakan yang diperlukan juga mengurangkan masalah kehabisan stok.

Menjimatkan masa dan wang

Perancangan awal mengurangkan kemungkinan terlebih belanja atas pembelian berasaskan gerak hati. Ia turut mengurangkan pembaziran masa dalam menentukan apa yang ingin dibeli.



Nestlé

Nourishing
MALAYSIA

Pointing You to Good Nutrition

A compass helps point you in the right direction. Use the Nestlé Nutritional Compass® to guide you in making informed choices whenever you buy our products. It has all the tips and nutritional facts to help you enjoy a healthier, balanced life.

引领您吃出好营养

指南针帮助您找到正确的方向。使用雀巢营养指南针可指引您作出明智的选择，每当您购买我们的产品时，其附上所有贴士和营养论据，即可让您享有更健康与平衡的生活。

Membimbing Anda Ke Arah Pemakanan Sihat

Kompas membantu menunjukkan arah yang betul kepada anda. Gunakan Kompas Pemakanan Nestlé untuk membantu anda membuat pilihan yang lebih baik ketika membeli produk kami. Ia mempunyai tip dan fakta pemakanan untuk membantu anda menikmati kehidupan yang lebih sihat dan seimbang.



For further information, contact us

欲知更多详情，请联系我们。

Untuk maklumat lanjut, hubungi kami

1 800 88 3433

www.nestle.com.my

Nestlé Products Sdn. Bhd. (45229-H)



Pilih Produk Anda

Gunakan maklumat pemakanan pada label makanan dengan berkesan

Ketika membeli produk makanan, anda perlu bijak menentukan nilai pemakanannya dengan melihat Panel Maklumat Pemakanan (PMP). Ia menunjukkan jenis dan jumlah nutrien yang terkandung dalam sesuatu jenis makanan. Anda juga boleh menggunakan maklumat ini untuk membuat perbandingan antara produk. Pastikan anda juga baca senarai kandungannya.



Perhatikan Panel Maklumat Pemakanan (PMP)

Maklumat jelas dan praktikal tentang nutrien yang terkandung dalam makanan boleh didapati daripada PMP

Undang-undang menetapkan kandungan tenaga, lemak, protein dan karbohidrat disenaraikan.

Senarai serabut natrium, vitamin dan mineral boleh didapati pada sesetengah PMP.

Jumlah nutrien dalam setiap 100g (bagi pepejal) atau 100ml (bagi cecair) untuk sesuatu produk dipaparkan di sini. Ini memberikan anda asas piawai untuk membandingkan kandungan pemakanan jenama berbeza bagi sesuatu produk.

Baghagian ini menunjukkan jumlah tenaga dan nutrien dalam setiap hidangan bagi produk tersebut. Pengeluar menentukan saiz hidangan dengan mengambil kira corak pemakanan lazim pengguna.

MAKLUMAT PEMAKANAN NUTRITION INFORMATION			
Saiz Hidangan / Serving Size: 20g	Jumlah Hidangan / Servings Per Package: 8		
Purata Komposisi / Average Composition	Setiap Per 100g	Setiap Sajian/ Per Serving: 20g	
Tenaga / Energy	kcal/kJ	362/1522	101/425
Lemak / Fat	g	1.3	0.4
Protein	g	6.5	1.8
Karbohidrat / Carbohydrate	g	79.0	22.1
Serabut Diet / Dietary Fibre	g	4.3	1.2
Natrium / Sodium	mg	240	67
Kalsium / Calcium	mg	230	64
Vitamin A	I.U./µg RE	500/150	140/42
Vitamin D	I.U./µg	80.0/2.0	22.4/0.6
Vitamin E	I.U./mg TE	4.2/2.8	1.2/0.8
Vitamin C	mg	60	17
Vitamin B1	mg	0.5	0.1
Vitamin B2	mg	0.3	0.1
Niasin / Niacin	mg	3.5	1.0
Vitamin B6	mg	0.4	0.1
Asid Folik / Folic Acid	µg	30	8
Vitamin B12	µg	0.5	0.1
Zat Besi / Iron	mg	11.0	3.1

Gunakan Akan Pemakanan Dengan Bijak

Gunakan akan pemakanan sebagai tambahan kepada Panel Maklumat Pemakanan untuk membuat keputusan pembelian. Tiga jenis akan pemakanan yang dibenarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia adalah ditunjukkan dibawah. Namun begitu jangan hanya bergantung kepada akan pemakanan semata-mata kerana anda juga perlu mengambil kira profil pemakanan keseluruhan produk tersebut. Undang-undang menghalang akan bahawa sejenis makanan atau komponen makanan berupaya mengurangkan risiko, merawat atau memulihkan sebarang penyakit.

Jenis akan:

1. Akan Kandungan Nutrien

- Menerangkan tahap nutrien dalam sesuatu produk makanan.
- Contohnya: 'Tinggi Kalsium'; Rendah Kolesterol'; 'Tanpa Lemak'

2. Akan Perbandingan Nutrien

- Membandingkan tahap nutrien dan/atau nilai tenaga bagi dua atau lebih makanan.
- Contohnya: 'Kurang Lemak'; 'Lebih Vitamin C'

3. Akan Fungsi Nutrien

- Menerangkan peranan fisiologikal nutrien dalam pertumbuhan, perkembangan dan fungsi normal bagi tubuh.
- Contohnya: 'Sterol tumbuh-tumbuhan merendahkan paras kolesterol darah'; 'Kalsium membantu membina tulang dan gigi yang kuat'

Pilih Yang Bersih & Selamat

Ambil makanan dan minuman yang selamat dan bersih

Ketika membeli makanan

- Pilih makanan terproses yang dilabel dengan baik dan belum mencapai tarikh luput.
- Pastikan pembungkusan tidak rosak.
- Beli makanan sejuk dan beku akhir sekali ketika membeli-belah dan pulang ke rumah secepat mungkin untuk mengelakkan kerosakan. Cuba gunakan kotak atau beg penyejuk ketika dalam perjalanan.



Ketika menyediakan makanan

- Basuh tangan, peralatan memasak dan kawasan memasak dengan sabun dan air bersih.
- Gunakan peralatan seperti pisau dan papan pemotong yang berbeza ketika mengendalikan makanan mentah dan yang sudah dimasak.
- Nyahbeku makanan beku dalam peti sejuk atau di bawah air mengalir, bukan pada suhu bilik.

Nikmati pengembaraan makan secara sihat!



Amalkan perancangan sajian. Ia adalah rahsia untuk memudahkan proses membeli-belah, memasak dan menyediakan sajian sihat untuk keluarga anda. Tambahan, ia adalah cara terbaik untuk membuatkan keluarga anda teruja dengan kepelbagaian hidangan dan cara masakan yang boleh anda bayangkan. Kini, ramai pengguna mendapati dengan perancangan sajian, mereka boleh menyediakan sajian yang enak, berkhasiat dan sihat buat seisi keluarga.

Untuk maklumat lanjut
tentang perkamkasan sihat,
sila layari:
www.nutriweb.org.my

Plan Your Meals

Plan your family's meals, one week at a time. This practice will not only have your family members looking forward to eating together, it will also help you meet their daily nutritional needs.

规划您的膳食

每周一次，规划家人在一周内的膳食，此举不仅让您的家人期待一起共餐的时光，同时也帮助您提供他们日常所需的营养。

Benefits of Planning 规划的好处

Improves nutrition 改善营养

You get to incorporate all the food groups into your family's daily meals. You can also decide on the food types and cooking styles to ensure your family enjoys healthy variety.

您可将所有的食物组别结合在家人的日常饮食内，并且决定食物的种类及烹调方式，确保您的家人享有多样化的健康选择。



Saves stress 远离压力



Having a menu plan prevents you from getting stressed up over what to cook. Knowing the ingredients you need makes it less likely for you to run out-of-stock.

一份菜单规划为您省却了苦思该煮什么饭菜的压力。清楚地知道需要采用的食材，也让您免于缺货的可能性。

Saves time and money 省时又省钱



Planning ahead reduces the likelihood of overspending on impulse purchases. It also cuts down time spent trying to decide what to buy.

预先规划可减少因冲动购物而超支的可能性，同时减少考虑买什么所耗费的时间。

Pick Your Products

选择您的产品

Make effective use of nutrition information on food labels

When shopping for food products, it is always wise to ascertain their nutritional value by looking at the Nutrition Information Panel (NIP). It shows the types and amounts of nutrients contained in a product. You can also use this information to compare between products. Be sure to read the ingredients list as well.



有效地善用食物标签的营养资讯

选购食品时，必须详读营养资讯表以了解及确定其营养价值。营养资讯表显示食品中所含有的营养种类和数量。您也可以使用此资讯作出产品之间的比较。为慎重起见，最好也一并阅读食材附表。



Look at the Nutrition Information Panel (NIP)

Clear and practical information on the nutrients contained in a food can be obtained from the NIP.

仔细观察营养资讯表 (Nutrition Information Panel, 简称NIP)

营养资讯表附有明确和实用的营养资讯。

MAKLUMAT PEMAKANAN NUTRITION INFORMATION				
Saiz Hidangan / Serving Size: 28g		Jumlah Hidangan / Servings Per Package: 8		
Purata Komposisi / Average Composition		Setiap/Per 100g	Setiap Sajian/ Per Serving: 28g	
Tenaga / Energy	kcal/kJ	362/1522	101/426	
Lemak / Fat	g	1.3	0.4	
Protein	g	6.5	1.8	
Karbohidrat / Carbohydrate	g	79.3	22.1	
Serabut Diet / Dietary Fibre	g	4.3	1.2	
Natrium / Sodium	mg	240	67	
Kalsium / Calcium	mg	230	64	
Vitamin A	I.U./µg RE	500/150	140/42	
Vitamin D	I.U./µg	80.0/2.0	22.4/0.6	
Vitamin E	I.U./mg TE	4.2/2.8	1.2/0.8	
Vitamin C	mg	60	17	
Vitamin B1	mg	0.5	0.1	
Vitamin B2	mg	0.3	0.1	
Niasin / Niacin	mg	3.5	1.0	
Vitamin B6	mg	0.4	0.1	
Asid Folik / Folic Acid	µg	30	8	
Vitamin B12	µg	0.5	0.1	
Zat Besi / Iron	mg	11.0	3.1	

The law requires that energy, fat, protein and carbohydrate to be listed here.

法律规定，营养资讯表必须列出能量、碳水化合物、蛋白质和脂肪含量。

Listing of dietary fibre, sodium, vitamins and minerals can also be found on some NIPs.

某些资讯表也列出膳食纤维，钠，维生素和矿物质的含量。

The amount of energy & nutrients contained in 100g (if solid) or 100ml (if liquid) of the product is shown here. This gives you a standard basis to compare the nutritional content of different brands of a similar product.

此栏目展示产品每100克（若是固体）或100毫升（若是液体）的能量和营养含量。这给您基本标准的对比，以便比较两样或以上的产品。

This column shows the amount of energy and nutrients in every serving of the product. The manufacturer may determine serving sizes by considering the consumer's usual consumption pattern.

此栏目展示摄取每一份量所含的能量与营养，厂家将依据消费者通常的摄取模式决定其份量。

Make Use of Nutrition Claims Wisely 明智的善用营养声称

Make use of nutrition claims in addition to the nutrition information panel to help guide your purchase. The three types of nutrition claims permitted by the Ministry of Health Malaysia are shown below. However, do not merely rely on the nutritional claims because you also need to consider the product's overall nutritional profile. The law prohibits claims that a food or food component is able to reduce the risk of, treat or cure any disease.

Types of claims:

- Nutrient content claim**
 - Describes the level of a nutrient in a food product.
 - Example: 'High in Calcium'; 'Low in Cholesterol'; 'Fat-free'
- Nutrient comparative claim**
 - Compares the nutrient levels and/or energy values of two or more foods.
 - Example: 'Less Fat'; 'More Vitamin C'
- Nutrient function claim**
 - Describes the physiological role of the nutrient in growth, development and normal functions of the body.
 - Example: 'Plant sterols help to lower blood cholesterol'; 'Calcium helps build strong bones and teeth'

善用食品包装与营养资讯表的营养声称作为购物指引。以下3项声称是马来西亚卫生部准许发表的营养声称。然而，不要仅仅依赖营养声称因为您也得考虑产品整体的营养。法律禁止某种食品或其合成物含有可用于降低风险、治疗或治愈任何疾病的声称。

声称的类型：

- 营养含量声称
 - 描述食品的营养水平。
 - 例如：“高钙”、“低胆固醇”、“无脂”
- 营养比较声称
 - 比较两种或更多食品的营养水平与能量
 - 例如：“少脂”、“更多维生素C”
- 营养功能声称
 - 描述营养对促进身体成长、发育及正常功能的作用。
 - 例如：“植物甾醇有助于降低血液中的胆固醇”、“钙质可强化骨骼和牙齿”。

Be Hygienic 讲究卫生

Consume safe and clean foods and beverages When purchasing food

- Choose processed foods that are appropriately labeled and have not reached expiry date.
- Ensure packaging is not damaged.
- Purchase cold and frozen foods last when shopping and return home as soon as possible to avoid spoilage. Try to use cooler boxes or bags during transportation.



When preparing food

- Wash hands, cooking utensils and cooking area with soap and clean water.
- Use separate equipment and utensils such as knives and cutting boards for handling raw foods and cooked foods.
- Thaw frozen food in the fridge or under clean running water, not at room temperature.

选择安全和清洁的饮食

购买食品时

- 选择适当标示且未过期的加工食品。
- 确保包装未损坏。
- 结束购物前，才购买冷藏或冷冻食品并尽快回家，以免食物腐坏。运送过程期间，尝试使用冷却箱或保鲜袋子。

准备食品时

- 用肥皂与洁净水，将手、炊具和烹饪区清洗干净。
- 使用不同的设备和器具处理生食与熟食，如刀具和砧板。
- 在冰箱内或使用干净的自来水解冻食品，而非暴露于室温下。

Enjoy the healthy eating adventure! 享受健康饮食之旅！



Practise meal planning. It's the secret for making it ever so easy to shop, cook and serve up healthy meals for the family. Plus, it's a great way for you to thrill your loved ones with all the variety of dishes and cooking styles you can imagine. More people find that with meal planning, they are able to provide their family varied meals that are nutritious, healthy and tasty.

落实膳食规划。这是易于购物、烹调及为您的家人准备健康膳食的秘诀。另外，您想像出来的各种菜式和烹调法是刺激享受味蕾的最佳方式。越来越多人发现膳食规划，足以为他们的家人提供各种美味、富含营养及健康的美食。

For more information on healthy eating, visit
欲知更多关于健康饮食的资讯，请游览
www.nutriweb.org.my