



Mengenal PANGAN KEMASAN AMAN

Di tengah beragamnya pangan kemasan di pasaran, diperlukan pemahaman mengenai kemasan aman dan pengetahuan konsumsi yang tepat agar seimbang dan sesuai dengan kelompok usia, serta penyajian yang tepat. Pangan kemasan aman membuat asumsi masyarakat saat membeli produk di pasaran, berarti pangan tersebut diproduksi secara aman dan mengikuti kaidah-kaidah praktik keamanan. Dan pada saat disajikan di rumah juga diolah dengan syarat-syarat tertentu.

Mengenai hal ini, Halim Nababan menjelaskan, "Pangan kemasan aman adalah yang dilengkapi dengan informasi lengkap yang ditulis dalam label kemasan yang meliputi komposisi, nilai gizi, batas kedaluwarsa, ada tidaknya persetujuan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), dan bagaimana produk ini diolah. Informasi yang tertera dalam label kemasan dapat menjadi 'jembatan' antara konsumen dan produsen."

Pentingnya budaya keamanan pangan sudah tertera dalam Undang-Undang No.18 Tahun 2012 Tentang Pangan yang mengamanatkan pelaku usaha pangan wajib menerapkan norma, standar, prosedur, dan kriteria Keamanan Pangan berbasis analisis risiko yang meliputi manajemen risiko, kajian risiko, dan komunikasi risiko.

Label kemasan memiliki dua sisi. Sisi pertama, produsen menginformasikan produk yang dibuat atau dijual dengan harapan dapat memberikan petunjuk jelas, misalnya peruntukan dan penempatannya. Sisi kedua, konsumen dapat membeli produk sesuai kebutuhan dan dapat menghemat biaya. "Manfaat membaca label kemasan yang lain, adalah konsumen tidak membuat limbah atau tumpukan makanan di rumah karena membeli produk sesuai kebutuhan sehingga lemari es dapat difungsikan dengan baik," papar pakar pangan aman ini lebih lanjut.

Untuk mengedukasi masyarakat agar menjadi konsumen yang cerdas, pemerintah melalui BPOM membuat program Cek KLIK

(K = Kemasan, L = Label, I = Izin, K = Kedaluwarsa) dengan cek kemasan dalam kondisi baik, baca informasi produk pada label, pastikan memiliki izin edar, dan cek masa kedaluwarsa. Dengan program pemerintah tersebut, diharapkan perilaku pembelian dan konsumsi masyarakat menjadi lebih tepat, baik dari segi penyimpanan, takaran, penyajian, dan kelompok usia.

Agar Nutrisi Terpenuhi

Selanjutnya dr. Juwalita Surapsari, SpGK memaparkan agar proses tumbuh kembang anak optimal, anak perlu diberikan ragam makanan agar kebutuhan nutrisinya terpenuhi karena tidak ada satupun makanan tertentu yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan. Untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi si kecil, dapat mengacu pada Tumpeng Gizi Nasional, yang memuat sumber karbohidrat 3-4 porsi (paling bawah), sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral (di tingkat kedua), kemudian protein dan lemak, dan yang paling atas adalah minimalisasikan asupan gula dan garam.

Dalam melengkapi kebutuhan gizi anak, salah satunya adalah susu. Susu dapat memenuhi kebutuhan makronutrien dan mikronutrien. Susu mengandung air (87,3-88,1%); protein susu unggul karena mengandung sekitar 20 macam protein (Cortez, 2007); kasein (80%), beta laktoglobulin, alfa laktalbumin; lemak (50%). "Dengan adanya laktosa dalam susu, berperan membantu penyerapan fosfor, vitamin D, magnesium, jadi dikatakan dengan adanya laktosa ini maka mikronutrien tersebut dapat diabsorpsi lebih efisien." Selain itu susu mengandung vitamin B12 yang jarang ditemukan dalam sayuran dan vitamin B2, yang keduanya penting dalam proses metabolisme energi dan kesehatan kardiovaskular.

"Terdapat dua hal yang perlu diperhatikan dalam pemilihan pangan kemasan, yaitu perlu dipahami peruntukan pangan yang disesuaikan dengan usia anak, dan perhatikan takaran saji dan cara penyajian/penyiapannya. Dengan mengikuti informasi yang tertera di label kemasan dapat

membantu memastikan porsi atau nutrisi yang sesuai dan mendapatkan manfaat dari nutrisi yang terkandung di dalamnya karena nutrisi dapat hilang bila proses penyiapannya tidak benar."

Membaca Label

Setelah sukses dengan kampanye 'Gerakan Membaca Label' 2016 lalu, kini Nutricia Sarihusada kembali mengajak para orangtua untuk memahami pangan yang aman yang holistik karena sekarang masyarakat tidak bisa lepas dari pangan kemasan yang sudah beragam jenisnya ada di pasaran. "Kampanye Pangan Aman, Hidup Sehat ini kami lakukan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pangan yang aman sehingga masyarakat akan menjadi konsumen yang cerdas dalam memilih dan mengonsumsi produk pangan kemasan, misalnya susu terfortifikasi," jelas Arif Mujahidin (Communication Director Grup Danone Indonesia). HA