

Memilih Snack Sehat Keluarga Lewat Label Nutrisi



Jalan-jalan bersama keluarga memang menjadi salah satu agenda yang cukup seru dan menyenangkan khususnya bagi anak. Bukan saja pergi ke tempat wisata, tapi juga pergi ke supermarket atau tempat belanja lainnya. Di tempat ini, Anda dapat mengajari si kecil bagaimana cara memilih camilan yang sehat. Tentunya dengan memanfaatkan label nutrisi yang ada. Penasaran cara mengaplikasikannya? Yuk simak ulasan yang dikutip dari Food and Drug Administration, Amerika di bawah ini.

Tunjukkan posisi label

Hal pertama yang harus Anda lakukan adalah menunjukkan posisi label nutrisi yang ada dalam masing-masing kemasan. Umumnya, posisi label nutrisi berada di sebelah belakang atau bagian samping. Si kecil dapat mengetahuinya dengan jelas, sebab label nutrisi ini memiliki tulisan yang besar dan cetak tebal (*bold*).

Lihat kandungan kalori

Masing-masing makanan atau minuman kemasan memiliki kandungan yang berbeda. Supaya tidak membingungkan saat dibaca oleh anak, tunjukkan mana yang paling penting untuk dipahami. Guna memilih camilan yang sehat, Anda hanya perlu konsentrasi pada kandungan kalori total. Dari jumlah kalori yang tersedia, biasanya dituliskan berapa banyak lemak yang disumbangkan. Semakin banyak lemaknya maka semakin kurang sehat camilan tersebut.

Jangan lupa melihat gula

Walau jumlah kalori sudah mewakili kandungan nutrisi sebuah produk kemasan, tapi yang perlu Anda perhatikan adalah kandungan gula. Posisinya ada dalam label karbohidrat total. Anda dapat melihat dan menunjukkan pada si kecil berapa besar kandungan gulanya. Hal ini sebagai salah satu penentu apakah camilan yang akan dimakan sehat atau berbahaya bagi tubuh.

Bandingkan beberapa *snack*

Untuk menentukan mana camilan yang sehat dan bukan, bandingkan beberapa merek dari jenis produk kemasan yang sama. Misalnya saja, jus stroberi kemasan dari produk A atau B, keripik kentang merek C atau D, dan lain sebagainya. Lewat cara ini, Anda dan dapat mengenalkan pada anak mana produk yang bagus untuk dikonsumsi dan mana yang tidak sehat.

Sudah mengerti kan? Yuk belanja camilan sehat dengan keluarga sekarang.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/memilih-snack-sehat-keluarga-lewat-label-nutrisi.html>