



Kurangi Gula demi Kesehatan

(Bahasa Indonesia Version)

Konsumsi gula yang berlebihan bisa menyebabkan kerusakan gigi dan penambahan berat badan.

Dalam jangka panjang, kelebihan berat badan dan obesitas akan meningkatkan risiko penyakit kronis, seperti diabetes dan stroke.



Kerusakan gigi



Penambahan berat badan



Diabetes dan stroke

Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan agar asupan gula anak-anak tidak boleh melebihi 10% dari total asupan energi mereka per hari.

Misalnya, seorang anak laki-laki berusia 4 tahun yang mengonsumsi 1300 kkal per hari. Asupan gulanya harus kurang dari 32,5 g (sekitar 6,5 sendok teh).

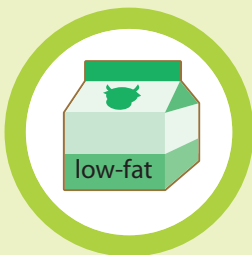


LAKUKAN



Minum air putih

Pilihan lain yang lebih sehat adalah sup bening, air lemon, dan air biji coix



Minum susu rendah lemak



Ganti jus buah dengan buah utuh

Buah mengandung lebih banyak serat makanan dan lebih sedikit gula



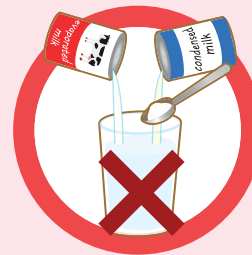
Baca label nutrisi dan daftar bahan

Pilih produk yang di labelnya tercantum "rendah gula"* atau mengandung lebih sedikit gula

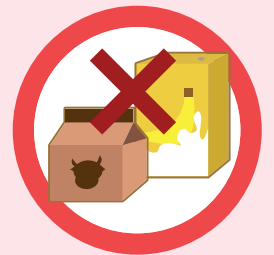
* yaitu tidak lebih dari 5g gula per 100g/ml



JANGAN LAKUKAN



Menambahkan gula, susu kental manis dan susu evaporasi ke dalam minuman



Memilih produk susu yang berpemanis

misalnya susu cokelat dan susu rasa buah



Memilih minuman dengan kadar gula yang relatif tinggi

misalnya minuman ringan, minuman cordial, jus buah pekat, dan minuman malt instan

Perbandingan kadar gula dalam minuman

Catatan: 1 sendok teh (sdt) gula $\approx$ 5g; 1 gelas $\approx$ 240ml



(1 gelas)

Air

(0 sdt gula)



(1 gelas)

Susu kedelai tanpa gula

(0,5 sdt gula)



(1 gelas)

Minuman malt instan

(2,5 sdt gula)



(1 gelas)

Susu kedelai manis

(3,5 sdt gula)



(100ml)

Minuman probiotik

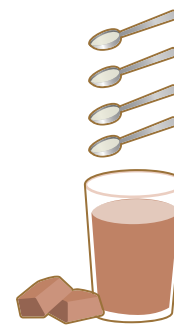
(3,5 sdt gula)



(1 gelas)

Jus jeruk segar

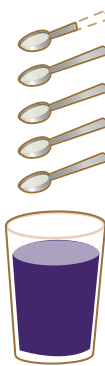
(4 sdt gula)



(1 gelas)

Susu cokelat

(4 sdt gula)



(1 gelas)

Minuman cordial

(4,5 sdt gula)



(330ml)

Minuman ringan

(7 sdt gula)



www.startsmart.gov.hk



Kurangi Gula demi Kesehatan



StartSmart@school.hk



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health