**Prolite – Label Gizi Traffic-Light: Simple, Praktis, dan Efektif Lawan Obesitas**

Siapa di sini yang suka belanja makanan kemasan tapi bingung baca label gizinya? Tenang, kamu nggak sendirian. Banyak orang hanya lihat rasa, harga, atau kemasan, tapi jarang benar-benar ngecek kandungan gula, garam, dan lemak di baliknya.

Nah, kabar baiknya, Pemerintah Indonesia sedang memperkenalkan sistem baru yang lebih mudah dipahami: *label gizi traffic-light*. Yap, sesuai namanya, label ini menggunakan warna merah, kuning, dan hijau, mirip lampu lalu lintas.

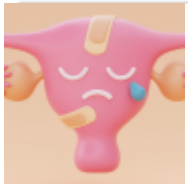
Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Tujuannya simpel: biar kita semua lebih cepat paham mana makanan yang sehat dikonsumsi sehari-hari, mana yang harus dikurangi, bahkan yang sebaiknya dihindari.

Program ini sedang masuk masa transisi dua tahun, dan akan diberlakukan penuh hingga akhir 2027. Artinya, sebentar lagi kita akan lebih gampang memilah makanan sehat hanya dengan melihat warna di kemasan. Jadi, nggak ada alasan lagi untuk bilang bingung atau malas baca angka-angka kecil di tabel gizi.

## Apa Itu Label Gizi Traffic-Light?

*Label Gizi Traffic-Light*


Baca Selanjutnya
Rahim Tidak Sehat: 8 Sinyal Tubuh yang Perlu Kamu Kenali Sejak Dini