

## Siaran Pers

### Solusi Sarapan Seimbang Untuk Masyarakat dengan Gaya Hidup Aktif

*Biskuit belVita Breakfast Memperkenalkan varian terbarunya*

*“belVita Breakfast Pisang dan Sereal”*

**Jakarta, 12 September 2017** – Setelah sukses dengan dua varian rasa – Susu dan Sereal serta Madu dan Cokelat – Mondelez Indonesia memperkenalkan “**belVita Breakfast Pisang dan Sereal**” sebagai pendamping sarapan seimbang bagi orang yang memiliki gaya hidup aktif sejak pagi hari. belVita Breakfast Pisang dan Sereal mengandung gandum utuh sebagai sumber karbohidrat kompleks dan kaya serat, serta 5 vitamin dan 3 mineral. Rata-rata konsumen urban Indonesia menghabiskan sekitar 11 jam dalam menjalani rutinitasnya yang padat termasuk ketika terjebak di tengah kemacetan. Masyarakat dengan gaya hidup aktif membutuhkan asupan energi yang tinggi setiap harinya, sebab jumlah kalori yang terbakar pun berjumlah besar. Data dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) menunjukkan, wanita berusia 25-35 tahun membutuhkan 2,150-2,250 kalori per harinya sedangkan pria dalam rentang usia tersebut membutuhkan 2,625-2,675 kalori. Asupan nutrisi yang seimbang di pagi hari menjadi begitu penting, karena asupan makanan pertama dapat memenuhi 15-30% dari kebutuhan gizi sehari-hari. Sehingga, sarapan pagi merupakan awal yang baik untuk menjalani hari yang produktif dan penuh semangat.

“Setelah hampir tujuh jam saluran pencernaan beristirahat selama tidur, tubuh membutuhkan asupan makanan untuk menyokong energi untuk beraktivitas. Untuk itu, penting bagi seseorang untuk mengonsumsi sarapan seimbang di pagi hari yang terdiri dari makanan yang mengandung karbohidrat, protein, serat, vitamin dan mineral.”, ujar **Dr. Samuel Ootoro, MS, Sp.GK., Ahli Gizi**. Lebih lanjut ia memaparkan bahwa 55% dari kebutuhan energi bagi tubuh harus dipenuhi melalui makanan karbohidrat yang berkualitas dan tinggi akan serat.

Sebagai *brand ambassador* dari belVita Breakfast, **pasangan selebriti Indonesia, Bunga Citra Lestari (BCL) dan Ashraf Sinclair**, memaparkan keseharian mereka yang aktif. “Sebagai seorang aktris, penyanyi, pengusaha dan juga ibu, kegiatan saya sudah aktif sejak pagi hari. Saya memerlukan asupan nutrisi yang seimbang untuk memulai hari penuh semangat,” tutur BCL. “Meski sama-sama aktif, kami berdua selalu berusaha menyempatkan untuk sarapan. Saat ini, kami juga mencoba menerapkan kebiasaan mudah untuk menjalani aktivitas dengan penuh semangat.”, tambah Ashraf.

Untuk memulai hari penuh semangat, belVita Breakfast bersama dengan BCL dan Ashraf mengajak masyarakat untuk menjalani “Tantangan Semangat Pagi dari belVita”, lima langkah sederhana memulai pagi dengan memilih tujuan kecil beserta kebiasaan baru dan memastikan diri untuk memantau kemajuannya. Setelah tujuan kecil tercapai, jangan ragu untuk memberikan penghargaan kepada diri sendiri dan juga mengembangkannya menjadi tujuan baru yang lebih besar. Masyarakat dapat memperoleh inspirasi untuk memulai hari dengan penuh semangat melalui serial video BCL dan Ashraf yang dirilis secara mingguan di *Facebook Page “belVita Breakfast Indonesia”*.

**Maggie Effendy, Head of Biscuits Mondelez Indonesia** mengatakan, “kami memahami bahwa konsumen kami menjalani gaya hidup yang aktif. Untuk itu, melalui belVita Breakfast, kami berupaya untuk menyesuainya, salah satunya adalah dengan meluncurkan varian rasa terbaru ‘belVita Breakfast Pisang dan Sereal’. Dengan mengonsumsinya bersama buah, produk olahan susu, dan minuman seperti kopi, teh atau air putih, kami harapkan belVita Breakfast Pisang dan Sereal dapat melengkapi kebutuhan sarapan dengan nutrisi yang seimbang.”

Praktis, lezat dan bernutrisi – biskuit belVita Breakfast Pisang dan Sereal merupakan perpaduan lezat antara gandum utuh dan rasa pisang, sebagai salah satu buah yang paling digemari masyarakat Indonesia, yang dapat melengkapi nutrisi untuk sarapan seimbang yang sesuai dengan gaya hidup aktif.

\*\*\*SELESAI\*\*\*

## Media Contacts

### Khrisma Fitriasaki

Head of Corporate Communication &

Government Affairs

Mobile +62 813-1020-0647

Email [Khrisma.Fitriasaki@mdlz.com](mailto:Khrisma.Fitriasaki@mdlz.com)

### Intan Wibisono

Perwakilan Humas

Edelman Indonesia

Mobile +62 818-990-610

Email [intan.wibisono@edelman.com](mailto:intan.wibisono@edelman.com)

## Mengenai Mondelez Indonesia

Mondelēz Indonesia adalah bagian dari Mondelēz International, Inc. (NASDAQ: MDLZ); pemimpin global di industri coklat, biskuit, permen karet dan minuman bubuk. Memiliki berbagai merek yang sudah menjadi ikon global seperti *Oreo*, keju *Kraft*, *Cadbury Dairy Milk*, dan *Toblerone*; serta *Biskuat* sebagai merek unggulan lokal, Mondelēz Indonesia telah menjadi bagian tak terpisahkan dari masyarakat Indonesia. Sebagai perusahaan coklat terbesar di dunia, Mondelēz berkomitmen untuk berkontribusi kepada masyarakat dengan berinvestasi pada pertanian berkelanjutan, pengurangan limbah, dan promosi gaya hidup sehat. Sejak Oktober 2013, program Cocoa Life telah dimulai untuk membangun pasokan berkelanjutan dan mengembangkan komunitas di berbagai negara penghasil coklat utama, termasuk Indonesia.

Website : [www.mondelezinternational.com](http://www.mondelezinternational.com)

Facebook : [www.facebook.com/mondelezinternational](https://www.facebook.com/mondelezinternational)

Twitter : [www.twitter.com/MDLZ](https://www.twitter.com/MDLZ)

## Mengenai belVita Breakfast

belVita Breakfast adalah salah satu inovasi Mondelez Internasional yang dibanggakan, dimana perusahaan menciptakan kategori global baru – biskuit sarapan. Kini, belVita Breakfast meraih pencapaian luar biasa di lebih dari 50 negara dan wilayah diseluruh dunia. Masukan yang kami dapat adalah konsumen menyukai belVita Breakfast setelah mencobanya. Didesain khusus untuk sarapan, belVita Breakfast mematahkan kebiasaan sarapan dengan manfaat utama – bernutrisi, lezat dan praktis. Biskuit belVita Breakfast telah diciptakan sesuai dengan standar nutrisi yang ketat – dibuat dengan sereal gandum utuh, yang menjadi sumber utama fiber. Selain itu, ia juga mempunyai delapan vitamin dan mineral penting (vitamin A, B1, B2, B3, D, kalsium, besi dan zinc), serta dipanggang dalam waktu yang lama, membuat belVita bergizi dan enak untuk mengawali hari penuh semangat.

Facebook : [www.facebook.com/belvita.breakfast.indonesia](https://www.facebook.com/belvita.breakfast.indonesia)

# Lembar Fakta

## Lembar Fakta belVita Breakfast Pisang dan Sereal

### Gaya Hidup Aktif Masyarakat Indonesia

- Rata-rata orang Indonesia memiliki waktu kerja selama 11 jam, ditambah dengan beberapa jam ekstra untuk melakukan aktivitas dan tugas lainnya.
- Orang yang memiliki kegiatan yang aktif di pagi hari cenderung membakar jumlah kalori yang lebih besar. Maka dari itu, jumlah energi yang dibutuhkan juga lebih besar guna membantu beraktivitas sepanjang hari.
- Data dari Angka Kebutuhan Gizi (AKG) menunjukkan bahwa wanita yang berusia 25-35 tahun membakar sekitar 2,150-2,250 kalori setiap harinya. Sementara pria, pada usia yang sama, membakar 2,625-2,675 kalori setiap harinya.

### Pentingnya Sarapan Sehat dan Seimbang

Sarapan adalah asupan gizi pertama, dan fungsi fisiologis utamanya adalah untuk mengakhiri puasa di malam hari dengan menyediakan nutrisi yang tepat bagi tubuh. Berbagai studi telah membahas mengenai pentingnya sarapan dengan nutrisi seimbang, dan menyatakan bahwa sarapan memiliki efek yang bermanfaat bagi kesehatan karena memenuhi 15-30% kebutuhan nutrisi sehari-hari. Sarapan:

- Diasosiasikan dengan diet seimbang yang baik: orang yang mengkonsumsi sarapan pagi cenderung memiliki pilihan makanan dan pola diet seimbang yang lebih baik sehari-harinya
- Tampak memiliki efek positif dalam menjaga kekenyangan dan berat badan

Manfaat nutrisi dan kesehatan dari sarapan merujuk pada kualitas sarapan dan jenis makanan seperti apa yang dikonsumsi. Sarapan pagi yang kaya akan serat dan karbohidrat mendorong respon glikemik yang sesuai akan dapat meningkatkan parameter karbohidrat dan lipid.

- Sarapan memberikan 15-30% dari kebutuhan gizi sehari-hari (Pendoman Gizi Seimbang Kemenkes 2014)
- Sarapan ideal sebaiknya seimbang dan mengandung bahan-bahan yang telah dipilih dengan baik serta dapat memberikan energi yang cukup untuk memulai hari; seperti protein (12-15%), lemak (30-35%), karbohidrat (50%+), vitamin dan mineral, buah atau sayur dan minuman

Sarapan ideal terdiri dari empat kategori makanan:

- Karbohidrat: Roti, nasi, kentang, atau sereal
- Vitamin dan Mineral: Sayur dan buah
- Protein: Daging, ayam, ikan, atau telur
- Minuman: Susu, air putih, teh atau kopi

### Referensi

- Astbury NM, Taylor MA & Macdonald IA (2011) Breakfast consumption affects appetite, energy intake, and the metabolic and endocrine responses to foods consumed later in the day in male habitual breakfast eaters. *J Nutr* 141, 1381-1389.
- Cho S, Dietrich M, Brown CJ, Clark CA & Block G (2003) The effect of breakfast type on total daily energy intake and body mass index: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III). *J Am Coll Nutr* 22, 296-302.
- FAO/WHO (2003) Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. In World Health Organ Tech Rep Ser, pp. i-viii, 1-149, backcover.
- Farshchi HR, Taylor MA & Macdonald IA (2005) Deleterious effects of omitting breakfast on insulin sensitivity and fasting lipid profiles in healthy lean women. *Am J Clin Nutr* 81, 388-396.
- Deshmukh-Taskar PR, Nicklas TA, O'Neil CE, Keast DR, Radcliffe JD & Cho S (2010a) The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *J Am Diet Assoc* 110, 869-878.
- Ma Y, Bertone ER, Stanek EJ, 3rd, Reed GW, Hebert JR, Cohen NL, Merriam PA & Ockene IS (2003) Association between eating patterns and obesity in a free-living US adult population. *Am J Epidemiol* 158, 85-92.
- Lorenz K & Lee VA (1977) The nutritional and physiological impact of cereal products in human nutrition. *CRC Crit Rev Food Sci Nutr* 8, 383-456.
- Pal S, Lim S & Egger G (2008) The effect of a low glycaemic index breakfast on blood glucose, insulin, lipid profiles, blood pressure, body weight, body composition and satiety in obese and overweight individuals: a pilot study. *J Am Coll Nutr* 27, 387-393.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, Menteri Kesehatan Republik Indonesia
- Song WO, Chun OK, Obayashi S, Cho S & Chung CE (2005) Is consumption of breakfast associated with body mass index in US adult s? *J Am Diet Assoc* 105, 1373-1382.

- WHO (2003) Food based dietary guidelines in the WHO European Region [NaFS Programme, editor]. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.
- Williams P (2005) Breakfast and the diets of Australian adults: an analysis of data from the 1995 National Nutrition Survey. Int J Food Sci Nutr 56, 65-79.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. <http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf>

### Mengenai belVita Breakfast



#### **belVita Breakfast adalah biskuit yang dibuat khusus untuk sarapan**

- ✓ Dibuat dari **gandum utuh** yang dipilih dengan seksama dan dipanggang perlahan
- ✓ Sumber **karbohidrat** baik (lebih dari 50% energi dalam tubuh manusia berasal dari karbohidrat)
- ✓ Mengandung **5 vitamin** (Vitamin A, B1, B2, B3, D) **dan 3 mineral** (Kalsium, Zat Besi, Seng)
- ✓ Praktis, hadir dengan kemasan tersendiri di dalamnya.
- ✓ Tersedia dalam 3 rasa yang lezat: Pisang & Sereal, Susu & Sereal dan Madu & Cokelat

#### **belVita Breakfast Sebagai Bagian dari Sarapan Sehat dan Seimbang**



Pelajari lebih jauh mengenai belVita Breakfast di <http://www.mondeleznutritionscience.com/>