Edukasi Nutrisi Seimbang

Edisi: Anak Sekolah

BADAN POM

KENALI & CERMATI

LABEL INFORMASI NILAI GIZI

kata BPOM



Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia

2023

DAFTAR ISI

1 **PENDAHULUAN**

- Peran Penting Gizi bagi Tubuh
- Mengenal Fungsi Berbagai Zat Gzi
- Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah

2 **MENGENAL TABEL INFORMASI NILAI GIZI**

- Apa itu Informasi Nilai Gizi?
- Komponen dalam Informasi Nilai Gizi
- Cara Mudah Baca Informasi Nilai Gizi

3 **INFORMASI NILAI GIZI PADA BAGIAN LABEL YANG MUDAH DILIHAT & DIBACA**

- Panduan Asupan Gizi Harian Warna Monokrom
- Kenali dan Temukan Logo Pilihan Lebih Sehat

1

PENDAHULUAN

PERAN PENTING GIZI BAGI TUBUH

TAHUKAH KAMU?

Setiap hari kamu membutuhkan
ENERGI dan **ZAT GIZI**



ENERGI

dibutuhkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan pertumbuhan

ZAT GIZI

dibutuhkan agar tubuh tetap sehat.

Para ahli di bidang gizi dan kesehatan sudah menentukan berapa banyak energi dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh setiap hari yang disebut dengan **Angka Kecukupan Gizi (AKG)**

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak Total (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
7-9 tahun	1650	40	55	250	23	1650
10-12 tahun (laki-laki)	2000	50	65	300	28	1850
13-15 tahun (laki-laki)	2400	70	80	350	34	2100
16-18 tahun (laki-laki)	2650	75	85	400	37	2300
10-12 tahun (perempuan)	1900	55	65	280	27	1850
13-15 tahun (perempuan)	2050	65	70	300	29	2100
16-18 tahun (perempuan)	2100	65	70	300	29	2150

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia

MENGENAL FUNGSI BERBAGAI ZAT GIZI

Setiap zat gizi memiliki fungsi masing-masing untuk mendukung tumbuh kembang

SUMBER ENERGI

KARBOHIDRAT

Karbohidrat berfungsi memberikan energi untuk beraktivitas.

Bahan pangan sumber karbohidrat antara lain:

beras, jagung, gandum, ubi jalar, ubi kayu, kentang, sagu, dan hasil olahannya, dan gula.



LEMAK

Lemak merupakan sumber energi tertinggi dibandingkan karbohidrat dan protein.



Lemak menyediakan asam lemak esensial yang diperlukan tubuh, serta membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K.

Lemak dapat berasal dari tumbuhan (misalnya margarin, santan dan minyak kelapa) maupun hewan (misalnya daging, susu dan telur)

MENGENAL FUNGSI BERBAGAI ZAT GIZI

ZAT PEMBANGUN

PROTEIN

Protein berperan sebagai zat pembangun struktur dan fungsi sel

Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan.

Protein dapat berasal dari hewan (protein hewani), misalnya susu, telur, ikan, daging ayam, dan daging sapi, maupun dari tumbuhan (protein nabati), misalnya kacang-kacangan, dan hasil olahannya.



SERAT

Serat dapat melancarkan pencernaan dan buang air besar

SERAT



Serat larut : memperlancar pembuangan zat sisa dalam tubuh. **Sumber** : buah-buahan seperti jeruk dan apel, polong-polongan, dan biji-bijian seperti biji matahari/kuaci.

Serat tidak larut : mempermudah pencernaan pada usus. **Sumber**: sayuran, serealia/roti gandum, dan kacang-kacangan

MENGENAL FUNGSI BERBAGAI ZAT GIZI

ZAT PENGATUR

VITAMIN A

Berfungsi menjaga kesehatan mata.

Sumber : hati, minyak ikan, daging, susu, sayuran dan buah berwarna oranye.

VITAMIN B

Berfungsi mencegah penyakit beri-beri dan meningkatkan nafsu makan.

Sumber : kacang hijau, daging, dan sayuran.

VITAMIN C

Berfungsi mencegah sariawan, gusi berdarah, dan bibir pecah-pecah.

Sumber : jeruk, tomat, pepaya dan sayuran hijau.

VITAMIN D

Berfungsi membentuk tulang dan gigi, mencegah osteoporosis.

Sumber : susu, minyak ikan, kuning telur.

VITAMIN E

Berfungsi menyehatkan rambut dan kulit.

Sumber : biji-bijian, sayuran, telur, mentega dan susu.

VITAMIN K

Berfungsi membantu proses pembekuan darah

Sumber : bayam, tomat, dan wortel.

ZAT BESI

Sebagai bagian sel darah merah yang membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh.
Sumber : daging sapi, hati, ikan tuna, telur dan kacang-kacangan.

KALSIUM

Menjaga kesehatan tulang dan gigi, & membantu proses pembekuan darah.
Sumber : susu, keju dan yogurt, ikan, sayuran berdaun hijau misalnya brokoli.

IODIUM

Berperan dalam perkembangan otak.

Sumber : garam beriodium, susu, telur, ikan, udang, dan kerang.

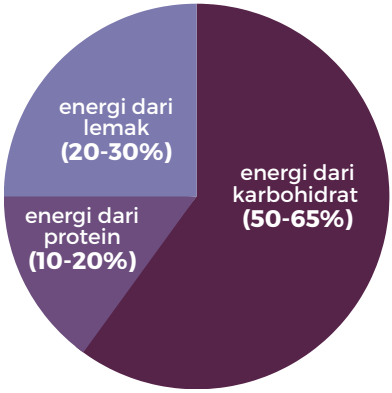


GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK SEKOLAH

APA ITU GIZI SEIMBANG?

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung **zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh**, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Secara umum, komposisi makanan yang seimbang adalah sebagai berikut...



ANJURAN KONSUMSI GULA GARAM LEMAK (GGL)

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Indonesia No. 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji.

Anjuran Konsumsi (per orang/hari):







Konsumsi GGL yang lebih dari nilai anjuran dapat berisiko **hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.**

GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK SEKOLAH

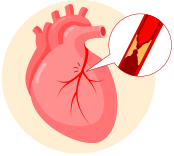
Pastikan zat gizi pada makanan dan minuman yang kita konsumsi sesuai dengan kebutuhan, **tidak berlebihan dan tidak kekurangan!**



Konsumsi makanan **berkalori tinggi** hingga melebihi kebutuhan energi harian dan tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan obesitas.

Konsumsi **karbohidrat berlebih** terutama gula dapat berakibat kegemukan, mengganggu kesehatan gigi anak, dan diabetes melitus pada kemudian hari.





Konsumsi **lemak berlebih** dapat berakibat pada kegemukan dan meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, dan hipertensi pada kemudian hari.

Kekurangan serat dapat menimbulkan gangguan pencernaan seperti susah buang air besar, wasir dan kanker usus besar.





Kekurangan vitamin (avitaminosis) dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan.

Kekurangan kalsium dapat menyebabkan rakhitis dan osteoporosis/keropos tulang pada kemudian hari.





Kekurangan zat besi dapat menyebabkan penyakit anemia gizi besi dengan gejala wajah pucat dan badan cepat lemah/letih.

LALU, BAGAIMANA CARA MENGETAHUI APAKAH ASUPAN GIZI KITA SUDAH SESUAI KEBUTUHAN?

Perhatikan **kandungan gizi** makanan dan minuman yang kita konsumsi!



Pangan Olahan Terkemas yang memiliki izin edar wajib mencantumkan **Informasi Nilai Gizi** pada label kemasannya

Informasi Nilai Gizi menunjukkan kandungan energi dan zat gizi dalam makanan dan minuman. **Jadi, sebelum dikonsumsi jangan lupa cermati informasi pada kemasan ya!**

2

MENGENAL TABEL INFORMASI NILAI GIZI

Temukan informasi berikut pada Label Pangan Olahan



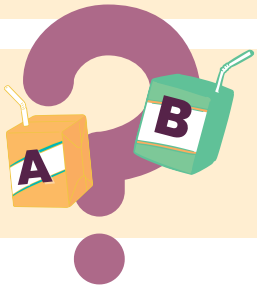
Informasi Nilai Gizi merupakan salah satu komponen yang **WAJIB** dicantumkan pada Label Pangan Olahan

APA ITU INFORMASI NILAI GIZI?



Informasi Nilai Gizi adalah daftar kandungan zat gizi dan non-gizi pangan olahan sebagaimana produk pangan olahan dijual (as sold) sesuai dengan format yang dibakukan

Informasi Nilai Gizi dapat digunakan untuk **membandingkan dan memilih** makanan atau minuman sesuai **kebutuhan**



Informasi Nilai Gizi dapat ditemukan pada Label Pangan Olahan dalam berbagai format sesuai dengan luas permukaan label...

FORMAT VERTIKAL

INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji 250 ml (1 kotak)
1 Sajian per Kemasan

JUMLAH PER SAJIAN		
Energi total		**160 kkal**
Energi dari lemak		80 kkal
Energi dari lemak jenuh		50 kkal
		% AKG*
Lemak total	**9 g**	**14 %**
Kolesterol	20 mg	7 %
Lemak *trans*	0 g	
Lemak jenuh	**6 g**	**29 %**
Protein	**8 g**	**13 %**
Karbohidrat total	**11 g**	**4 %**
Gula	**11 g**	
Sukrosa	0 g	
Laktosa	11 g	
Garam (natrium)	**85 mg**	**6 %**
Vitamin A		20 %
Vitamin B1		8 %
Vitamin B2		25 %
Kolin		8 %
Kalium		6 %
Kalsium		25 %
Fosfor		30 %
Magnesium		6 %
Zink		8 %

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

FORMAT TABULAR

INFORMASI NILAI GIZI			JUMLAH PER SAJIAN		%AKG*	JUMLAH PER SAJIAN		%AKG*
			Lemak total	**9 g**	**14 %**	**Karbohidrat total**	**11 g**	**4 %**
			Kolesterol	20 mg	7 %	**Gula**	**11 g**	
			Lemak *trans*	0 g		Sukrosa	0 g	
Takaran saji 250 ml (1 kotak)			**Lemak jenuh**	**6 g**	**29 %**	Laktosa	11 g	
1 Sajian per Kemasan			**Protein**	**8 g**	**13 %**	**Garam (natrium)**	**85 mg**	**6 %**
			Vitamin A		20 %	Kalsium		25 %
Energi total	160 kkal		Vitamin B1		8 %	Fosfor		30 %
Energi dari lemak	80 kkal		Vitamin B2		25 %	Magnesium		6 %
Energi dari lemak jenuh	50 kkal		Kolin		8 %	Zink		8 %
			Kalium		6 %			

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

FORMAT LINIER

INFORMASI NILAI GIZI Takaran saji : 250 ml (1 kotak), 1 Sajian per Kemasan, **JUMLAH PER SAJIAN : Energi total 160 kkal,** Energi dari lemak 80 kkal, Energi dari lemak jenuh 50 kkal, **Lemak total 9 g (14% AKG),** Kolesterol 20 mg (7% AKG), Lemak *trans* 0 g, **Lemak jenuh 6 g (29% AKG), Protein 8 g (13% AKG), Karbohidrat total 11 g (4% AKG), Gula 11 g,** Sukrosa 0 g, Laktosa 11 g, **Garam (natrium) 85 mg (6% AKG),** Vitamin A (20% AKG), Vitamin B1 (8% AKG), Vitamin B2 (25% AKG), Kolin (8% AKG), Kalium (6% AKG), Kalsium (25% AKG), Fosfor (30% AKG), Magnesium (6% AKG), Zink (8% AKG). *Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.*

KOMPONEN DALAM INFORMASI NILAI GIZI

Takaran Saji

Jumlah pangan olahan yang wajar dikonsumsi dalam **1 waktu makan**

Kalori

Jumlah **energi** yang diperoleh setelah mengonsumsi **1 takaran saji**



INFORMASI NILAI GIZI

Takaran saji 250 ml (1 gelas)
2 Sajian per Kemasan

JUMLAH PER SAJIAN

Energi total	**120 kkal**	
		% AKG*
Lemak total	**0 g**	**0 %**
Lemak jenuh	**0 g**	**0 %**
Protein	**1 g**	**1 %**
Karbohidrat total	**28 g**	**9 %**
Gula	**14 g**	
Garam (natrium)	**20 mg**	**1 %**
Vitamin C		50%

**Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.*

Zat Gizi

Jenis dan jumlah **zat gizi** yang diperoleh setelah mengonsumsi **1 takaran saji**

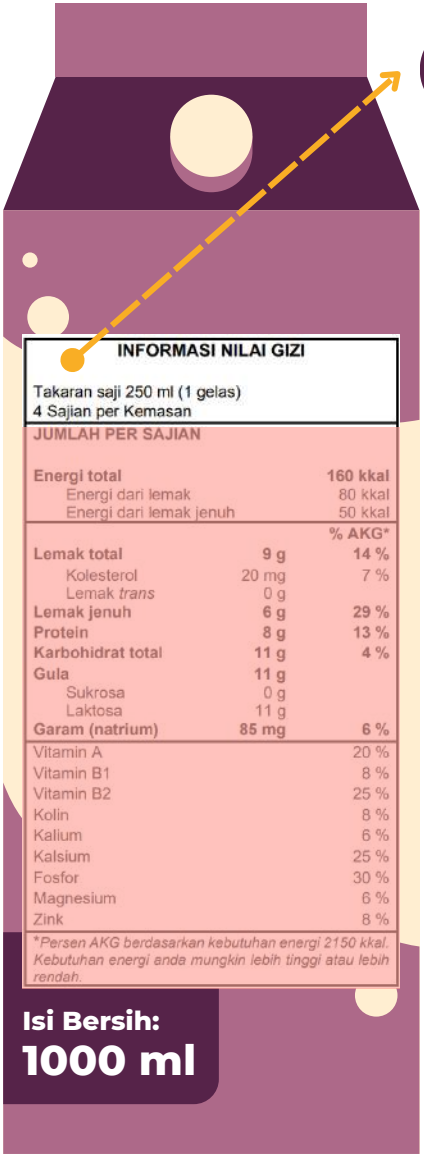
Angka Kecukupan Gizi (AKG)

Berapa banyak **kontribusi zat gizi** dalam **1 takaran saji** terhadap **kebutuhan gizi sehari**

Catatan Kaki

Penjelasan bahwa persentase yang dicantumkan dalam tabel berdasarkan kebutuhan energi kelompok umum (2150 kkal/hari). Kebutuhan energi setiap orang dapat **lebih tinggi atau lebih rendah** dari nilai tersebut.

CARA MUDAH BACA INFORMASI NILAI GIZI



1 Perhatikan Takaran Saji

Takaran saji mempengaruhi jumlah kalori dan seluruh informasi zat gizi yang dicantumkan pada Informasi Nilai Gizi.

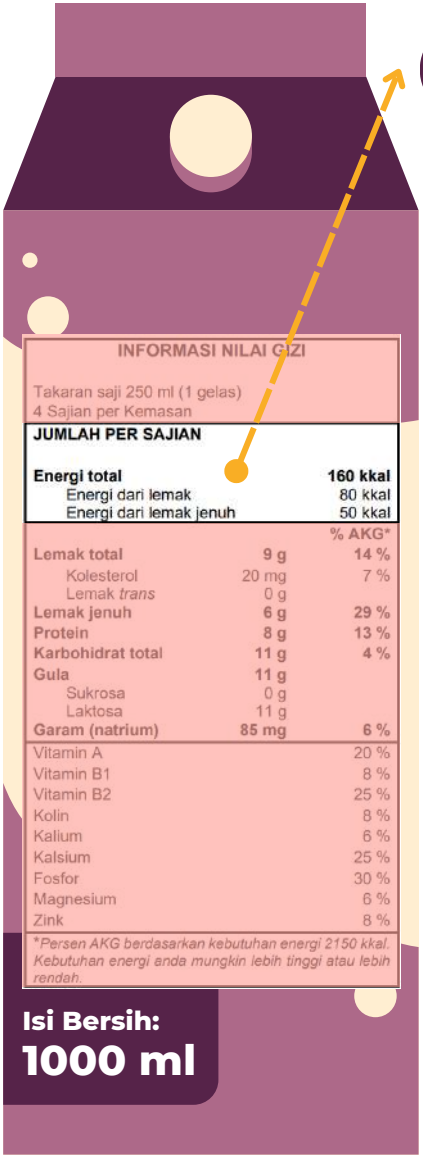
INGAT! Kandungan energi dan zat gizi dalam Informasi Nilai Gizi merupakan jumlah per **SATU SAJIAN.**
Jika mengonsumsi 2 takaran saji, energi dan asupan zat gizi yang diperoleh menjadi 2 kali lipat, dan seterusnya..

Pada contoh di samping, jumlah yang wajar dikonsumsi dalam 1 kali waktu makan adalah 1 takaran saji, yaitu **250 ml**. Jika mengonsumsi lebih dari 1 takaran saji, cermati perhitungan berikut..

Jumlah yang dikonsumsi	Asupan Energi	
1 Takaran saji (250 ml)	160 kkal	
2 Takaran Saji (500 ml)	320 kkal	x 2
3 Takaran saji (750 ml)	480 kkal	x 3
4 Takaran saji atau 1 kemasan (1000 ml)	640 kkal	x 4

Cara perhitungan di atas juga berlaku untuk zat gizi lain yang tercantum pada Informasi Nilai Gizi

CARA MUDAH BACA INFORMASI NILAI GIZI



2 Cermati Energi

Nilai energi menunjukkan berapa banyak kalori yang kita peroleh dari mengonsumsi **1 takaran saji** produk pangan olahan tersebut.

Pilih makanan/ minuman dengan kandungan energi sesuai **kebutuhan.**

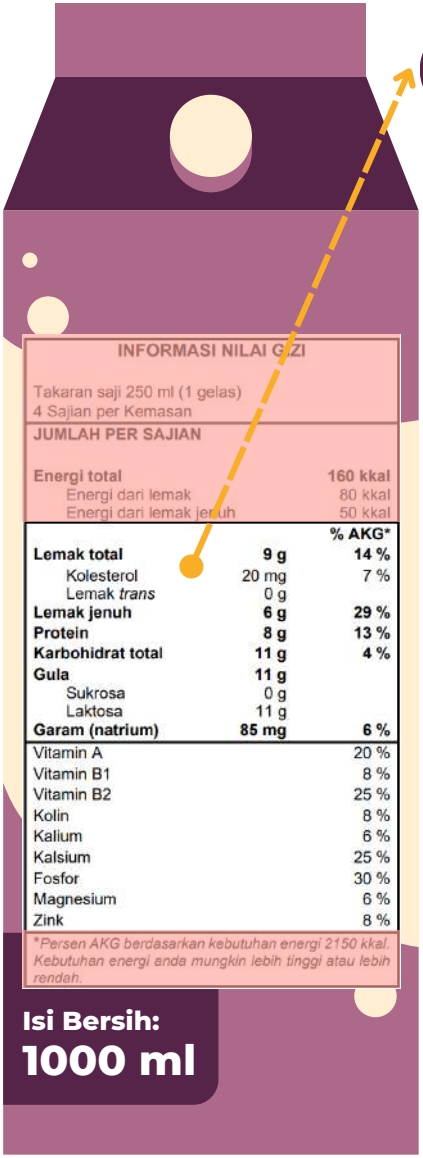
INGAT! Asupan energi melebihi kebutuhan secara terus menerus dapat meningkatkan berat badan, sedangkan asupan energi kurang dari kebutuhan secara terus menerus dapat menurunkan berat badan.

Pada contoh di samping..
Kandungan energi total dari **250 ml** produk adalah **160 kkal**

- Sebanyak **80 kkal** diperoleh dari kandungan lemak total, dan **50 kkal** di antaranya berasal dari lemak jenuh,
- Sebanyak **80 kkal sisanya** diperoleh dari kandungan zat gizi lain, seperti protein, karbohidrat, dan lain-lain.

Dengan mengonsumsi 1 takaran saji, asupan energi yang diperoleh adalah **160 kkal** atau sudah memenuhi **7.4% kebutuhan energi sehari untuk kelompok umum**
*cara hitung: (160 kkal : 2150 kkal) x 100%

CARA MUDAH BACA INFORMASI NILAI GIZI



3 Pilih Zat Gizi yang Dibutuhkan

Cermati zat gizi yang perlu dibatasi seperti **gula, garam, lemak**, serta pilih produk pangan olahan dengan **zat gizi sesuai kebutuhan.**

INGAT! PESAN KESEHATAN:
Konsumsi
- Gula lebih dari 50 gram,
- Natrium lebih dari 2000 mg, atau
- Lemak total lebih dari 67 gram

per orang per hari berisiko **Hipertensi, Stroke, Diabetes, dan Serangan Jantung.**

Pastikan pula **kecukupan asupan vitamin dan mineral** untuk membantu menjaga kesehatan tubuh

Berikut contoh cara memahami kandungan gizi dan persentase AKG pada tabel Informasi Nilai Gizi di samping:

- Dengan mengonsumsi **1 takaran saji** (250 ml), asupan protein yang diperoleh adalah **8 gram** dan telah mencukupi **13%** kebutuhan protein dalam sehari untuk kelompok umum.
- Dengan mengonsumsi **1 takaran saji** (250 ml), asupan vitamin A yang diperoleh sudah mencukupi **20%** kebutuhan vitamin A sehari untuk kelompok umum.

Latihan Memahami
INFORMASI NILAI GIZI

Andi memiliki 1 kotak susu dengan Informasi Nilai Gizi sebagai berikut. Berapa banyak susu yang **wajar Andi minum dalam 1 waktu?**



INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji 250 ml 4 Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi total		**190 kkal**
		% AKG*
Lemak total	**7 g**	**10 %**
Lemak jenuh	**4.5 g**	**24 %**
Protein	**7 g**	**12 %**
Karbohidrat total	**26 g**	**8 %**
Gula	**25 g**	
Garam (natrium)	**110 mg**	**7 %**
Vitamin A		15 %
Vitamin B1		6 %
Vitamin B2		20 %
Kolin		4 %
Kalium		8 %
Kalsium		20 %
Fosfor		35 %
Magnesium		8 %
Zink		6 %
**Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.*		



Jawaban:

Jumlah yang wajar dikonsumsi dalam satu waktu = **TAKARAN SAJI**

INFORMASI NILAI GIZI
Takaran saji 250 ml 4 Sajian per Kemasan

Jadi, Andi bisa mengonsumsi susu sebanyak **250 ml** dalam satu waktu. Satu kotak susu dapat diminum dalam **4 waktu konsumsi**, atau Andi dapat berbagi dengan 3 teman lainnya.

Latihan Memahami
INFORMASI NILAI GIZI

Saat ini Rani sedang dalam program menurunkan berat badan dan dianjurkan **membatasi konsumsi gula** oleh ahli gizinya. Jika Rani ingin membeli minuman teh, produk mana yang sebaiknya Rani pilih di antara 2 pilihan berikut?

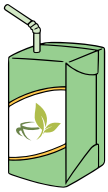
A



INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji 250 ml (1 kotak) 1 Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi total		**45 kkal**
		% AKG*
Lemak total	**0 g**	**0 %**
Lemak jenuh	**0 g**	**0 %**
Protein	**0 g**	**0 %**
Karbohidrat total	**12 g**	**4 %**
Gula	**12 g**	
Garam (natrium)	**35 mg**	**1 %**

**Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.*

B



INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji 250 ml (1 kotak) 1 Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi total		**120 kkal**
		% AKG*
Lemak total	**0 g**	**0 %**
Lemak jenuh	**0 g**	**0 %**
Protein	**0 g**	**0 %**
Karbohidrat total	**30 g**	**10 %**
Gula	**28 g**	
Garam (natrium)	**15 mg**	**1 %**

**Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.*



Jawaban:

Cermati kandungan **gula** pada tabel Informasi Nilai Gizi, kemudian pilih yang kandungannya lebih rendah

A

Energi total		**45 kkal**
		% AKG*
Lemak total	**0 g**	**0 %**
Lemak jenuh	**0 g**	**0 %**
Protein	**0 g**	**0 %**
Karbohidrat total	**12 g**	**4 %**
Gula	→ **12 g**	
Garam (natrium)	**35 mg**	**1 %**

Energi total		**120 kkal**
		% AKG*
Lemak total	**0 g**	**0 %**
Lemak jenuh	**0 g**	**0 %**
Protein	**0 g**	**0 %**
Karbohidrat total	**30 g**	**10 %**
Gula	→ **28 g**	
Garam (natrium)	**15 mg**	**1 %**

B



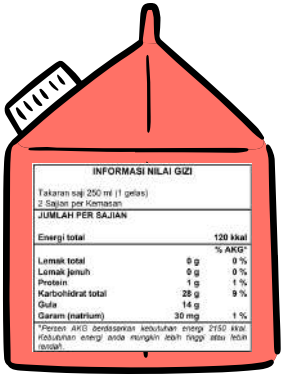
Jadi, sebaiknya Rani memilih produk **teh A** karena memiliki kandungan gula yang lebih rendah dari teh B

3

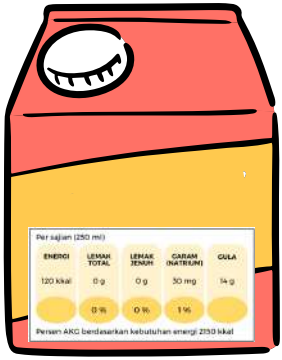
INFORMASI NILAI GIZI PADA BAGIAN LABEL YANG MUDAH DILIHAT & DIBACA

Selain tabel Informasi Nilai Gizi, Label Gizi juga dapat ditemukan pada bagian label yang mudah dilihat dan dibaca berupa

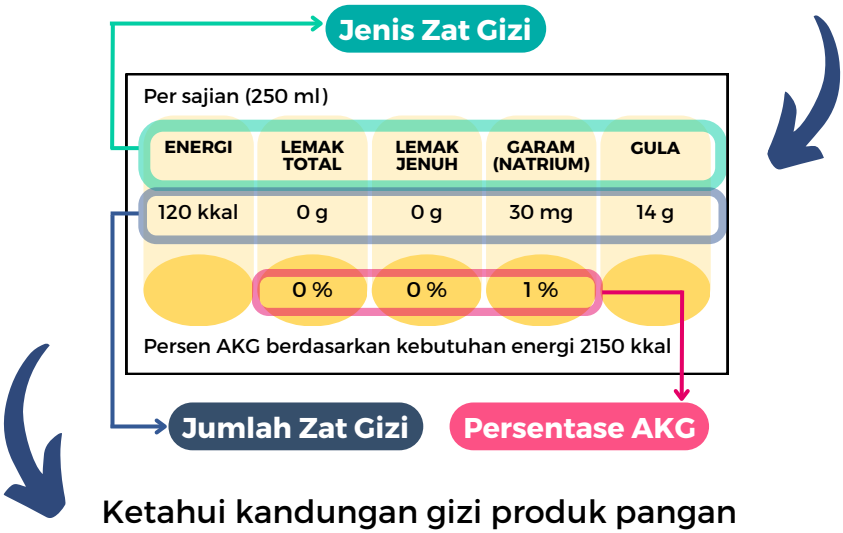
PANDUAN ASUPAN GIZI HARIAN WARNA MONOKROM



Tabel Informasi Nilai Gizi



Panduan Asupan Gizi Harian Warna Monokrom



Ketahui kandungan gizi produk pangan olahan dengan **CEPAT** dan **MUDAH**!

Kenali & Temukan

LOGO PILIHAN LEBIH SEHAT



Produk dengan logo ini berarti telah memenuhi **kriteria lebih sehat** berdasarkan pembatasan kandungan gula, garam, lemak, dan/atau persyaratan zat gizi positif seperti kalsium dan serat pangan, bila dibandingkan dengan produk sejenis, **apabila dikonsumsi dalam jumlah wajar.**

INGAT! Walau sudah terdapat logo tersebut, **tidak boleh mengonsumsi produk secara berlebihan!**



Hanya pangan olahan yang memenuhi **kriteria** yang dapat mencantumkan **Logo Pilihan Lebih Sehat!**

untuk dapat mencantumkan Logo Pilihan Lebih Sehat, produk pangan olahan harus memenuhi **KRITERIA PROFIL GIZI** (nutrient profile) berdasarkan regulasi BPOM

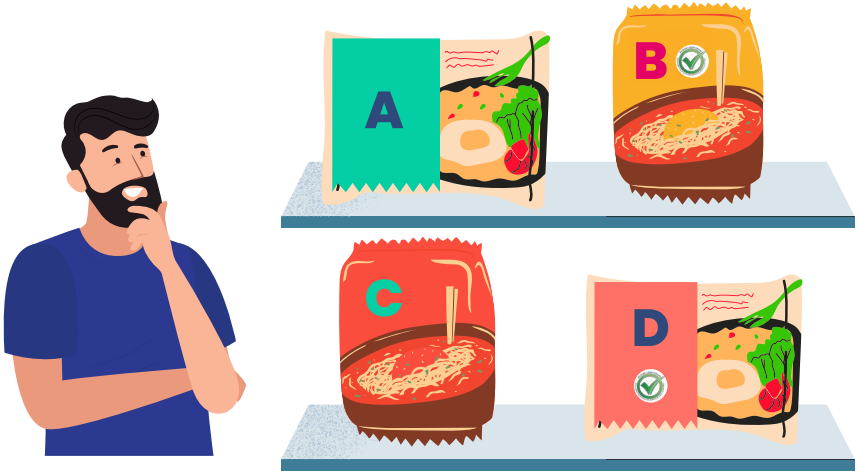
Yuk, temukan Logo Pilihan Lebih Sehat pada **20 kelompok pangan** berikut!



Minuman siap konsumsi	**Es krim**	**Serbuk minuman sereal**	**Produk bakeri istimewa**
Pasta instan dan Mi Instan	**Yogurt plain**	**Oatmeal**	**Sambal**
Susu bubuk plain	**Yogurt berperisa/rasa**	**Sereal siap santap**	**Kecap kedelai manis**
Susu bubuk rasa	**Bubuk minuman cokelat**	**Granola**	**Makanan ringan siap santap**
Keju	**Makanan pencuci mulut (dessert) berbasis buah termasuk makanan pencuci mulut berbasis air berflavor buah**	**Krekers and malkist**	**Olahan kacang, termasuk kacang terlapisi dan campuran kacang contoh kacang dengan buah kering**

Latihan Mencermati
LOGO PILIHAN LEBIH SEHAT

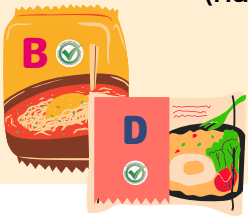
Pak Budi ingin membeli produk mie instan. Di antara banyaknya merk mie instan yang tersedia, bagaimana cara Pak Budi memilih produk dengan **kandungan gizi yang sesuai kebutuhan** dengan cepat?



Jawaban:

Pilih produk yang mencantumkan **Logo Pilihan Lebih Sehat** pada kemasan pangan olahan. Logo pilihan lebih sehat menunjukkan bahwa produk tersebut memenuhi kriteria untuk menjadi pilihan yang lebih sehat dibandingkan dengan produk lainnya.

Kriteria untuk mie instan dengan logo pilihan lebih sehat adalah lemak total maksimum 20 g/100 g dan garam (natrium) maksimum 900 mg/100g.



Jadi, sebaiknya Pak Budi memilih mie instan **Merk B atau D** karena memiliki kandungan lemak total dan natrium yang memenuhi kriteria pilihan lebih sehat.

kata BPOM

BADAN POM

Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia

1500533
HALOBPOM

bpom.lapor.go.id
SP4N LAPOR!
SP4N LAPOR!
081.21.9999.533
081.191.81.533
halobpom@pom.go.id
ulpk.pom.go.id

BPOM *Mobile*
@bpom_ri
@bpom_ri
@bpom.official
BPOM
Gedung Athena
Lantai 6 Jl. Percetakan
Negara No.23 Jakarta
Pusat, 10560