BADAN POM

Di suatu sore yang cerah di bulan Ramadan



Banyak nih, ada mendoan, bakwan, martabak, donat, es cendol...

Waaah... banyak ya! Tapi hati-hati konsumsi Gula, Garam, Lemak, La! Jangan sampai Ramadan malah sakit, harus konsumsi makanan dengan gizi seimbang ya, La.

Ok, Bang!





**Anjuran konsumsi Gula Garam Lemak adalah sebagai berikut :**

**Gula : 50 gram/orang/hari setara 4 sendok makan**
**Garam : 2 gram/orang/ hari setara 1 sendok teh**
**Lemak : 67 gram/orang/ hari setara 5 sendok makan**

**Sumber : Permenkes Nomor 30 Tahun 2013**