FAKTA
TABLET TAMBAH DARAH



termasuk dalam komoditi OBAT BEBAS.

merupakan tablet salut gula yang mengandung zat besi dan asam folat.

membantu mengatasi anemia saat menstruasi dan hamil.

Efek samping:

- Feses berwarna gelap
- mual, muntah, konstipasi.

Dikonsumsi berdasarkan hasil konsultasi dengan tenaga Kesehatan atau sesuai informasi pada label.

TATA CARA PENGONSUMSIAN TABLET TAMBAH DARAH (TTD)



Remaja 12-18 tahun:
1 tablet/ minggu



Makan gizi seimbang sebelum minum TTD.



Jangan minum bersama teh, kopi, atau susu karena akan menghambat penyerapan zat besi.



Konsumsi dengan air putih.



Konsumsi buah – buahan sumber vitamin C untuk agar penyerapan zat besi lebih efektif.

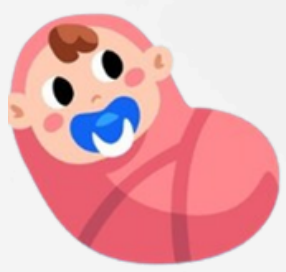
PERIODE EMAS
1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

periode krusial dimana nutrisi dan stimulasi sangat menentukan pencegahan stunting (kerdil)

janin dalam kandungan



bayi 0 hari



bayi 6 bulan



bayi 2 tahun



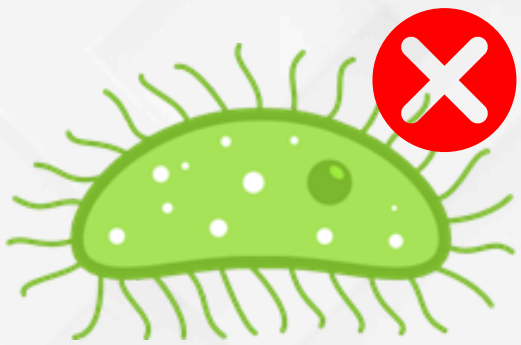
1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan)

- Penambahan asupan gizi ibu hamil dengan **makanan aman dan bergizi** guna mencukupi kebutuhan ibu dan janin
- Konsumsi tablet tambah darah 1 kali sehari minimal 90 tablet selama masa kehamilan
- Pemeriksaan rutin minimal 6 kali

- Pemberian ASI eksklusif
- Pengonsumsian **makanan aman dan bergizi** untuk ibu menyusui

- Pemberian MPASI yang **aman dan bergizi**
- Pemberian ASI hingga 2 tahun

PANGAN YANG AMAN ADALAH PANGAN YANG BEBAS DARI CEMARAN BIOLOGIS, FISIK, DAN KIMIA



AMAN DARI CEMARAN BIOLOGIS

- Bersih
- Kemasan tidak rusak
- Tidak basi (tekstur lunak, bau tidak menyimpang seperti bau asam atau bau busuk)
- Tidak berjamur



AMAN DARI CEMARAN FISIK

- Tidak terlihat ada benda asing misalnya rambut, serpihan kayu, kerikil, staples, potongan kuku
- Tidak dibungkus dengan pembungkus yang distapler.



AMAN DARI CEMARAN KIMIA

- Tidak terlalu kenyal, keras atau gosong
- Tidak berasa pahit atau getir
- Tidak berwarna yang terlalu mencolok
- Tidak dibungkus dengan kertas bekas atau kertas koran
- Tidak menggunakan Bahan Tambahan Pangan (BTP) berlebih
- Tidak mengandung bahan berbahaya

MARI BERSAMA CEGAH STUNTING DENGAN KONSUMSI PANGAN YANG AMAN DAN BERGIZI



BADAN POM

Dukung Kami

BALAI POM DI DUMAI

Menuju

Wilayah Bebas Korupsi (WBK)

"Kami Berkomitmen untuk Memberikan Pelayanan dengan Penuh Integritas, Profesional, Transparan dan Bebas Korupsi"



BErani DEngan Layanan yang Amanah dan Unggul

SAPA SAJE 0813-7231-5669 | STOP! GRATIFIKASI | SETARA BERDAYA BADAN POM

bpom.dumai
bpom_dumai
BPOM Dumai
bpom.dumai
081372315669
0765-37792

...Bukan Kata Orang, Pastikan Kata...

kata BPOM

- **Balai Pengawas Obat dan Makanan di Dumai**
  Jl. Hangtuah No.51A/51B RT 04, Kel. Buluh Kasap, Kec. Dumai Timur, Kota Dumai - Riau
- **Mal Pelayanan Publik (Counter 22)**
  Jl. Brigjen HR Soebrantas, Tlk. Binjai, Kec. Dumai Timur, Kota Dumai
- **Layanan Permintaan Informasi Publik**
  https://dumai.pom.go.id/ppid/standar-layanan-ppid
- **SP4N Lapor**
  http://bpom.lapor.go.id
- **Tolak dan Laporkan Gratifikasi melalui**
  https://sangintegritas.pom.go.id
  bit.ly/BPOMDumaiLaporGAS

1500533 HALOBPOM