



## SIARAN PERS

# **FRISIAN FLAG® Dorong Konsumsi Susu untuk Kesehatan dan Daya Tahan Tubuh Selama Berpuasa di Bulan Ramadan**

**Jakarta, 10 April 2023** – Bulan suci Ramadan selalu dinanti-nanti oleh umat Muslim sebagai bulan pengampunan dosa dan pelipatgandaan pahala. Berpuasa pada bulan Ramadan adalah kewajiban umat Islam dengan menahan lapar dan haus, serta meningkatkan aktivitas ibadah.

Selain menunaikan kewajiban agama, ibadah puasa memiliki sejumlah manfaat bagi kesehatan tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa berpuasa membuat metabolisme tubuh menjadi lebih baik, menjaga kesehatan jantung, organ pencernaan dan organ-organ lain di dalam tubuh. Puasa dapat mengontrol gula darah, tekanan darah, membantu menjaga berat badan tetap normal, selama tidak makan berlebihan saat sahur dan berbuka.

Selama bulan Ramadan, aktivitas rutin akan mengalami sedikit perubahan, mulai dari pola makan, pola tidur, dan tak jarang terjadi pengurangan aktivitas fisik. Akibatnya, tubuh menjadi lebih cepat lelah dan kurang fit. Hal ini tentunya perlu diatasi.

Frisian Flag Indonesia (FFI) mendorong keluarga Indonesia untuk mengonsumsi makanan dan minuman dengan nutrisi seimbang saat sahur dan berbuka, serta tetap bergerak aktif yang teratur dan teratur untuk menjaga kesehatan dan stamina tubuh.

Untuk membantu menjaga kesehatan dan imunitas tubuh selama berpuasa, seluruh anggota keluarga disarankan mengonsumsi susu dua kali sehari, saat sahur dan saat berbuka. Susu mengandung berbagai nutrisi yang baik bagi tubuh, seperti protein, karbohidrat, lemak serta vitamin dan mineral, untuk membantu memenuhi kebutuhan energi, nutrisi, dan menjaga imunitas tubuh.

**Corporate Affairs Director PT Frisian Flag Indonesia, Andrew F. Saputro**, mengatakan, “Susu yang kaya akan zat gizi adalah salah satu sumber energi dan dapat membantu mendukung pembentukan imunitas yang penting bagi tubuh. Sejalan dengan visi ‘Nourishing Indonesia to Progress’, selama lebih dari 100 tahun FFI selalu berkomitmen untuk menyediakan produk-produk susu yang terjangkau untuk membantu pemenuhan gizi keluarga Indonesia, terkhusus mereka yang sedang menjalankan ibadah puasa pada bulan Ramadan yang suci ini. Kami Frisian Flag Indonesia akan terus berperan aktif dalam memberikan yang terbaik untuk keluarga Indonesia, demi mewujudkan Indonesia yang lebih sehat, sejahtera, dan selaras.”



Untuk menggali kebaikan susu dan menu makanan lain yang baik dikonsumsi oleh mereka yang berpuasa pada bulan Ramadan, hari ini FFI menggelar acara bincang-bincang bertemakan: “Nutrisi Seimbang dan Kebaikan Susu di Bulan Ramadan”, yang menghadirkan ahli gizi **Mifta Novikasari, S.P., M.K.M.**

Dalam paparannya, Mifta Novikasari menyayangkan masih banyak orang yang belum memperhatikan asupan nutrisi seimbang saat berpuasa. Saat berbuka puasa, masih banyak yang mengonsumsi makanan dan minuman berkalori tinggi, berkadar gula dan lemak yang tinggi, rendah serat, dan sebagainya. Selain itu juga, berpuasa membuat banyak dari kita mengurangi aktivitas fisik dan bergerak aktif. Akibatnya, manfaat berpuasa bagi kesehatan tubuh menjadi kurang dapat dirasakan.

“Konsumsilah makanan dengan nutrisi seimbang saat sahur dan berbuka untuk memenuhi kebutuhan gizi dan energi, serta menjaga sistem imun. Masukkan susu dalam menu harian, dua kali sehari. Susu mengandung gizi yang baik, seperti protein hewani, kalsium, vitamin, dan mineral. Jangan lupa minum air putih yang cukup untuk menghidrasi kembali tubuh kita,” kata Mifta Novikasari.

Susu yang kaya akan manfaat dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, memasok energi, menjaga kesehatan jantung, tulang dan gigi, meningkatkan kekebalan tubuh, membantu proses pemulihan tubuh, otot, menjaga berat badan, hingga dapat membantu tidur lebih nyenyak dan mengoptimalkan fungsi otak.

– selesai –

**Untuk keterangan lebih lanjut, silakan hubungi:**

**Andrew F. Saputro**  
Corporate Affairs Director  
PT Frisian Flag Indonesia  
[Andrew.saputro@frieslandcampina.com](mailto:Andrew.saputro@frieslandcampina.com)  
021 8410945

**Sisi Suhardjo**  
Public Relations  
Iris Jakarta  
[Sisi.suhardjo@id.iris-worldwide.com](mailto:Sisi.suhardjo@id.iris-worldwide.com)  
+62818 754229

#### **Tentang Frisian Flag Indonesia**

PT Frisian Flag Indonesia (FFI) merupakan salah satu produsen produk bergizi berbasis susu terbesar di Indonesia. Perjalanan FFI bermula dari diimportnya produk dengan merek Frische Vlag ke Indonesia 100 tahun yang lalu dari Cooperative Condens Fabrik, Belanda pada tahun 1922 dan terus berkembang menjadi merek produk susu yang sangat dikenal oleh keluarga Indonesia hingga saat ini.

Sebagai bagian dari FrieslandCampina, salah satu koperasi peternak sapi perah terbesar di dunia yang berpusat di Belanda, FFI hadir di Indonesia dengan merek FRISIAN FLAG® dan OMELA®. Hingga saat ini, FFI mengoperasikan fasilitas produksi di Pasar Rebo dan Ciracas, Jakarta Timur, dengan portofolio produk terlengkap, yaitu susu cair, susu bubuk, dan susu kental manis.

Perjalanan selama 100 tahun di Indonesia tak luput dari partisipasi keluarga Indonesia untuk terus #MelajuKuatBersama. FFI percaya bahwa dalam upaya menuju masyarakat yang sehat, sejahtera dan selaras dengan lingkungan harus dimulai dengan adanya semangat untuk terus maju dari setiap keluarga di Indonesia.



Melalui semangat kemajuan tersebut, FFI terus berkomitmen untuk menyediakan gizi yang baik dan terjangkau bagi seluruh lapisan masyarakat. FFI juga mengacu pada pengalaman global dan kemitraan jangka panjang dengan peternak sapi perah lokal sebagai penghasil sumber gizi berupa susu yang merupakan salah satu sumber protein hewani terbaik. Dalam pengoperasiannya, FFI turut menerapkan bisnis yang berkelanjutan dengan memperhatikan kelestarian bumi agar dapat terus dirasakan oleh generasi yang akan datang. Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi [www.frisianflag.com](http://www.frisianflag.com)

#### **Tentang Royal FrieslandCampina N.V.**

FrieslandCampina adalah salah satu perusahaan susu terbesar di dunia dengan tradisi koperasi sejak 150 tahun yang lalu. FrieslandCampina memproses susu dari peternakan sapi perah menjadi berbagai macam produk dan bahan susu. Dengan cara ini Royal FrieslandCampina menyediakan nutrisi berharga dari susu untuk ratusan juta orang di seluruh dunia. Royal FrieslandCampina N.V. dimiliki sepenuhnya oleh Zuivelcoöperatie FrieslandCampina U.A., dengan 15.137 peternak sapi perah di Belanda, Belgia, dan Jerman sebagai anggota. Melalui koperasi, para anggotanya peternak sapi perah mengelola dan mengawasi perusahaan. Bersama dengan peternak sapi perah anggota FrieslandCampina mengelola seluruh rantai produksi: *from grass to glass*.

FrieslandCampina menyediakan produk susu bagi konsumen, seperti susu, yoghurt, susu kental, minuman berbahan dasar susu, keju, mentega, quark, dan krim. Perusahaan susu memasok nutrisi khusus untuk kelompok konsumen tertentu, seperti anak-anak, orang tua, dan olahragawan. Pelanggan profesional, seperti pembuat roti, koki kue kering, pembuat manisan coklat, koki, dan katering dapat mengandalkan FrieslandCampina untuk rangkaian produk yang luas, termasuk krim, mentega, makanan penutup, dan isian. Selain itu, perusahaan memasok bahan-bahan berkualitas tinggi ke produsen makanan internasional dan perusahaan farmasi.

Pada tahun 2022, 9,927 peternakan sapi perah di Belanda, Jerman, dan Belgia memasok lebih dari 9,5 miliar kilo susu untuk diproses menjadi produk dan bahan susu. FrieslandCampina memiliki cabang di 31 negara dan mengekspor ke lebih dari 100 negara di seluruh dunia. Pada akhir tahun 2022, FrieslandCampina mempekerjakan rata-rata 21.715 pekerja (FTE). Untuk informasi tambahan, silakan kunjungi situs web kami: [www.frieslandcampina.com](http://www.frieslandcampina.com)