



Tips Keamanan Pangan Untuk Keluarga di Rumah



Keamanan pangan rumah tangga adalah fondasi utama dalam menjaga kesehatan keluarga. Mulai dari cara penyimpanan, pengolahan, dan penyajian makanan serta memastikan bahwa makanan tersebut bebas dari bakteri, virus, maupun kontaminan yang dapat menyebabkan penyakit.



Mandiri Inhealth Medical Care	
14071 priority	14072
Mandiri Inhealth Indemnity	
14073	



(Sumber: Kemenkes RI & Berbagai Sumber)

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan



Tips Keamanan Pangan Untuk Keluarga di Rumah



Rantai Pengolahan Pangan: Mulai dari Berbelanja hingga Penyajian

1 Saat Berbelanja



Untuk menghindari membeli barang yang tidak diperlukan, buatlah daftar belanja sebelum berbelanja. Pastikan cuci tangan sebelum dan sesudah berbelanja, dan bersihkan pegangan troli. Sebelum membeli produk, periksa izin edar, kemasan, dan tanggal kedaluwarsa.

2 Menyimpan Bahan Pangan



Setelah berbelanja, simpan bahan pangan dengan benar. Setiap bahan mentah harus dipisahkan dalam wadah bersih dan disimpan dalam porsi masak untuk mempermudah pengolahan. Untuk mencegah kontaminasi, letakkan makanan matang di atas bahan pangan mentah dalam kulkas.

3 Pengolahan Bahan Pangan



Sebelum diolah, cuci sayur dan buah dengan air matang. Jika bahan seperti daging atau ikan masih beku, letakkan terlebih dahulu di dalam kulkas hingga mencapai suhu aman. Selain itu, perhatikan tanggal kedaluwarsa bahan pangan sebelum diolah.

4 Penyajian Makanan



Pastikan makanan selalu tertutup dan bersih sebelum disajikan, serta tidak dibiarkan di suhu ruang selama lebih dari 4 jam.

5 Pengangkutan



Dalam pengangkutan makanan, pastikan kendaraan dan wadah makanan bersih, kuat, tertutup, dan khusus untuk makanan. Untuk mengirim makanan beku atau dingin, gunakan cooler box agar suhu tetap stabil dan makanan tetap aman untuk dikonsumsi.

Mandiri Inhealth Medical Care

14071

priority

14072

Mandiri Inhealth Indemnity

14073



(Sumber: Kemenkes RI & Berbagai Sumber)

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

