



# Langkah Awal yang Gak Boleh Dilewatkan!

Masak sehat dimulai dari langkah kecil, tapi penting! Sebelum mulai mengolah bahan, ada hal sederhana yang sering diingatkan Ibu dan wajib kita lakukan.

Yuk, lihat langkah awal yang membuat masakan lebih aman dan higienis!





# Cuci Tangan & Peralatan Sebelum Masak

"Ibu selalu mengingatkan: tangan yang bersih membuat masakan lebih aman. Jangan lupa bersihkan juga peralatan masak sebelum digunakan!"

Kenapa ini penting? Kuman bisa berpindah dari tangan ke makanan, dan alat masak yang kotor dapat mencemari makanan, meningkatkan risiko penyakit.

Cuci tangan selama minimal 20 detik, fokus pada bagian sela jari dan kuku. Pastikan peralatan seperti talenan, pisau, dan wadah juga bersih dari residu atau bahan sebelumnya.







# Hindari Kontaminasi Silang pada Makanan

"Kontaminasi silang dapat memindahkan kuman dari bahan mentah ke makanan matang. Gunakan talenan, pisau, dan wadah berbeda untuk setiap bahan makanan."

Apa yang bisa terjadi? Kontaminasi silang sering menjadi penyebab keracunan makanan karena bakteri dari bahan mentah (seperti daging) dapat mencemari makanan lain.

Gunakan kode warna atau label untuk talenan, misalnya hijau untuk sayur, merah untuk daging, dan biru untuk ikan.





# Perhatikan Suhu Memasak Makanan

"Memasak makanan hingga suhu matang membunuh bakteri. Pastikan ayam, daging, dan ikan dimasak hingga matang sempurna!"

- Daging ayam: Minimal suhu dalam 74°C.
- Ikan: Pastikan daging berubah menjadi putih dan mudah terkelupas.

Kenapa penting? Masakan yang tidak matang sempurna dapat menjadi tempat berkembangnya bakteri seperti Salmonella atau E. coli.







# Hindari Penggunaan Minyak Bekas Berulang Kali

"Minyak yang sudah digunakan berkali-kali dapat memicu pembentukan senyawa berbahaya. Sebaiknya, hindari penggunaan minyak bekas yang sudah berubah warna atau bau."

Minyak bekas yang terlalu sering dipakai dapat menghasilkan zat beracun seperti akrilamida, yang berbahaya untuk kesehatan.

Bila ingin menggunakan ulang, saring minyak dengan kain bersih atau kertas saring, namun hanya untuk sekali pemakaian ulang.





# Simpan Makanan Sisa dengan Benar

"Pastikan makanan sisa disimpan dengan baik agar tetap aman dikonsumsi. Gunakan wadah tertutup dan simpan segera dalam kulkas setelah makanan dingin."

Jangan biarkan makanan sisa di suhu ruangan lebih dari 2 jam karena bakteri bisa berkembang biak dengan cepat.

Simpan makanan di rak kulkas yang sesuai, dan gunakan dalam waktu 2-3 hari.







# Bagikan cerita masak serumu bersama Ibu di kolom komentar!

yuk, mulai kebiasaan baru untuk  
masak makanan yang aman, bergizi, dan  
penuh kasih sayang di rumah



**Bagikan** ke teman  
yang membutuhkan



**Simpan** untuk  
dicoba nanti



# Temukan Info Lebih Lanjut Di BPOM Mobile



## Scan Produk

Verifikasi produk terdaftar di Badan POM melalui scan 2D barcode



## Pengaduan

Melaporkan produk diduga palsu dan melaporkan keluhan produk



## Cek NIE

Verifikasi obat dan pangan dengan pencarian berdasarkan kategori



## Berita

Berita atau penjelasan terbaru terkait pengawasan obat dan pangan



## Link Aplikasi

Link menuju aplikasi BPOM Mobile



## Lapor Iklan

Melaporkan hasil pemantauan iklan olah produk pangan olahan



## Sirop Aman

Informasi daftar sirop aman dikonsumsi beserta detail produk



## E-Penjelasan Public

Informasi produk yang ditarik dari peredaran beserta alasan penarikan

