

4 LANGKAH SIMPAN PANGAN DENGAN BENAR

untuk Cegah Food Waste



Tujuan dari menyimpan pangan yang benar adalah melindungi diri kita dan orang-orang tersayang dari risiko penyakit akibat bakteri, seperti Salmonella, E. coli, dan C. botulinum. Dengan menyimpan pangan pada suhu yang tepat, dapat mencegah atau memperlambat pertumbuhan bakteri-bakteri ini 🤖

Selain itu, penyimpanan pangan yang tepat bukan hanya soal menjaga kualitas pangan yang kita konsumsi, tetapi juga langkah cerdas untuk mengurangi food waste loh!

Sumber: BPOM BOGOR
<https://www.instagram.com/p/Daq5do>
ujvPZ/

1 Simpan Pangan Sesuai Suhu Penyimpanannya



$\geq 60^{\circ}\text{C}$

Makanan panas harus tetap dijaga pada suhu 60°C atau lebih untuk menghindari pertumbuhan bakteri.

Jangan biarkan daging, unggas, ikan, telur, sisa pangan siap saji, atau makanan lain yang membutuhkan pendinginan berada di suhu ruangan selama lebih dari 2 jam, atau 1 jam jika suhu ruangan di atas 32°C .



SUHU RUANG

$\leq 32^{\circ}\text{C}$

2 JAM

$> 32^{\circ}\text{C}$

1 JAM



FREEZER
 $\leq -18^{\circ}\text{C}$

KULKAS
 $\leq 4^{\circ}\text{C}$

Pastikan suhu lemari es tetap ideal (*chiller*/kulkas $\leq 4^{\circ}\text{C}$, dan *freezer* $\leq -18^{\circ}\text{C}$) dengan memastikan termostat (pengatur suhu) berfungsi dengan baik.

Sumber: BPOM BOGOR
<https://www.instagram.com/p/Daq5doujvPZ/>



Sumber: BPOM BOGOR
<https://www.instagram.com/p/Daq5doujvPZ/>

2 Jauhkan Pangan dari Bahan Kimia Berbahaya



Hindari menyimpan pangan berdekatan dengan cairan pembersih, pewangi, desinfektan, dan bahan kimia rumah tangga lainnya.



Zat kimia ini dapat mencemari makanan melalui uap atau tumpahan yang tidak disengaja, menyebabkan risiko keracunan.

Sumber: BPOM BOGOR
<https://www.instagram.com/p/Daq5doujvPZ/>

3 Terapkan Prinsip FIFO* atau FEFO**



Gunakan bahan yang disimpan terlebih dahulu atau yang masa kedaluwarsanya sudah dekat



Jika kemasan sudah dibuka, beri label berisi tanggal pembelian atau tanggal kedaluwarsa.

*FIFO: First In First Out
**FEFO: First Expired First Out

Sumber: BPOM BOGOR
<https://www.instagram.com/p/Daq5doujvPZ/>

4 Pisahkan Makanan Mentah dan Makanan Matang



Pisahkan wadah makanan mentah dan matang, Simpan makanan siap saji atau sisa makanan dalam wadah tertutup rapat agar tetap higienis dan tahan lebih lama.



Periksa makanan yang disimpan secara berkala. Jika sudah berjamur, berlendir, atau berbau tidak sedap, segera buang dan jangan dikonsumsi.

Sumber: BPOM BOGOR
<https://www.instagram.com/p/Daq5doujvPZ/>