

Sudahkan Keamanan Pangan Keluarga Ibu Terjaga?



Menyajikan makanan sehat adalah bagian penting dari dukungan yang dapat kita berikan untuk memastikan setiap anggota keluarga kita mendapat asupan gizi seimbang yang berkualitas setiap harinya. Gizi seimbang bukan hanya dibutuhkan oleh si Kecil untuk memastikan proses tumbuh kembangnya berjalan optimal, tetapi juga agar setiap anggota keluarga terjamin kesehatannya dan dapat beraktivitas dengan baik.

Makanan yang terbuat dari bahan-bahan kaya gizi memang sangat penting untuk mendukung kesehatan kita. Tetapi, selain memilih bahan pangan yang bergizi, Ibu juga perlu memperhatikan **keamanan pangan (food safety)** dalam proses mengolah dan menyajikan makanan sehat tersebut bagi keluarga. Pasalnya, seringkali penyakit justru bersumber dari makanan yang walaupun bahan-bahannya bergizi tetapi tidak diolah dan disajikan dengan baik sehingga **keamanan pangan** menjadi tidak terjaga. Sudahkah **keamanan pangan** keluarga Ibu terjaga? Yuk, pastikan dengan mencari tahu lebih banyak mengenai **keamanan pangan** melalui penjelasan singkat berikut ini.

1. Menjaga kebersihan dan sanitasi lingkungan

Ya, kebersihan dan sanitasi lingkungan perlu dijaga untuk memastikan tidak terjadi kontaminasi terhadap makanan, baik kontaminasi dari bahan makanan itu sendiri atau

kontaminasi dari tempat mengolah, air untuk mencuci bahan dan peralatan, peralatan yang digunakan dan orang yang mengolahnya.

Untuk mencegah kontaminasi dari orang yang mengolah, maka kebersihan diri perlu selalu dijaga. Salah satu yang terpenting adalah dengan selalu mencuci tangan dengan baik sebelum mulai memasak. Kontaminasi dari tempat mengolah dan peralatan yang digunakan dapat dicegah dengan selalu membersihkan dapur dengan baik serta mencuci serta mengeringkan semua peralatan masak maupun peralatan makan.

2. Menjaga kebersihan bahan makanan

Memastikan kebersihan dan kualitas bahan pangan juga merupakan bagian dari usaha menjaga **keamanan pangan** keluarga. Ibu perlu menyimpan setiap bahan pangan dengan cara yang sesuai agar bahan pangan tersebut tidak mudah rusak, terkena bakteri, dan agar kandungan gizinya tetap terjaga. Menggunakan tempat penyimpanan yang kedap udara dan menyimpan bahan makanan mentah di dalam lemari es. Jangan lupa pula untuk memperhatikan berapa lama bahan pangan tersebut bisa disimpan sebelum tidak layak lagi digunakan. Hal ini juga termasuk dengan selalu membaca saran penyimpanan dan tanggal kadaluarsa yang tertera pada kemasan makanan.

3. Mengolah bahan makanan dengan baik

Proses mengolah juga perlu diperhatikan agar **keamanan pangan** terjaga pada saat disantap oleh anggota keluarga. Yaitu dengan memastikan bahan pangan sudah dimasak dengan baik sehingga membunuh mikroorganisme yang mungkin ada, menghangatkan makanan yang sudah masak sebelum dimakan lagi, dan bila tidak habis dimakan untuk menyimpan makanan tidak lebih dari 3 hari di lemari es dalam wadah kedap udara.

4. Kebersihan pada saat makan

Nah, setelah disimpan dan diolah dengan baik, **keamanan pangan** juga perlu dijaga dengan [cara penyajian makan yang tepat](#). Yaitu dengan memastikan bahwa perangkat saji maupun perangkat makan dalam keadaan bersih. Jangan lupa untuk membiasakan setiap anggota keluarga mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.

Nah, sudahkan **keamanan pangan** keluarga Ibu terjaga? Yuk, terapkan pola hidup sehat dalam setiap aspek di rumah kita, termasuk dalam soal penyajian makanan bagi keluarga

tercinta.

Sumber:

<https://www.nestle.co.id/id/media/news-and-features/pentingnya-selalu-waspada-keamanan-makanan>

<https://www.nestle.com/aboutus/quality-and-safety/how-we-ensure-food-safety>

<https://mediakom.sehatnegeriku.com/keamanan-pangan/>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/sudahkan-keamanan-pangan-keluarga-ibu-terjaga.html>