

Tips Cerdas Cegah Kemungkinan Anak Keracunan



Peristiwa keracunan makanan dapat dialami oleh siapa saja. Tidak selalu pada orang dewasa, banyak juga kasus keracunan makanan juga terjadi pada orang anak-anak. Hal ini dapat disebabkan adanya kontaminasi bakteri atau kebiasaan saat mengolah makanan yang tidak memperhatikan faktor kebersihan. Jika sudah demikian, penting kiranya untuk mengetahui pertolongan pertama keracunan makanan.

Pertolongan pertama keracunan makanan bisa dilakukan dengan cara memuntahkan makanan atau racun yang sudah tertelan. Berhasil atau tidaknya cara tersebut juga harus diimbangi dengan pertolongan pertama keracunan makanan melalui upaya medis agar lebih aman. Namun, ada beberapa cara pencegahan keracunan yang bisa dilakukan saat mengolah makanan adalah sebagai berikut.

1. Memasak Daging Secara Tepat

Daging yang matang sempurna akan menjadikan Ibu dan keluarga terhindar dari risiko keracunan. Dilansir dari *Buku Ajar Ilmu Gizi : Keracunan Makanan*, daging makanan yang tidak dimasak dengan matang dapat menjadi penyebab keracunan. Daging unggas, mamalia, dan termasuk juga telur hendaknya dimasak dalam suhu yang tepat setelah dicuci bersih untuk menghindari penularan bakteri.

2. Tanggal Kadaluarsa

Jangan pernah lupa untuk mengecek kembali makanan atau minuman yang dibeli. Ibu

harus jeli memperhatikan mulai dari kondisi kemasan serta tanggal kadaluarsa yang tertulis di kemasan tersebut. Tidak hanya di supermarket saja, hal ini juga wajib dilakukan saat mengecek kembali persediaan bahan makanan yang ada di dalam rumah ya, Ibu. Jangan lupa untuk waspada terhadap kesegaran produk. Perhatikan secara seksama perubahan tekstur, warna, serta bau makanan ya, Bu.

3. Alat Pemotong Terpisah

Menggunakan alat pemotong terpisah bisa menjadi cara efektif untuk menghindari keracunan. Antara makanan yang mentah dan makanan yang matang harus dibedakan alat pemotongnya, begitu juga dengan daging dan sayur. Hal ini berfungsi untuk mencegah penyebaran kuman atau bakteri yang masih ada di dalam makanan mentah. Jangan lupa juga untuk segera mencuci pisau yang usai digunakan untuk memotong dengan segera ya.

4. Mencuci Tangan

Hal yang paling penting sebelum dan setelah menyentuh makanan adalah mencuci tangan dengan bersih. Tangan merupakan sarang dari kuman dan mudah menyebarkan virus atau bakteri. Usahakan selalu melakukan cuci tangan menggunakan sabun untuk menjaga penyebaran virus atau bakteri penyebab keracunan.

Sebenarnya, ada banyak cara mudah mengolah makanan dengan tepat agar keracunan tidak terjadi. Selamat menyiapkan nutrisi yang tepat untuk keluarga!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tips-cerdas-cegah-kemungkinan-anak-keracunan.html>