



**BADAN
PANGAN
NASIONAL**

**NATIONAL
FOOD
AGENCY**

TIPS CERDAS KEAMANAN PANGAN DAN BACA LABEL





**BADAN
PANGAN
NASIONAL**

**NATIONAL
FOOD
AGENCY**

TIPS CERDAS KEAMANAN PANGAN DAN BACA LABEL



Direktorat Perumusan Standar Keamanan dan Mutu Pangan

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

TIPS AMAN MENYIMPAN PANGAN DI KULKAS

TIPS MENYIMPAN DAGING SAPI DAN AYAM DI KULKAS

TIPS MENYIMPAN IKAN DI KULKAS

CARA MENYIMPAN TELUR DI KULKAS

TIPS MENYIMPAN BUAH DI KULKAS
AGAR TETAP SEGAR

CARA MENYIMPAN SAYURAN DI KULKAS
AGAR TETAP SEGAR

SAYUR SEGAR DENGAN TEKNIK BLANCING

CERDAS BACA LABEL
PANGAN SEGAR DAN OLAHAN

KATA PENGANTAR

Keamanan pangan memegang peranan penting untuk mewujudkan ketahanan pangan. Konsumsi pangan yang aman akan meningkatkan kesehatan, produktivitas dan daya saing bangsa. Untuk itu jaminan keamanan pangan perlu dibangun oleh semua pihak yang terlibat di sepanjang rantai pangan melalui budaya keamanan pangan, mulai dari produksi, distribusi, sampai ke tingkat konsumen (*from farm to table*).

Buku Edukasi Tips Cerdas Keamanan Pangan dan Baca Label ini memuat materi tentang saran aman penyimpanan pangan di kulkas rumah tangga untuk masyarakat serta tips baca label pangan. Edukasi disajikan melalui desain inovasi *pop-up* sehingga diharapkan dapat lebih mudah dipahami pembaca untuk mengimplementasikan budaya keamanan pangan.

Terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan Buku Edukasi “**Tips Cerdas Keamanan Pangan dan Baca Label**” ini. Semoga buku edukasi bermanfaat untuk menciptakan budaya keamanan pangan bagi masyarakat. *Food safety is everyone’s bussiness !.*

Jakarta, Desember 2022

Direktur Perumusan Standar
Keamanan dan Mutu Pangan



Yusra Egayanti



BADAN
PANGAN
NASIONAL

NATIONAL
FOOD
AGENCY



TIPS AMAN MENYIMPAN PANGAN DI KULKAS





1 Lemari Beku /Freezer

- Daging
- Ikan
- Makanan Beku

Bahan pangan disimpan dalam **wadah tertutup** agar **tidak bersentuhan** langsung dengan bahan pangan lain dan **tidak ada kontaminasi silang** antar bahan pangan.

2 Rak Atas dan Tengah

Makanan **siap saji**, makanan yang **sudah dimasak** dan bahan makanan **siap olah**

- Keju
- Susu
- Makanan Kemasan
- lauk yang sudah dimasak

3 Rak Bawah

Bahan pangan yang memerlukan **kelembaban** seperti **sayur dan buah**.

Bila memungkinkan, pisahkan tempat penyimpanan sayur dan buah untuk menjaga kualitasnya.

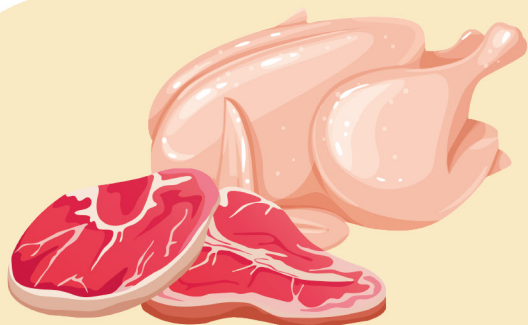
4 Pintu

Makanan atau minuman **kemasan** yang **tahan lama**

- Makanan Minuman Kaleng
- Saus, kecap

Penting

- Gunakan sistem **FIFO (First in First out)** dalam menggunakan bahan makanan
- Tidak menyimpan makanan secara berlebihan
- Bersihkan kulkas seminggu sekali
- Simpan semua makanan dengan wadah tertutup

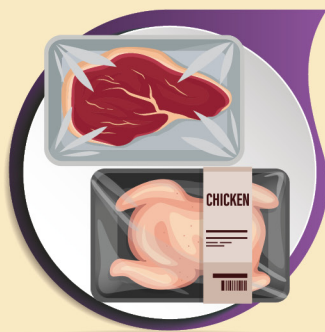


Tips Menyimpan DAGING SAPI dan AYAM di Kulkas



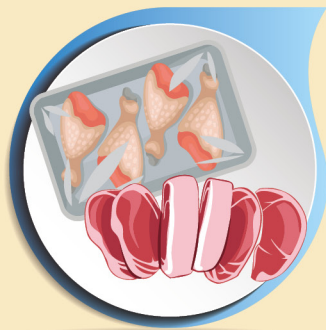
Terapkan sistem first in, first out (FIFO)

Daging yang lebih awal datang, disimpan di bagian depan atau atas kulkas untuk membantu mengetahui daging yang perlu diambil terlebih dahulu.



Bungkus daging sebelum dimasukkan ke kulkas

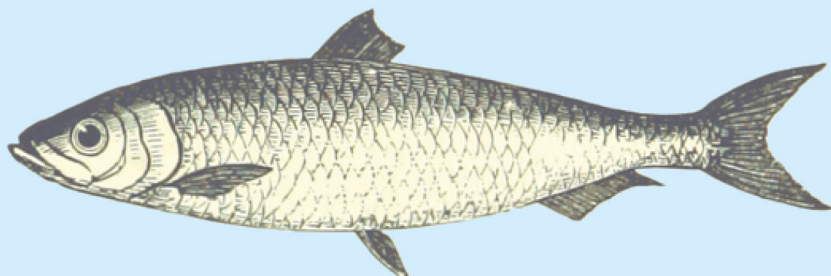
Untuk menjaga kelembapan, kesegaran, rasa, dan kandungan gizi daging, serta menghindari freezer burn (pembentukan kristal es) yang dapat merusak kualitas daging.



Hindari membekukan daging berulang

Membekukan kembali daging mentah yang telah dicairkan bisa menurunkan kualitas daging. Sebelum memasukkannya dalam kulkas, sebaiknya membagi daging ke dalam bagian kecil sesuai porsi 1 kali mengolah.

Tips Menyimpan IKAN di Kulkas



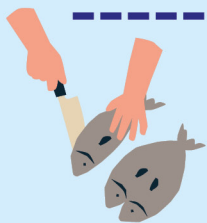
Bersihkan ikan di bagian luar dan dalam



Cuci ikan di bawah air mengalir.



Bersihkan sisik dengan arah berlawanan, dari ekor ke kepala ikan.



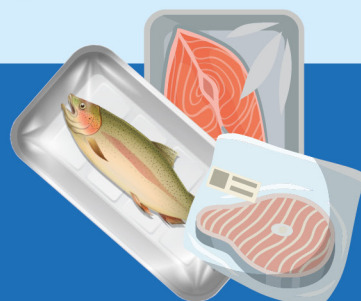
Buang isi perutnya, sayat panjang dari perut ke kepala ikan.



Buang sirip dan kepalanya dengan memotong tulang yang menyambungkan tubuh dan kepala.



Cuci ikan kembali dengan air dingin yang mengalir.



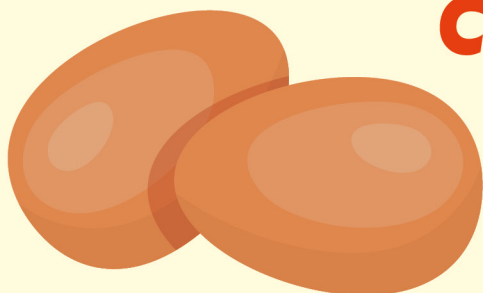
Bungkus ikan sebelum dimasukkan ke kulkas

Hal ini bertujuan untuk menghindari adanya kontaminasi

Simpan di kulkas dengan suhu rendah



- Selain menghentikan pertumbuhan mikroba, menyimpan ikan pada suhu rendah juga dapat memperpanjang masa simpannya.
- Ikan yang disimpan dalam freezer akan tetap awet hingga 6 - 8 bulan.
- Namun, ikan yang kaya lemak, seperti salmon dan sarden, hanya bertahan 2 - 3 bulan.



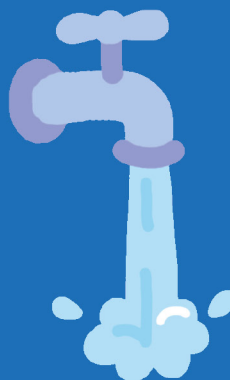
Cara Menyimpan **TELUR** di Kulkas

1



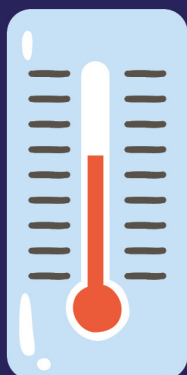
Pisahkan telur yang utuh dengan yang retak dan rusak

2



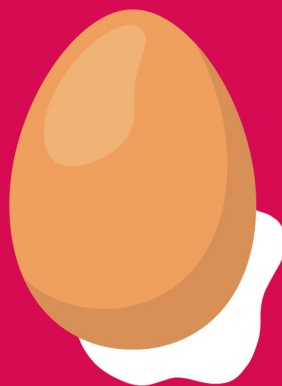
Cuci telur utuh dengan air mengalir dan keringkan. Jika tidak dicuci, tempatkan pada wadah tertutup

3



Simpan pada suhu 4.4°C atau lebih rendah

4



Segera gunakan telur setelah dikeluarkan dari kulkas



Tips Menyimpan BUAH di Kulkas Agar Tetap Segar



Pilih buah yang berkualitas bagus, tempatkan pada wadah tertutup



Simpan pada suhu 4.4°C atau rendah, umumnya di bagian laci kulkas paling bawah



Pisahkan penyimpanan buah/sayur yang memproduksi etilen seperti mangga, apel, alpukat, bawang bombay, dll dengan buah/sayur yang sensitif terhadap etilen seperti brokoli, jamur, bunga kol, dll.



Tempatkan buah kupas dan/atau potong pada kontainer tertutup, dan pisahkan dari bahan pangan lain seperti daging/ikan mentah



Cara Menyimpan SAYURAN di Kulkas Agar Tetap SEGAR

Memilih Sayuran yang Berkualitas

Memilih sayuran yang berkualitas baik sangat berpengaruh pada daya simpan. Semakin baik kualitas sayur semakin baik juga daya simpan sayuran tersebut di dalam kulkas

Tidak Mencuci Sebelum Disimpan

Tidak mencuci sayuran sebelum dimasukkan kedalam kulkas, proses pencucian sebelum disimpan akan membuat sayuran menjadi basah dan akan berpengaruh pada tingkat kelembapan sayuran

Suhu Kulkas Tepat

Suhu kulkas yang kurang tepat dapat berpengaruh pada umur simpan sayuran



Rutin Membersihkan Kulkas

Frekuensi terbaik dalam membersihkan kulkas ialah satu kali dalam seminggu, memastikan tidak adanya makanan atau bahan pangan yang basi atau bau yang akan mempengaruhi kualitas sayuran

Menyimpannya pada Plastik atau Wadah Tertutup

Menyimpan sayuran dalam plastik atau wadah tertutup dapat meminimalisir adanya kontaminasi dari bahan pangan lain dan menjaga kelembapan. Menggunakan tisu / kertas pangan sebagai alas sayuran dapat membantu menyerap air yang berlebih pada sayuran.



Sayur Segar dengan Teknik **BLANGING**

BLANSIR ???

Teknik merebus sayuran dalam *air mendidih* dalam *waktu yang singkat*

Tujuan :

Menonaktifkan enzim (**peroksidase dan katalase**) sehingga dapat menjaga **rasa, warna, tekstur** dan **kandungan gizi** pada sayuran saat disimpan di dalam kulkas

Cara :



1 Cuci bersih sayuran dengan air mengalir



2 Masukkan sayuran kedalam panci dengan air mendidih selama 1 menit



3 Tiriskan Sayuran dan masukkan kedalam air dingin



4 Setelah sayuran kering simpan dalam wadah tertutup



**Silahkan tempel
dan urutkan,
cara penyimpanan
pangan yang benar
di kulkas**



“ Bu Wati baru saja membeli kulkas baru, untuk di gunakan di rumah makannya, serta membeli banyak bahan-bahan pangan untuk kebutuhan memasak, tetapi Bu Wati merasa bingung bagaimana cara penyimpanan bahan pangan tersebut dengan benar. Bu Wati khawatir kalau nanti bahan-bahan yang di belinya cepat busuk dan rusak, karena tidak semua bahan-bahan tersebut akan dipakai setiap hari.

Bu Wati meminta bantuan kepada Anda untuk membantu cara menyusun bahan pangan yang benar ke dalam kulkas, sehingga bahan pangan yang dibelinya dapat bertahan lama (awet) dan tetap terjamin kualitasnya serta terjaga kandungan gizinya.

Nah sekarang, yuk bantu Bu Wati agar bahan-bahan pangannya cepat disimpan. Dan akhirnya, Bu Wati pun merasa senang dan berterima kasih atas bantuannya. ”

3 **FAKTA UNIK MAKANAN BEKU**



**Tidak Mengurangi
Nilai Gizi Pangan**



**Keamanan
Pangan Terjamin**

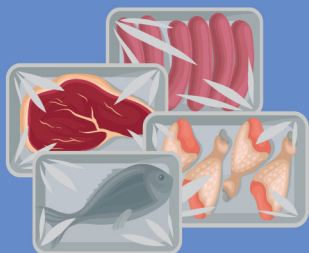
Makanan yang disimpan dengan benar (wadah tertutup dan cara penyimpanan) pada suhu freezer akan tetap aman, proses pembekuan mampu menghentikan pertumbuhan bakteri.



**Makanan yang Mengalami
Freezer Burn
Tetap Aman Dikonsumsi**

Freezer burn (bercak bintik kering kehitaman) pada pangan adalah masalah kualitas pangan bukan masalah keamanan pangan. Membungkus makanan di **wadah kedap udara** dapat menghindari proses *Freezer burn*.

Yuk Cari Tahu Prinsip Dasar Penyimpanan Pangan



Segera Bekukan Bahan Pangan Yang Mudah Rusak

Bahan pangan yang mudah rusak seperti daging, unggas, makanan laut harus segera disimpan dalam kulkas dan **jangan biarkan bahan pangan tersebut disimpan dalam suhu ruang lebih dari dua jam**



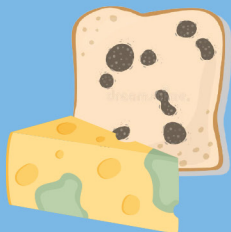
Perhatikan Petunjuk Penyimpanan Pada Label

Memperhatikan anjuran penyimpan pada label pangan sangat penting, hal ini dapat meminimalisir kesalahan penyimpanan yang nantinya akan **berdampak pada kualitas bahan pangan tersebut**.



Segera Mengonsumsi Pangan Yang Sudah Diolah

Bahan pangan yang sudah diolah atau makanan sisa yang disimpan kembali ke kulkas harus segera dikonsumsi kembali



Perhatikan Kesegaran Bahan Pangan

Rutin Melakukan pengecekan bahan pangan, jika ditemukan **aroma bau** maka makanan harus **segera dibuang**. Bila ada perubahan bau pada bahan pangan maka bahan pangan harus dibuang. Bau asing dapat berasal dari **jamur yang merupakan tanda pembusukan pada makanan**.

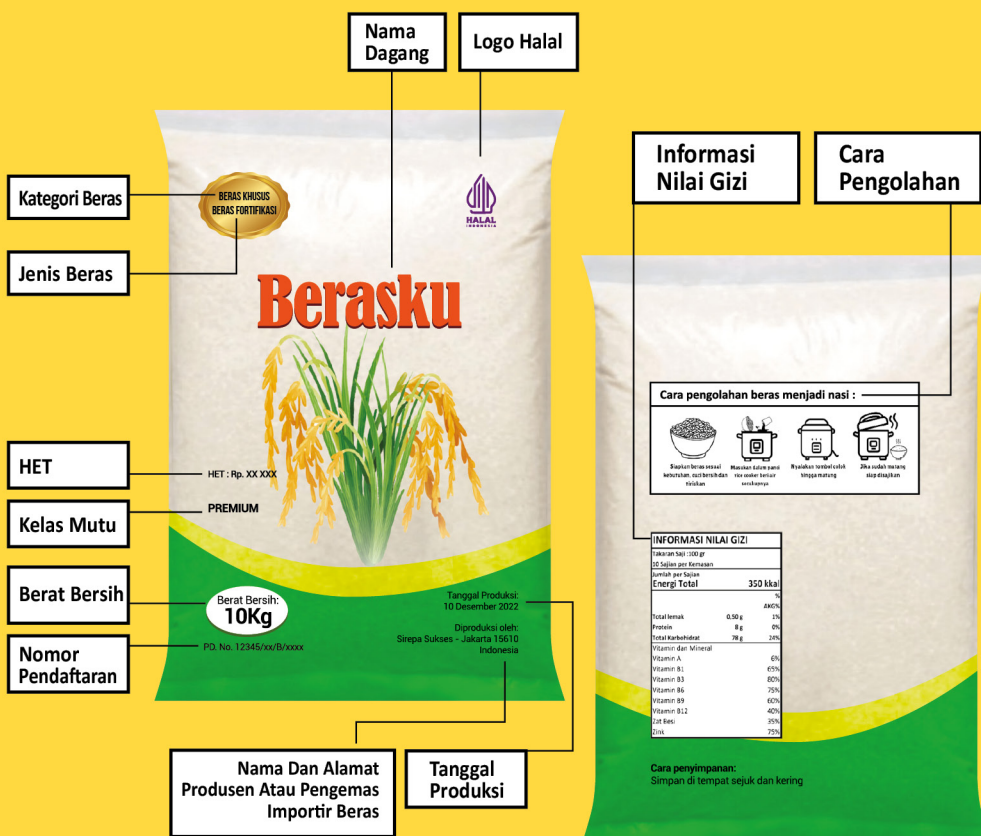


Perhatikan Kebersihan Tempat Penyimpanan dan Cara Penyimpanan

Melakukan **proses pencucian** pada bahan pangan dan tempat penyimpanan sebelum disimpan, **memisahkan penyimpanan bahan pangan mentah dengan makanan siap saji**.

Cerdas Baca Label (Pangan Segar)

Beras Khusus : Beras Fortifikasi



BERAS KHUSUS
BERAS FORTIFIKASI



Berasku



HET : Rp. XX XXX

PREMIUM

Berat Bersih:
10Kg

PD. No. 12345/xx/B/xxxx

Tanggal Produksi:
10 Desember 2022

Diproduksi oleh:
Sirepa Sukses - Jakarta 15610
Indonesia

Cerdas Baca Label (Pangan Olahan)

Contoh Label



Exp. 08.08.19

Gajuz

Sahi Buah



Diproduksi oleh:
Sirega Sukses - Jakarta 15610
Indonesia

Baik digunakan sebelum: 15/05/22
BPM/R/MD/122456789012345

Isi Bersih:
1 Liter

Kode Produksi:
ACG070008

Petunjuk Penyimpanan:
Simpan ditempat yang sejuk dan kering

Komposisi:
Air, Konsentrat Jambu, Gula, Vitamin C,
Pengatur Keasaman, Pewarna Alam
Karmin (CI73015), Penstabil Nabati

INFORMASI NILAI GIZI

Takaran Saji: 250ml
4 Sajian per Kemasan

JUMLAH PER SAJIAN
Energi Total 110 kkal Energi dari Lemak: 0 kkal

		%AKG*
Lemak Total	0g	0%
Lemak Jenuh	0g	0%
Protein	0g	9%
Karbohidrat Total	28g	0%
Serat Pangan	0g	
Gula	24g	0%
Garam (Natrium)	0mg	
Vitamin		95%
Vitamin A		100%
Vitamin C		30%
Vitamin B1		35%
Vitamin B3		20%
Vitamin B6		25%
Vitamin B9		

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

Cerdas Baca Label (Pangan Olahan)

Contoh Label





Keriuk

Keripik Tempe



Kode Produksi:
ACG07

PIRT. 123456789011111

Diproduksi oleh:
Sirepa Sukses - Jakarta 15610
Indonesia

Baik digunakan sebelum : 050522



Isi Bersih:

200g



Direktorat Perumusan Standar Keamanan dan Mutu Pangan

Badan Pangan Nasional

Gd. E Lt.3 Jl. Harsono RM No 3, Ragunan, Pasar Minggu
Jakarta 12550

Telp. : (021) 7807377 Fax : (021) 7807377

Email : nfa_official@badanpangan.go.id,
dit.standar@badanpangan.go.id, ditstandarnfa@gmail.com