BADAN POM

JakKONEK
KIE ONLINE & ELEKTRONIK

kata BPOM

SETARA BERDAYA
BADAN POM



ARIPIN Asupan Rabuan Pintar
Informasi Obat dan Makanan oleh
Balai Besar Pengawas Obat dan Makanan di Jakarta

Tips Makan Sehat Saat Lebaran



Jangan sampai korbankan kesehatan !



Setelah sebulan penuh menahan diri, Idul Fitri menjadi momen **kembali fitri dan merayakan kemenangan.** Kemenangan bukan hanya tentang kebahagiaan, tetapi juga tentang **menjaga diri dan keluarga tetap sehat.**

Lebaran biasa dihiasi dengan hidangan-hidangan khas yang sangat menggugah selera untuk disantap seperti opor ayam, rendang, gulai, kue kering, dan berbagai macam makanan khas lebaran lainnya.

Namun, di tengah semua perayaan, penting untuk menjaga kesehatan Anda. Berikut adalah beberapa tips untuk tetap sehat selama Lebaran dan memastikan Anda menikmati perayaan dengan sepenuhnya.

Ayo simak Tipsnya !

BADAN POM

Tips untuk tetap sehat selama Lebaran



1 Nikmati Hidangan Lebaran dengan Bijak

Lebaran identik dengan opor, rendang, kue kering, dan minuman manis. Nikmati secukupnya agar tubuh tetap sehat setelah sebulan berpuasa. Tetap menjaga pola makan seimbang.

2 Batasi Gula, Garam, dan Lemak (GGL)

Terlalu banyak GGL dapat meningkatkan risiko:

- Tekanan darah tinggi
- Gangguan pencernaan
- Tekanan darah tinggi

Perbanyak konsumsi sayur, buah dan air putih serta batasi konsumsi kue kering dan minuman manis.







3 Kontrol porsi makanan

Mulailah dengan makan porsi kecil dan nikmati setiap gigitan. Ini akan membantu mencegah makan berlebihan dan ketidaknyamanan yang bisa timbul, seperti kembung atau gangguan pencernaan. Jangan lupa untuk mendengarkan tubuh Anda dan berhenti makan ketika sudah kenyang.

4 Tetap aktif

Meskipun Lebaran adalah waktu untuk bersantai dan menikmati kebersamaan dengan keluarga, tetap penting untuk bergerak. Aktivitas fisik membantu memperbaiki pencernaan, meningkatkan energi, dan menjaga berat badan yang sehat.

5 Tetap Perhatikan Keamanan Pangan

Pangan Terkemas : selalu terapkan CEKKLIK (Cek Kemasan, Label, Ijin edar dan Kadaluarsa) sebelum konsumsi

Pangan Siap Saji : Pastikan makanan dimasak dengan matang dan disimpan dengan benar. Hindari mengonsumsi makanan yang sudah dibiarkan terlalu lama di suhu ruang, karena dapat berkembang bakteri berbahaya.

BADAN POM

Lebaran Nikmat, Sehat, dan Aman Dimulai dari Pilihan Pangan yang Tepat

@bpom.jakarta

021-84304046
021-84304048

@BPOMJakarta

bpom_jakarta@pom.go.id
ulpk_bbpomjkt@pom.go.id

082211267771

BPOM MOBILE

Sumber :

BPOM RI (2023): Kenali dan Cermati Label Informasi Nilai Gizi

Kemenkes (2025) : Tetap Sehat di tengah kemeriahan lebaran

