

TIPS

Tetap Sehat Saat Lebaran

Kosidah Jakarta
Kilas Informasi Berfaedah BBPOM di Jakarta

Yuk Swipe >>>

BADAN POM

Lebaran , Pastikan Pangan yang Disajikan Selain LEZAT Harus AMAN

Lebaran identik dengan makanan lezat dan berlimpah, tapi tetap bisa sehat dengan pola konsumsi yang bijak.

Berikut 3 Tips, supaya kita tetap sehat berlebaran dan bebas dari keracunan pangan :

01 Pangan Aman di Tangan Mu

Pastikan tanganmu BERSIH sehingga keluargamu terhindar dari penyakit



BADAN POM

02 Pangan Dimasak dengan Sempurna

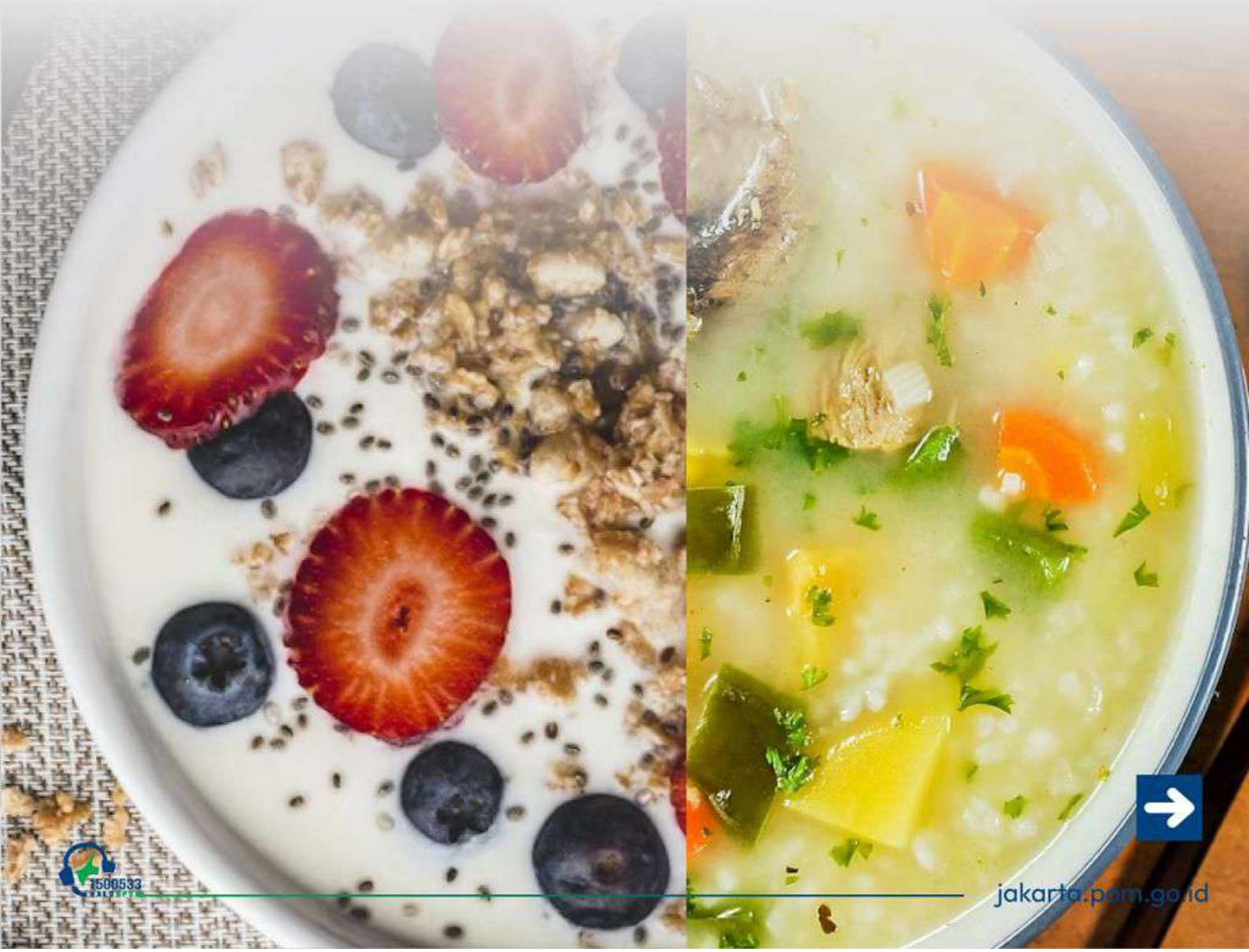
Pastikan pangan yang dimasak MATANG sempurna sehingga mengurangi risiko keracunan pangan



BADAN POM

03 Pangan disajikan dengan tepat

INGAT!! Pangan PANAS disajikan PANAS,
pangan DINGIN disajikan DINGIN



BADAN POM

04

Perhatikan Pola Makan

- Perhatikan kebutuhan kalori harian
- Batasi konsumsi makanan bersantan
- Pilih daging rendah lemak
- Perbanyak konsumsi serat
- Minum air putih yang cukup



BADAN POM

Yuk, terapkan kebiasaan pangan aman agar Lebaran Lancar dan Aman.

@bpom.jakarta

@BPOMJakarta

082211267771

021-84304046
021-84304048

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

BPOM MOBILE



Sumber :

- Klub Pompi BPOM
- pmpuotskk.bpom