

# SELALU MATANG

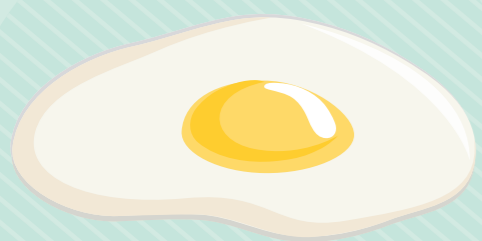
ALWAYS

WELL

DONE

Lansia perlu menghindari makan makanan mentah atau setengah matang untuk menurunkan risiko keracunan makanan atau terinfeksi bakteri berbahaya

The elderly should avoid eating raw or undercooked foods to reduce the risk of food poisoning or contracting superbugs



Telur mentah atau setengah matang  
Raw or undercooked eggs



Makanan laut mentah dan diasapkan  
Raw and cold smoked seafood



Salad hijau kemasan  
Prepackaged salad greens



Daging dan jeroan mentah atau setengah matang  
Raw or undercooked meat and offal



Keju dari susu mentah  
Raw milk cheese



Jangan Lakukan

Hindari makanan lengket dan sulit dikunyah untuk mencegah tersedak  
Avoid sticky and difficult-to-chew foods to prevent choking



Lakukan

Masak hingga benar-benar matang pisahkan makanan mentah dan matang  
Cook thoroughly Separate raw and cooked foods



Pindai untuk melihat ide makan malam menarik  
Scan for great dinner ideas

