

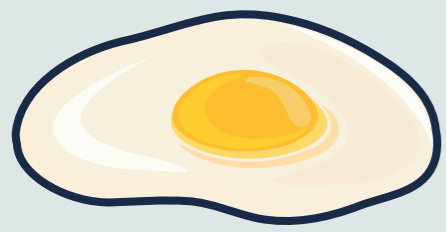
Kenali Makanan

Berisiko Tinggi

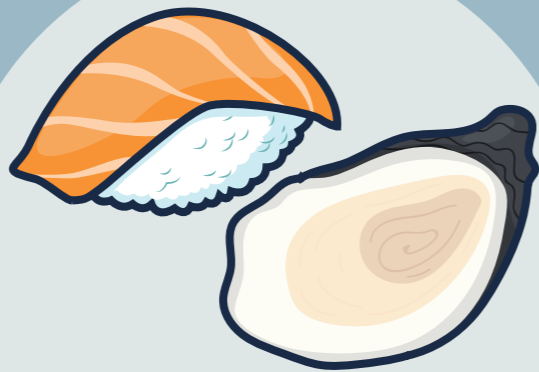
Know Your High-risk Foods

Makanan **mentah** atau **setengah matang** adalah makanan berisiko tinggi

Raw or **undercooked** foods are high-risk foods



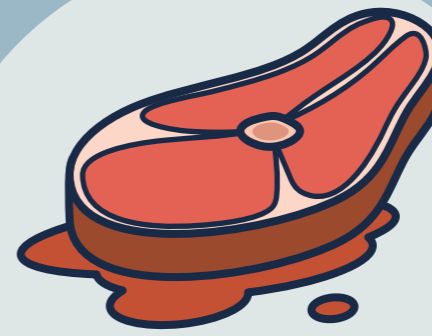
Telur mentah atau setengah matang
Raw or undercooked eggs



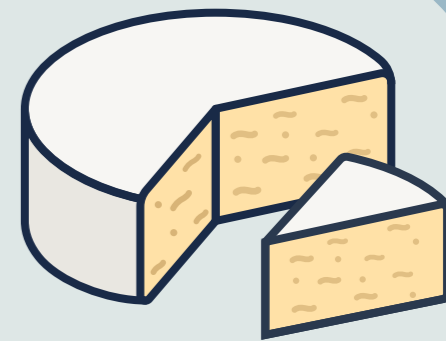
Makanan laut mentah dan diasapkan
Raw and cold smoked seafood



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

Individu yang rentan harus menghindari makan makanan ini untuk menurunkan risiko keracunan makanan atau infeksi bakteri berbahaya

Susceptible individuals should avoid eating them to lower the risk of food poisoning or contracting superbugs



Wanita hamil
Pregnant women



Bayi dan anak-anak usia dini
Infants and young children



Lansia
The elderly



Orang yang kekebalan tubuhnya melemah
People with weakened immunity



Tips keamanan pangan Food safety tips

Masak hingga matang
Cook thoroughly
termasuk makanan mentah, hasil pemrosesan dan sisa

Pisahkan makanan mentah dan matang
Separate raw and cooked foods
hindari kontaminasi silang

Pilih dengan bijak saat makan di luar rumah
Choose wisely when eating out
cek menu atau tanyakan pada pelayan saat makan di luar rumah

Trik di dapur yang menyelamatkan Anda
Kitchen hacks that save your day

