

Nasehat Gizi selama Pandemic COVID-19

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan risiko penyakit kronis dan penyakit infeksi.

2. Minumlah air yang cukup setiap hari

1. Konsumsi makanan segar / tidak diawetkan

3. Hindari konsumsi lemak dan minyak secara berlebihan

4. Hindari konsumsi gula dan garam secara berlebihan

5. Hindari makan di luar untuk menghindari kerumunan

6. Konseling gizi dan dukungan psiko-sosial



“Five keys to safer food”

Lima Kunci Keamanan Pangan yang dikembangkan WHO dapat dijadikan dasar pencegahan selama terjadi wabah seperti COVID-19:

- *Keep clean;*
- *Separate raw and cooked;*
- *Cook thoroughly;*
- *Keep food at safe temperature;*
- *Use safe water and raw materials.*

1

Cuci bersih tangan dan bahan makanan yang akan diolah



2

Pisahkan penyimpanan serta bedakan pisau dan talenan untuk bahan makanan mentah dengan makanan matang



3

Masak dengan benar dan matang terutama bahan makanan protein hewani



4

Simpan makanan matang pada suhu yang tepat/ aman



5

Gunakan air dan bahan baku yang aman

