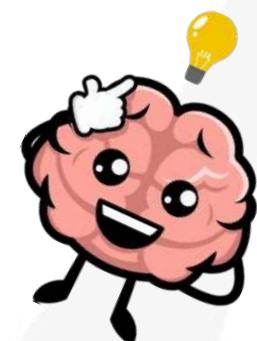




DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN  
TEMANGGUNG



# KONSUMEN CERDAS



## CEGAH PANGAN TERBUANG (FOOD WASTE)



dinkestemanggung



Dinkes Kab Temanggung



dinkestemanggung



## Pangan Terbuang / *Food Waste*

**Food waste** adalah terbuangnya pangan yang terjadi pada akhir rantai pangan, baik dari proses penjualan hingga konsumsi akhir yang berhubungan dengan penjual dan perilaku konsumen.

### Contoh *Food Waste*

- Sisa makanan yang dibuang karena terlalu banyak disajikan
- Makanan yang masih baik tetapi dibuang di rumah tangga karena sudah kedaluwarsa.





# Strategi Konsumen Cerdas untuk Mencegah *Food Waste*



## Sebelum Berbelanja



- **Buat daftar belanja:** Periksa isi kulkas dan dapur, lalu buat daftar belanja sesuai kebutuhan untuk menghindari pembelian impulsif.
- **Rencanakan menu makanan:** Buat perencanaan menu mingguan untuk memastikan bahan makanan yang dibeli akan terpakai semua.
- **Jangan belanja saat lapar:** Berbelanja dalam kondisi lapar sering kali membuat kita membeli lebih banyak dibutuhkan





# Strategi Konsumen Cerdas untuk Mencegah *Food Waste*



## Saat Berbelanja



- **Perhatikan keterangan kedaluwarsa:** Pahami arti pencantuman keterangan kedaluwarsa agar tidak membuang makanan.
- **Beli secukupnya:** Hindari tergiur promo seperti "beli satu gratis satu" jika tidak akan menghabiskan produk tersebut.
- **Memilih bahan makanan yang segar:** Pilih bahan makanan yang segar dan tidak rusak





# Strategi Konsumen Cerdas untuk Mencegah *Food Waste*



**Setelah Berbelanja**

- **Simpan makanan dengan benar:** Ketahui cara menyimpan bahan makanan sesuai jenisnya : sayur, buah disimpan di kulkas bagian bawah; daging, ikan disimpan di *freezer* dalam wadah tertutup; kopi, beras, tepung disimpan di tempat kering dan tidak terkena sinar matahari langsung. Gunakan metode ***First In First Out (FIFO)*** agar bahan makanan yang lebih lama disimpan digunakan terlebih dahulu.
- **Manfaatkan sisa makanan:** Olah kembali sisa makanan menjadi hidangan baru yang kreatif. .





# Yuuk, Sedulur Sehat, Jadi Konsumen Cerdas



**Untuk Cegah  
Pangan Terbuang  
(Food Waste)**

