



# Belanja dengan Cerdas, Simpan dengan Tangkas!



DIDUKUNG OLEH :



**ExchangeAlumni**  
CONNECT EMPOWER INSPIRE



LabPintar



BELANJA DENGAN CERDAS, SIMPAN DENGAN TANGKAS!

Published in Indonesia February 2023 by  
Mama4Planet

mama4planet.com

Cover design by Vega Noviriesca

Belanja dengan cerdas, simpan dengan tangkas! © 2023 by Mama4Planet is licensed under Attribution NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



How to cite the Module

(Mama4Planet, 2023)

Mama4Planet. Belanja dengan cerdas, simpan dengan tangkas!. 2023. Sleman: Mama4Planet.

# **1 dari 5 Kantong Makanan** **yang Kita Beli Akan Terbuang**

Dengan

# Belanja Cerdas

maka kita akan

- ✓ **TIDAK PUSING MEMILIH MENU**
- ✓ **SIMPAN LEBIH BANYAK UANG**

# SEBELUM BELANJA

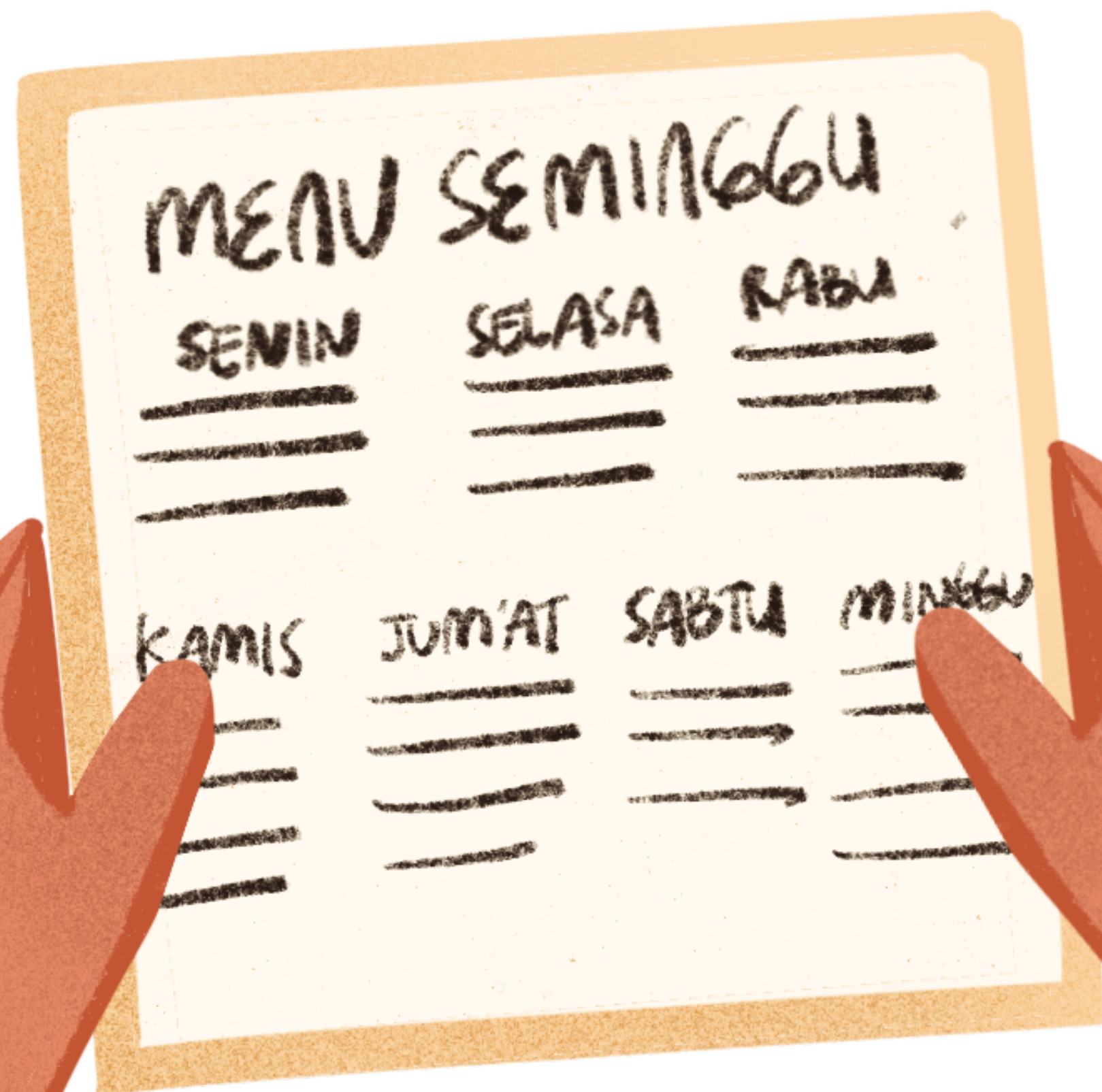


## 1. Cek isi kulkas

Kulfi (Selfie bersama kulkas dan lemari dapur).

# SEBELUM BELANJA

## 2. Buat menu makan untuk 2 minggu



- ✓ Setiap keluarga punya 21 menu yang diputar tiap minggu.
- ✓ Pasangkan makanan hari ini dengan esoknya, untuk yang rentan bersisa.

# SEBELUM BELANJA



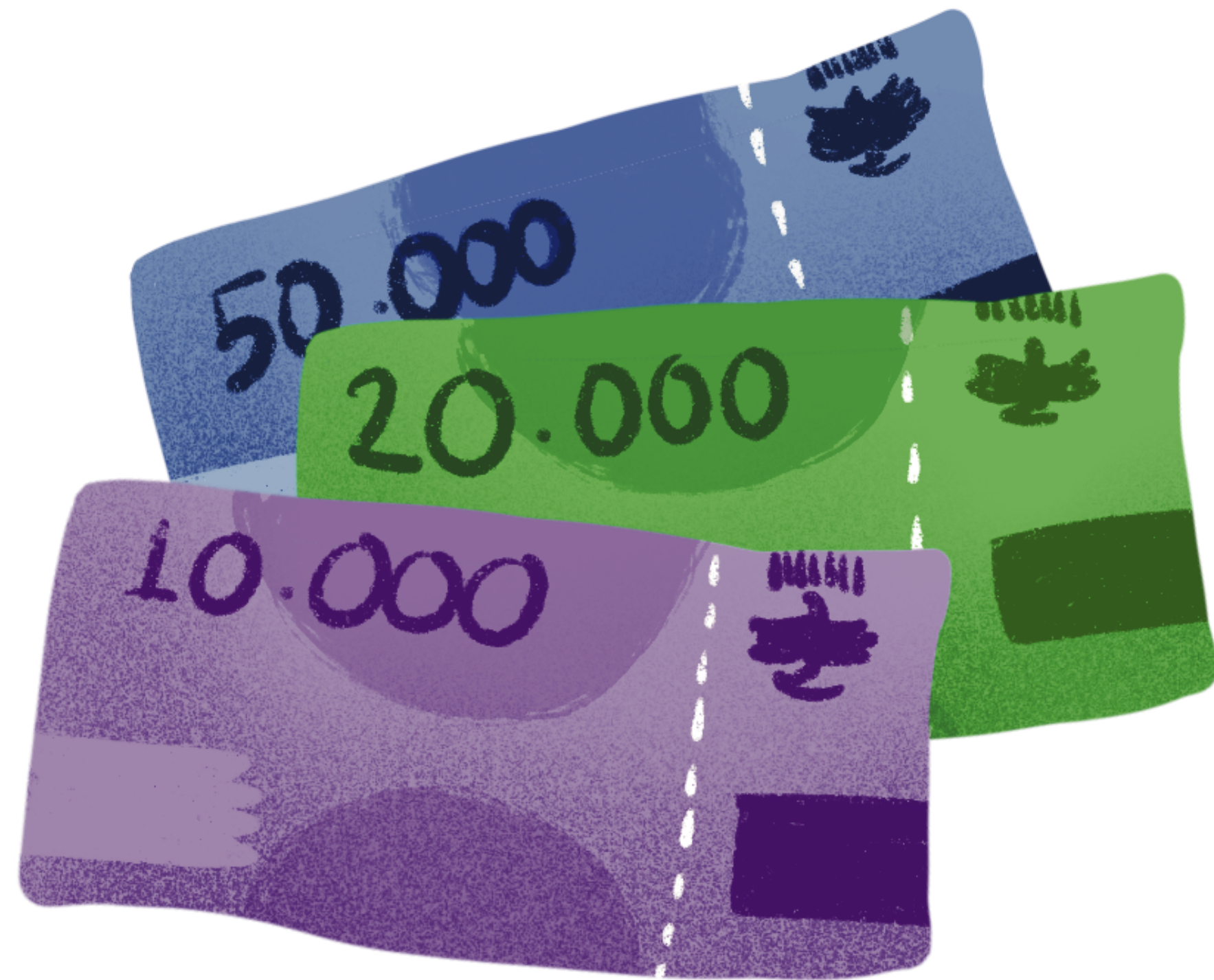
DAFTAR BELANJA

1/2 Kg cabe	16.000
tempe	4.000
1,5 kg Ayam	35.000
Bayam	3.000
Bawang	7.000
Daun sup + prag	3.000
Kol	5.000
Jahe	3.000
wortel	5.000
tomat	2.000
	<hr/>
	83.000 +

3. Sesuai menu tersebut, buat daftar belanjaan berdasarkan kelompok makanan sebelum pergi. Bisa dicicil atau langsung satu waktu.

- a. Makanan pokok
- b. Lauk-pauk
- c. Sayur
- d. Buah
- e. Cemilan sehat
- f. CATAT apa yang sering terbuang

# SEBELUM BELANJA



4. Bawa uang sesuai daftar belanja



# SEBELUM BELANJA



**5. Bawa tas belanja,  
kurangi sampah plastik**

# SAAT BELANJA



1. Berangkat dengan perut kenyang



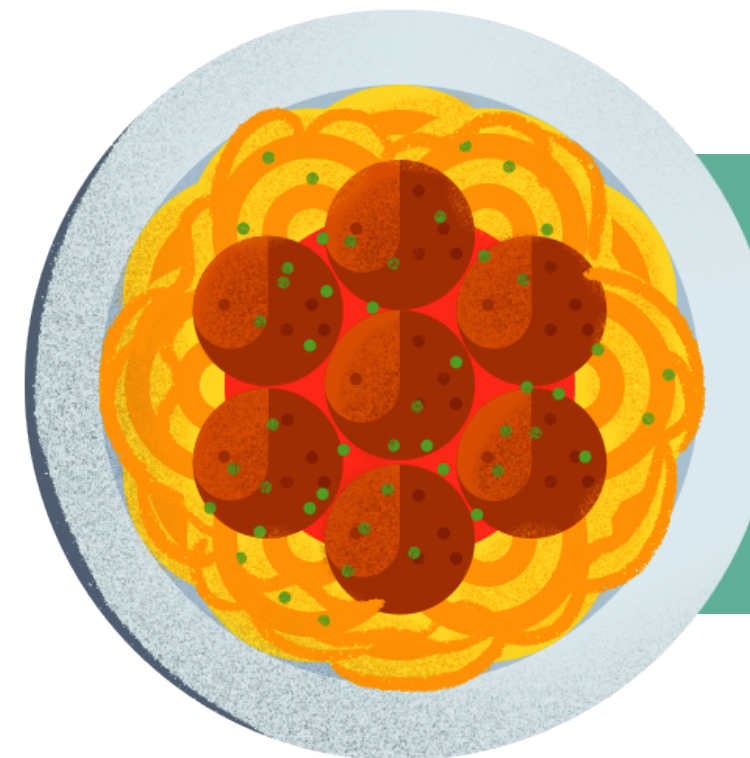
2. Cek tanggal kadaluarsa



3. Beli banyak hanya jika:  
(1) ada tempat penyimpanannya di rumah  
(2) sempat dimasak sebelum rusak



4. Pantang tergoda promo beli-1-gratis-1. Apakah kita benar-benar butuh?



5. Niat mau masak yang beda dari biasanya, namun harus realistis!

Dengan

**SIMPAN TANGKAS**

maka kita akan

**SIMPAN LEBIH  
BANYAK UANG**

# Apakah Kita Sudah Menyimpan dengan Benar?



# JENIS PENYIMPANAN

## KULKAS BAWAH

- ✓ Daging sapi, ayam, udang,
- ✓ Kepiting, Kerang  
(kotak tertutup)
- ✓ Ikan (kotak kedap udara)
- ✓ Telur
- ✓ Keju, susu
- ✓ Sayuran segar
- ✓ Buah (sebagian besar)
- ✓ Jus buah
- ✓ Mentega, selai, mayonaise
- ✓ Bumbu (jahe, kunyit)



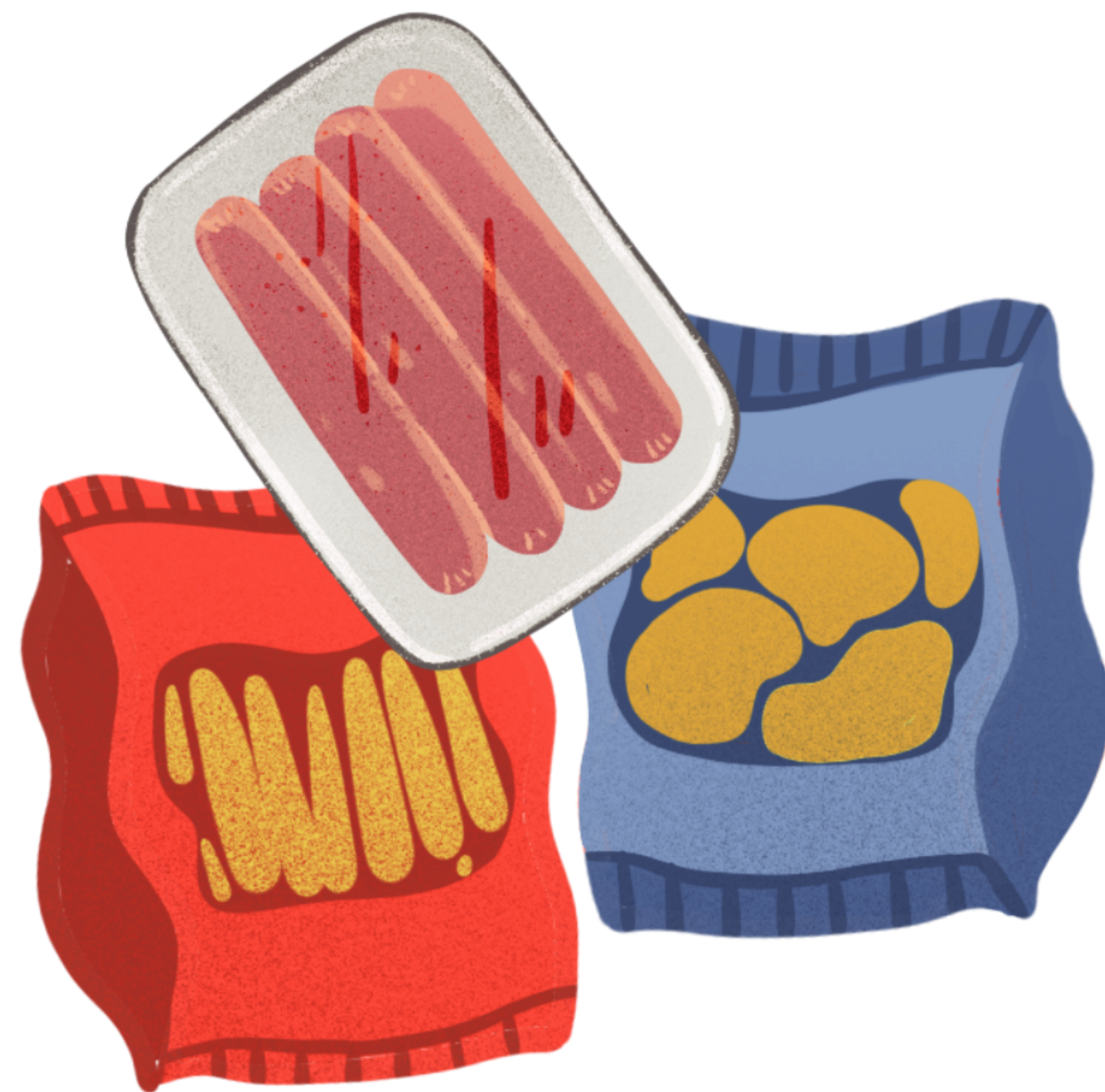
# JENIS PENYIMPANAN

## LEMARI DAPUR

- ✓ Roti
- ✓ Sereal (kotak kedap udara)
- ✓ Kue (kotak kedap udara)
- ✓ Kacang goreng
- ✓ Pisang dan nanas utuh
- ✓ Madu
- ✓ Minyak
- ✓ Bawang putih & merah
- ✓ Bawang bombay
- ✓ Kentang
- ✓ Gula (kedap udara)



# JENIS PENYIMPANAN



**FREEZER**

✓ Frozen food

# Cara Mengambil Bahan Makanan yang Disimpan

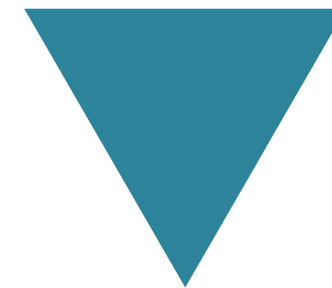
**1. First-in-first-out (FIFO)**  
Pertama masuk, pertama ke luar

**2. Turunkan suhu bertahap**



# TANTANGAN

MEMBUAT MENU MAKAN DI RUMAH UNTUK 2 MINGGU



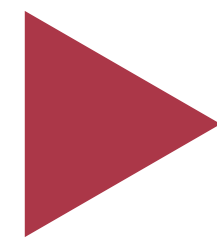
MEMBUAT DAFTAR BELANJAAN



# Jika ingin **DISIMPAN** setelah **DIOLAH**



Makanan yang sudah  
4 jam di suhu ruang  
tidak boleh dimasukkan  
ke kulkas untuk disimpan."



**KEDAP UDARA**



**MAKSIMAL  
1 MINGGU**



**#PantangMubazir**  
**#TumbasCerdas**  
**#DhaharSadar**

