HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : November 2023	

Safety Talk

Tanggal	: 8 November 2023	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Fajran Hikami	Signature	
Topik	Kesehatan		

Materi : Manfaat & Keuntungan Cemilan (Makanan Ringan)

Terminologi :



Camilan Adalah Makanan dalam Porsi Kecil yang dimakan di antara dua waktu makan. Kebanyakan orang menganggap bahwa camilan adalah penyebab obesitas, padahal camilan berfungsi untuk menjaga metabolisme tubuh selama jeda menuju jam makan besar. Untuk mencegah kenaikan berat badan yang tidak diinginkan, kita dapat memilih camilan sehat yang akan membuat tubuh tidak kelaparan hingga jam makan tiba.

Jenis Camilan Sehat :

Pada umumnya, cemilan dikaitkan dengan makanan manis, seperti kue, biskuit, es krim, atau kacang berondong. Namun, camilan yang seperti ini lebih banyak mengandung lemak dan karbohidrat tinggi dengan nilai gizi yang minim. Padahal banyak pilihan camilan sehat bersumber dari buah, sayur, kacang, dan biji-bijian, serta produk olahan susu rendah lemak.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : November 2023	



Berikut adalah penjabaran dari beberapa cemilan sehat tersebut, antara lain:

1. Buah dan Sayur

- Dengan mengonsumsi kedua makanan ini akan memberikan rasa kenyang dengan asupan kalori yang sedikit. Buah dan sayur sekaligus mengandung vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan tubuh.



2. Kacang dan Biji-Bijian

- Berkat kandungan protein dalam kacang dan biji-bijian, camilan jenis ini akan membuat kamu merasa kenyang lebih lama. Keduanya juga mengandung lemak tidak jenuh yang sehat. Namun, jangan mengonsumsi berlebihan karena tingkat kalorinya cukup tinggi.



3. Produk Olahan Susu (Rendah Lemak)

- Keju, yoghurt, dan produk olahan susu lain merupakan sumber kalsium dan protein, serta vitamin dan mineral. Untuk mendapatkan cemilan sehat, pilih produk rendah lemak. Di samping itu, sebaiknya pilihlah produk dengan label tanpa pemanis tambahan atau label rendah kalori.

Phenomena Produk Olahan :



HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : November 2023	



Manfaat dan Keuntungan Ngemil Sehat :

1. Mengurangi Rasa Lapar / Mencegah Keroncongan
2. Menjaga Gula Darah tetap Stabil
3. Membantu Memenuhi Kebutuhan Nutrisi
4. Mengontrol Berat Badan
5. Meningkatkan Metabolisme dalam tubuh (Energi)

Tips Memilih Cemilan yang Aman :

a. Sebaiknya membawa bekal dari rumah karena bisa mengontrol tentang kualitas makanan yang dibawa.
b. Memilih pangan dalam kondisi baik.
c. Beli lah makanan ditempat yang bersih.
d. Memilih pangan dalam keadaan tertutup.
e. Hindar Cemilan / jajanan warna mencolok, rasa dan aroma menyengat.
f. Memperhatikan kualitas makanan.
g. Mengamati label makanan meliputi nama pangan olahan daftar bahan yang digunakan, *expire date* / keterangan kadaluwarsa, kode produksi, keterangan kandungan gizi.
h. Jika makanan basah perhatikan fisik dari makanan (bau dan warna)

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : November 2023	

Dokumentasi :







** Pastikan semua pekerja untuk hadir dalam rapat, apabila tidak hadir mohon diberikan salinan notulen rapat.*

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 20.GI-HSE.ST Tanggal : 08 November 2023

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 08 November 2023
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : "Manfaat & Keuntungan Camilan (Makanan Ringan)"
Pembicara : Fajran Hikami

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	Rian Budi Setiawan	Infrastructure support rbsetiawan@	1)	
2	Zainul	zmutaqin@geonet.com sales		2)
3	Della TAN	development / dtayu@geonet.co.id	3)	
4	Ahmad Sobari	HRD asobari@geonet.co.id		4)
5	Firdaus	Production firdaus@geonet.co.id	5)	
6	Jatnika	Production jfirdaus@geonet.co.id		6)
7	Nurdin	production nurdin@geonet.co.id	7)	
8	UMAR ABD.	R&D. uabdurrohman@geonet.co.id		8)
9	Lukman Hakim	[illegible] lhakim@geonet.co.id	9)	
10	Vidya A. A.	vanggai@geonet.co.id Cels Engineer		10)
11	Jeri Giovanni	jeri.giovanni1504@gmail.com Office Boy	11)	
12	ISMAIL	Ismail@geonet.co.id. Admin		12)
13	Iwan	SUPIRI	13)	
14	M. Sanusi	office boy 0856-3691-9954		14)
15	Rizky FAHREZA	Developer rfahreza@geonet.co.id	15)	
16	Taris Fathur R	Development trachman@geonet.co.id		16)
17	Dinanti Anggaradiah	admin sales danggaradiah@geonet.co.id	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 20.GI-HSE.ST Tanggal : 08 November 2023

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Agustina Dewi	Finance adewi@geonet.co.id	18)	
19	Anggun Wara Rahajeng	Project awrahajeng@geonet.co.id		19)
20	Agustina Dewi		20)	
21	Dede Koskiana	Finance Staff dkuskiana@geonet.co.id		21)
22	HERI-T	08781436014	22)	
23	Mulyadi	Umum		23)
24	Fauzi	085695886196 Umum	24)	
25	Fajran Hikami	FHikami@geonet.co.id. Front Office		25)
26			26)	
27				27)
28			28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)