

Panduan
KEBERSIHAN MAKANAN
untuk
PENGUSAHA
KEDAI MAKANAN
dan
PENGENDALI MAKANAN



Panduan
KEBERSIHAN MAKANAN
untuk
PENGUSAHA KEDAI MAKAN
dan
PENGENDALI MAKANAN



Mengapa makanan kita mesti bersih?

Makanan yang tidak bersih boleh mengandungi bahan-bahan berbahaya atau bakteria yang boleh menyebabkan penyakit bawaan makanan seperti taun, tifoid, keracunan makanan, penyakit kuning (Hepatitis A) dan lain-lain.





Bagaimanakah makanan boleh tercemar?

- Menggunakan bahan mentah yang telah tercemar.
- Menyediakan makanan dengan cara yang tidak bersih.
- Menggunakan peralatan yang kotor.
- Menghidangkan makanan dengan cara tidak bersih.
- Menyimpan makanan dengan cara tidak sempurna.





Apakah perkara-perkara asas yang perlu diutamakan untuk memastikan makanan bersih?

- a. Kebersihan bahan mentah.
- b. Pengendalian makanan yang bersih.
- c. Kebersihan pengendali makanan.
- d. Keperluan kesihatan asas yang mencukupi.
- e. Rekabentuk premis dan peralatan yang sesuai.
- f. Pengurusan dan penyelenggaraan premis makanan yang sempurna .
- g. Penyediaan makanan yang betul.





Apakah ciri-ciri kebersihan bahan mentah?

- Bahan mentah yang hendak digunakan mestilah dipilih dari sumber yang diketahui bersih, segar dan tidak rosak.
- Semua bahan mentah perlu dibasuh dengan air bersih sebelum dimasak.
- Penyediaan bahan mentah perlu dibuat di tempat yang bersih.
- Bagi makanan di dalam tin, pilihlah tin yang tidak kemek dan tidak berkarat.
- Bilik penyimpanan bahan mentah mestilah bersih, teratur dan berasingan dari bahan bukan makanan.
- Bahan-bahan mentah yang mudah rosak seperti ikan, daging, susu dan sebagainya perlu disimpan dalam peti sejuk.





Apakah ciri-ciri pengendalian makanan yang baik?

- **JANGAN** memegang makanan yang telah dimasak atau sedia untuk dimakan dengan tangan. Gunakan penyepit / sudu / garpu untuk mengambil makanan.
- **LINDUNGI** makanan dari lalat, tikus, lipas, habuk dan bahan-bahan beracun.
- Gunakan kain yang bersih untuk mengelap pinggan mangkuk. Pastikan ia hanya digunakan untuk tujuan tersebut
- Semasa menghidang, **JANGAN** sentuh makanan atau permukaan dalam pinggan mangkuk.
- **JANGAN** gunakan bekas yang telah retak atau sumbing untuk menghidangkan makanan.
- **SIMPAN** makanan di tempat yang sesuai, misalnya makanan yang mudah rosak di dalam peti sejuk.
- **JANGAN** simpan makanan yang telah dimasak dan mentah di tempat yang sama untuk menghindar pencemaran silang.





Apakah ciri-ciri kebersihan diri yang baik?

- Amalan membasuh tangan dengan sabun setiap kali **selepas** menggunakan tandas dan setiap kali **sebelum** menyediakan atau menghidangkan makanan.
- Kuku pendek dan bersih.
- Pinggan mangkuk dan peralatan lain mestilah dibersihkan setiap kali selepas digunakan.
- Bahan-bahan bukan makanan hendaklah disimpan berasingan dari makanan.
- Mandi dengan sabun sekurang-kurangnya dua kali sehari. Pastikan diri pengendali bersih dan kemas.
- Berpakaian bersih. Pastikan apron dan tudung kepala bersih dan dipakai dengan betul.



- JANGAN berludah di kawasan penyediaan makanan.
- JANGAN bersin atau batuk ke arah makanan.
- JANGAN menghisap rokok atau makan sيره semasa menyediakan makanan.
- JANGAN korek hidung atau telinga ketika menyediakan makanan.





Apakah yang dimaksudkan dengan keperluan kesihatan asas?

- Bekalan air yang selamat dan mencukupi.
- Sistem pembuangan sampah yang sempurna dan teratur. Tong sampah bertudung dan bersih hendaklah disediakan.
- Sistem pembuangan air limbah yang berkesan dan sesuai. Pastikan air limbah tidak bertakung untuk mengelakkan bau busuk dan pembiakan lalat.
- Tandas yang sempurna, mencukupi dan bersih perlu disediakan di premis makanan.
- Kemudahan membasuh tangan yang mencukupi serta dilengkapi dengan sabun, berus dan tuala bersih atau alat pengering tangan bagi pelanggan.
- Sampah dan sisa makanan hendaklah dibuang setiap hari atau mengikut jadual.





Apakah ciri-ciri rekabentuk premis makanan yang sesuai?

- a. Almari atau rak menyimpan makanan mestilah ditutup rapi supaya lalat dan lipas tidak dapat masuk.
- b. Premis makanan mestilah mempunyai ruang yang mencukupi dan berasingan bagi penyediaan makanan, mempamer makanan, menyimpan makanan dan juga ruang untuk pelanggan yang selesa.
- c. Tempat membasuh peralatan mestilah sesuai dan mencukupi.
- d. Tempat penyediaan makanan mestilah dari jenis yang mudah dicuci dan kalis air.
- e. Peti sejuk perlu disediakan untuk menyimpan makanan yang mudah rosak.
- f. Lantai mestilah mudah dicuci, tidak mudah rosak dan tidak menakung air.
- g. Siling dan dinding mestilah bersih, mudah dicuci dan bercat terang.
- h. Pencahayaan dan pengudaraan dalam premis makanan hendaklah mencukupi.
- i. Semua peralatan yang digunakan hendaklah yang bersesuaian dengan fungsinya.



Apakah ciri-ciri penyelenggaraan dan pengurusan premis makanan yang sempurna?

- Peralatan serta keseluruhan premis sentiasa dibersihkan. Tugas mencuci perlu dijadualkan.
- Pihak pengurusan sentiasa mengawasi amalan kebersihan pekerja-pekerja.
- Kerjasama yang rapat di antara pekerja dan pengurus penting untuk memastikan amalan dan keperluan kebersihan dijamin.
- Kerosakan-kerosakan perlu diperbaiki secepat mungkin.
- Peraturan kebersihan yang ditetapkan oleh pihak berkuasa hendaklah sentiasa dipatuhi.





Apakah tanggungjawab seorang pengusaha premis makanan?

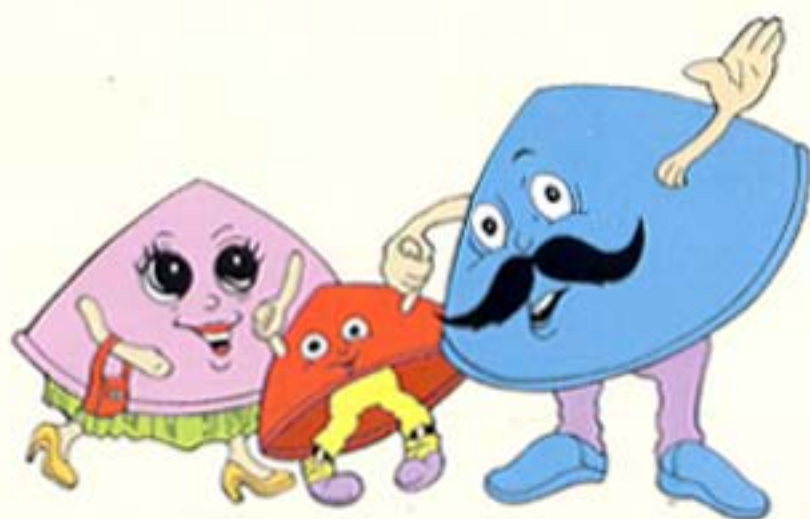
- Pastikan semua aspek kebersihan yang disebutkan di atas dipenuhi.
- Pastikan semua pekerja mendapat pemeriksaan kesihatan dan suntikan pencegah penyakit tifoid sebelum bertugas.
- Pastikan pekerja yang sakit mendapat rawatan perubatan dan tidak bekerja sehingga disahkan sihat.
- Pastikan pekerja sentiasa mengamalkan kebersihan diri dan pengendalian makanan yang bersih.
- Melatih pekerja mengenai kesihatan dan kebersihan diri dari masa ke semasa.





Apakah tanggungjawab seorang pekerja di premis makanan?

- Sentiasa menjaga kesihatan dan kebersihan diri.
- Laporkan kepada majikan apabila jatuh sakit dan dapatkan rawatan segera.
- Semasa bekerja, elakkan diri dari perbuatan yang boleh mencemarkan makanan seperti korek hidung, menyentuh makanan masak dengan tangan yang kotor dan sebagainya.
- Bersedia mempelajari dan mengamalkan tabiat yang baik bagi meninggikan taraf kebersihan diri, amalan pengendalian makanan yang baik dan kebersihan kawasan-kawasan tempat bekerja.



Pastikan makanan
yang anda sediakan
BERSIH dan **SELAMAT**
untuk dimakan oleh pelanggan.



Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan
dengan kerjasama
Kawalan Mutu Makanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Disember 2001/100,000