

Petua untuk Pengendalian Makanan Yang Selamat

Jaga Kebersihan

1



- Cuci tangan dengan sabun dan air bersih:
 - Sebelum mengendalikan makanan
 - Semasa menyediakan makanan
 - Selepas ke tandas
- Cuci peralatan yang digunakan untuk menyediakan makanan
- Cuci seluruh tempat permukaan penyediaan makanan
- Lindungi kawasan dapur dan makanan daripada lipas, lalat, tikus, dan haiwan lain

Mengapa ? • Kuman (bakteria dan virus) boleh ditemui di tanah, air dan juga haiwan dan pada manusia
• Kuman boleh dibawa melalui tangan dan juga berlaku pencemaran silang melalui peralatan dapur seperti kain pengelap dan perkakas lain

Asingkan makanan mentah dari makanan yang telah dimasak

2



- Asingkan bahan mentah seperti daging dan makanan laut dari makanan yang telah dimasak
- Gunakan peralatan seperti pisau dan papan pemotong yang berlainan untuk bahan mentah dan makanan yang telah dimasak

Mengapa ? • Bahan mentah, terutama daging dan makanan laut mengandungi kuman yang boleh berpindah ke makanan lain semasa penyediaan dan penyimpanan

Masak dengan sempurna

3

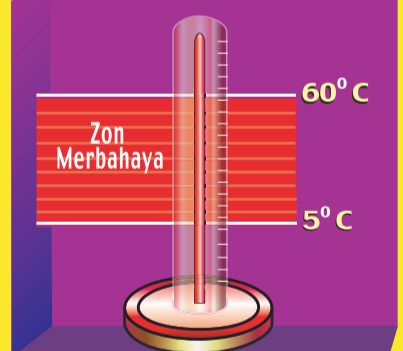


- Masak makanan dengan sempurna terutama daging, telur dan makanan laut
- Pastikan sup dan bubur dimasak hingga mendidih
- Pastikan daging cincang, daging panggang dan ketulan daging dimasak secukupnya
- Rebus makanan seperti sup hingga mendidih
- Masakan yang dipanaskan semula perlu dipanaskan dengan sempurna

Mengapa ? • Memasak makanan dengan sempurna boleh membunuh hampir semua jenis kuman

Simpan makanan pada suhu yang selamat

4



- Jangan biarkan makanan pada suhu bilik melebihi 2 jam
- Simpan semua makanan yang mudah rosak dalam peti sejuk (suhu di bawah 5°C)
- Kekalkan suhu makanan yang dimasak melebihi 60°C sebelum dihidang
- Jangan nyahbeku makanan pada suhu bilik

Mengapa ? • Kuman boleh membiak dengan cepat pada suhu bilik
• Pada suhu di bawah 5°C atau melebihi 60°C, kuman tidak boleh atau lambat membiak

Gunakan air dan bahan mentah yang selamat

5



- Pastikan air yang diguna bersih dan selamat
- Pilih makanan yang segar dan bermutu
- Pastikan makanan yang dipilih telah dikendalikan dengan cara yang selamat
- Cuci buah-buahan atau sayur-sayuran yang dimakan secara mentah dengan sempurna
- Jangan makan makanan yang telah tamat tarikh luput

Mengapa ? • Bahan mentah, termasuk air atau ais mungkin mengandungi kuman yang berbahaya
• Racun mungkin terhasil di dalam makanan yang rosak atau berkulat
• Pemilihan bahan mentah yang segar dan tidak tercemar dapat mengurangkan risiko jangkitan kuman
• Mengendali makanan yang mentah dengan cara yang selamat seperti mencuci dan mengupas kulit dapat mengurangkan risiko jangkitan kuman

