



1 Basuh tangan dengan sabun secukupnya



2 Gosok tapak tangan



4 Gosok kuku di tapak tangan



6 Basuh dengan air yang bersih secukupnya

7

LANGKAH
MEMBASUH
TANGAN



3 Gosok setiap jari dan celah jari



5 Gosok belakang tangan



7 Keringkan tangan dengan kain bersih atau kertas tisu



**PANDUAN
UNTUK MAKANAN
YANG SELAMAT**



Diterbitkan Oleh:
Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 3, Blok E7, Parcel E,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 PUTRAJAYA

Tel: +603 8883 3558 • Faks: +603 8889 3915
Laman Web: <http://fsq.moh.gov.my>



Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia



5 Panduan Untuk Makanan Yang Selamat...



JAGA KEBERSIHAN

- ✓ Basuh tangan anda sebelum dan selepas menyediakan makanan.
- ✓ Basuh tangan anda selepas keluar dari tandas.
- ✓ Cuci dengan bersih peralatan yang digunakan untuk menyediakan makanan.
- ✓ Lindungi kawasan dapur dan makanan daripada dicemari oleh serangga, tikus dan lain-lain.



ASINGKAN MAKANAN MENTAH DARI MAKANAN YANG SUDAH DIMASAK

- ✓ Asingkan makanan mentah seperti ayam, daging dan makanan laut daripada yang telah dimasak.
- ✓ Gunakan perkakas dapur yang berasingan seperti pisau dan papan pemotong untuk menyediakan makanan yang mentah.
- ✓ Simpan makanan dalam bekas bertutup untuk mengelakkan makanan mentah bersentuhan dengan makanan yang telah dimasak.



MASAK DENGAN CARA YANG BETUL

- ✓ Pastikan makanan dimasak dengan sempurna sepenuhnya, terutamanya daging, hasil ayam, telur dan makanan laut.
- ✓ Masak makanan berkualiti dan sup hingga mendidih. Bagi daging dan hasil ayam, pastikan air rebusannya kelihatan jernih dan bukan berwarna merah jambu.
- ✓ Makanan yang hendak dipanaskan semula perlu dimasak dengan sempurna.



SIMPAN MAKANAN PADA SUHU YANG SELAMAT

- ✓ Jangan letakkan makanan lebih 2 jam pada suhu bilik.
- ✓ Simpan makanan yang telah dimasak dan cepat rosak di dalam peti sejuk (simpan pada suhu di bawah 5°C).
- ✓ Kekalkan suhu makanan yang telah dimasak lebih daripada 60°C sebelum dihidangkan.
- ✓ Jangan simpan makanan yang telah dimasak atau lebih makanan tertalu lama dalam peti sejuk melebihi 3 hari.
- ✓ Jangan biarkan makanan sejukbeku dicairkan pada suhu bilik.



GUNAKAN AIR DAN BAHAN MENTAH YANG SELAMAT

- ✓ Gunakan air yang bersih atau yang telah dirawat agar lanya selamat untuk digunakan.
- ✓ Pilih bahan makanan mentah yang segar dan selamat dimakan.
- ✓ Basuh buah-buahan dan sayur-sayuran terlebih dahulu, terutamanya jika dimakan mentah.
- ✓ Elakkan makanan yang telah tamat tarikh luputnya.

Mengapa?

Kebanyakan bakteria tidak menyebabkan penyakit, namun bakteria merbahaya tersebar luas pada tanah, air, haiwan dan manusia. Bacteria tersebut boleh disebarkan melalui tangan, kain pengelap dan perkakas dapur terutamanya pada papan pemotong. Jika makanan dan bakteria bersentuhan, ia boleh menyebabkan makanan tercemar dan mengakibatkan keracunan makanan.

Mengapa?

Makanan mentah seperti daging, hasil ayam dan makanan laut serta air kelehannya mengandungi bakteria merbahaya yang boleh mencemarkan makanan lain semasa penyediaan dan penyimpanan makanan.

Mengapa?

Memasak makanan dengan sempurna dapat membunuh semua bakteria merbahaya. Pastikan makanan seperti burger daging kisar, ayam panggang dan bahagian tertentu daging telah masak sepenuhnya sebelum dimakan.

Mengapa?

Pada suhu bilik, bakteria boleh memblak dengan cepat. Pertumbuhan bakteria akan berkurangan atau terhenti pada suhu di bawah 5°C atau lebih 60°C. Namun begitu, terdapat beberapa jenis bakteria yang masih boleh hidup di bawah suhu 5°C.

Mengapa?

Bahan mentah termasuk air dan ais boleh tercemar oleh bakteria dan bahan-bahan kimia merbahaya. Bahan toksik boleh terhasil pada makanan yang berkualiti dan rosak. Pilih bahan mentah dengan berhati-hati. Amalkan langkah-langkah mudah seperti membasuh dan mengupas kulit buah-buahan jika hendak dimakan terus bagi mengurangkan pencemaran makanan.