

# Tip memilih bahan makanan secara selamat

Berita Nordan 17/05/2010 MISC 20



- Panaskan dengan sempurna makanan yang telah dihidangkan untuk beberapa lama

## Pilih makanan yang disimpan dengan betul

- Bahan mentah yang mudah busuk (daging, ayam, dan ikan) sepatutnya disimpan pada suhu yang betul
- Makanan yang telah dimasak tidak disimpan bersama dengan bahan mentah
- Elakkan dari membiarkan makanan terhidang pada suhu bilik terlalu lama (lebih 4 jam)
- Bungkus atau tutup makanan untuk disimpan
- Makanan yang sedia untuk dimakan yang dipamerkan harus ditutup dengan sempurna

## Pilih tempat makan yang bersih

- Tidak terlalu hampir dengan

- betul dan tandas yang bersih
- Menyediakan gelas dan pinggan yang bersih dan tidak pecah atau retak
- Elakkan gerai jalanan yang tidak bersih
- Tempat penyediaan makanan yang selamat dan bersih
- Bebas dari haiwan seperti kucing, anjing, tikus, lalat, serangga, burung dan pepijat
- Utamakan premis yang mempunyai pengesahan dari pihak berkuasa tempatan sebagai bersih dan selamat

## Pilih premis makan yang mengutamakan kebersihan diri dan pengendalian makanan yang betul

- Memakai pakaian yang betul dan bersih
- Memakai penutup kepala
- Mengutamakan kebersihan diri (kuku yang bersih dan pendek), tidak merokok, meludah, batuk ke arah makanan, tidak menggunakan tangan untuk menyentuh

## Pilih bahan mentah yang segar

- Sayur-sayuran dan buah-buahan
- Tidak layu, kecut, bertukar warna dan busuk

## Makanan laut (ikan, udang, sotong, ketam)

- Kulit yang bersinar dan berwarna terang dan tidak diselaputi oleh lendir yang tebal
- Cerah dan matanya tidak tenggelam. Segar dan insangnya berwarna merah cerah (bukan perang atau kering)

## Daging

- Segar dan tidak berselaput
- Tidak busuk

## Ayam

- Segar
- Tidak busuk dan tidak bertukar warna
- Lihat kepada kegemukan di dada dan kelicinan kulitnya

## Telur

- Tidak retak atau bocor
- Tidak terlalu tua atau terlampau

bahan asing

- Tidak dicampur dengan bahan lain yang lebih murah

## Pilih makanan yang selamat Makanan dalam tin

- Tin itu tidak kemek, kembung atau berkarat
- Tudungnya tidak kembung
- Tidak dicampur dengan bahan lain yang lebih murah.

## Makanan yang dibungkus

- Tidak bocor atau kotor



- Tidak berbau busuk
- Isi yang kenyal
- Udang tidak rosak, kulitnya lutsinar tanpa tompok hitam

banyak najis dan kotoran pada kulit telur.

### **Bijirin / Kekacang**

- Tidak berkualiti
- Tidak dicemari oleh serangga atau



- Tidak menggunakan bahan bercetak (majalah dan surat khabar) untuk membungkus.

### **Pilih makanan yang telah dimasak dengan sempurna**

- Daging yang telah dimasak dengan sempurna, berwarna perang di bahagian dalamnya.
- Ayam yang telah dimasak mempunyai jus yang berwarna jernih dan tidak berwarna merah jambu apabila dicucuk dengan garfu
- Ikan yang telah dimasak mesti sudah dipisahkan isi dari tulang dan tidak berwarna merah jambu
- Telur kuning dan putih tidak jernih atau lutsinar

### **Pilihan makanan yang baru dimasak**

- Elakkan daripada memakan makanan yang disediakan terlalu awal dari masa untuk dimakan
- Lebih baik makan sebaik sahaja selepas dimasak



- Jauh dari tempat ternakan haiwan, parit atau tangki septik
- Ada keperluan asas seperti air yang bersih untuk membasuh, elektrik, tempat membuang sampah yang

- jalanraya dan laluan yang sibuk
- makanan, menggunakan tuala yang bersih, tidak menjilat dan menggunakan jari untuk merasa
- Tidak menyediakan makanan berhampiran dengan tandas atau longkang