

# KESELAMATAN MAKANAN

## ADALAH TANGGUNGJAWAB BERSAMA

### Pendahuluan

Keselamatan makanan bermakna bahawa apabila makanan dimakan, ia tidak mengandungi bahan pencemaran pada paras yang membahayakan. Semua orang, sama ada mereka yang menghasilkan, mengeluarkan, mengedarkan, menyediakan atau memakan makanan, adalah sebahagian daripada rangkaian makanan. Oleh itu, kepastian keselamatan makanan adalah tanggungjawab bersama yang memerlukan usaha berbilang sektor dari pemerintah, industri makanan dan pengguna.

### AVA adalah penjaga keselamatan makanan kita

AVA adalah penguasa nasional bagi keselamatan makanan di Singapura. AVA menetapkan keselamatan makanan segar dan makanan yang diproses, dari penghasilan ke pengimportan hingga sebaik saja sebelum ia memasuki rangkaian peruncitan.

AVA telah menempatkan sistem keselamatan makanan bersepadu untuk memastikan makanan yang dijual di Singapura adalah selamat. Syarat keselamatan makanan kita adalah ketat dan konsisten dengan piawaian antarabangsa.

Sistem tersebut melibatkan pemeriksaan makanan yang dihasilkan dari sumber asalnya, pemeriksaan makanan, ujian dan analisis, dan pengesanan melalui sumber. Ia juga termasuk pemantauan dan pengawasan ancaman terhadap makanan.

Ia sentiasa berusaha tanpa henti. AVA memantau ruang lingkup tersebut secara berterusan bagi potensi ancaman terhadap keselamatan makanan dan mengemas kini sistemnya untuk menangani masalah tersebut.

### Peranan industri makanan dan perdagangan

Industri makanan juga bertanggungjawab bagi keselamatan makanan yang ditawarkan kepada pengguna. Pengeluaran, pengimport dan pengedar makanan di Singapura perlu mengekalkan piawaian keselamatan yang tinggi dengan mematuhi syarat-syarat AVA yang ketat.

Pengusaha industri makanan yang bertanggungjawab meningkatkan keyakinan awam terhadap produk mereka dengan merangkumkan program memastikan keselamatan makanan dan amalan kebersihan di dalam operasi mereka.

AVA juga bekerja rapat dengan industri makanan dan perdagangan untuk menasihati mereka mengenai isu-isu keselamatan makanan.

### Peranan para pengguna

Penguasa pemerintah boleh mengenakan kawalan ke atas kualiti dan keselamatan makanan yang dihasilkan atau diimport melalui perundangan dan penguatkuasaan. Tetapi, pengawalan rasmi tidak boleh diwujudkan pada setiap rumah.

Sebagai pengguna, anda mempunyai kawalan secara langsung ke atas keselamatan makanan yang disediakan untuk diri dan keluarga anda. Anda boleh melakukan ini dengan melengkapi diri anda dengan ilmu pengetahuan mengenai risiko keselamatan makanan, dan amalan makanan yang selamat bagi mengelakkan risiko tersebut.

Dengan mengambil langkah-langkah yang sesuai, anda boleh memainkan peranan dalam melindungi kesejahteraan diri dan keluarga anda.

**BERSAMA, KITA MENJAGA KESELAMATAN MAKANAN!**



**Bersama,  
Kita Menjaga  
Keselamatan  
Makanan!**



Memerang Keselamatan Makanan

Agri-Food & Veterinary Authority

5 Maxwell Road #03-00 MND Complex, Tower Block Singapore 069110

Tel: (65) 6325 7625 Fax: (65) 6220 6068

Website: [www.ava.gov.sg](http://www.ava.gov.sg)



## Keselamatan Makanan

### di Rumah



# MENJAGA KESELAMATAN MAKANAN

## UNTUK ANDA DAN KELUARGA

Salah satu sebab mengapa keracunan makanan sering berlaku adalah pengendalian makanan yang tidak sempurna oleh para pengguna di rumah.

Mengendalikan makanan dengan cara yang selamat adalah penting untuk melindungi kesihatan dan kesejahteraan para pelanggan, terutama sekali untuk bayi, kanak-kanak, wanita hamil, orang tua dan mereka yang menghidapi masalah imuno. Mereka ini lebih mudah mendapat keracunan makanan daripada orang dewasa yang sihat.

Dengan melaksanakan beberapa amalan mudah dan baik, kita boleh mengelakkan pencemaran serta pertumbuhan dan pembiakan bakteria dalam makanan kita.

- Pilih makanan anda dengan teliti.
- Cuci dan simpan bersih.
- Asingkan makanan mentah dari yang telah dimasak.
- Masak makanan anda dengan sepenuhnya.
- Simpan makanan pada suhu yang selamat.



### Cuci dan simpan bersih

#### Cuci tangan anda dengan kerap

Mencuci tangan dengan bersih menggunakan air hangat bersabun sebelum, semasa dan selepas mengendalikan makanan boleh mencegah pemindahan bakteria dari tangan ke makanan anda.

- Cuci tangan anda selepas mengendalikan makanan mentah seperti daging, makanan laut dan ayam itik, dan sebelum anda mengendalikan makanan yang telah dimasak atau sedia untuk dimakan.
- Cuci tangan anda sekiranya anda melakukan tugas lain semasa menyediakan makanan.
- Cuci tangan anda selepas menggunakan tandas.

#### Jaga kebersihan dapur dan perkakas anda

Dapur yang kotor boleh menarik serangga seperti lipas yang membawa bakteria berbahaya.

- Bersihkan semua permukaan dapur dan permukaan kaunter dengan detergen dan air panas.
- Papan memotong boleh menyimpan bakteria. Cuci papan memotong dengan detergen dan air panas. Gunakan berus untuk membersihkan bahan makanan dan kotoran yang degil. Bersihkan papan memotong plastik dengan menggunakan larutan klorin (peluntur).
- Kain atau tuala mengelap pinggan yang berbau adalah tanda pasti bagi pembiakan bakteria. Cuci kain atau tuala tersebut dengan kerap dalam air panas.
- Sepan dapur boleh menyimpan berjuta bakteria. Nyah kuman sepan dapur dengan larutan klorin (peluntur).

## Keselamatan makanan semasa menyediakan makanan

### Mengendalikan makanan beku

- Jangan cairkan makanan pada suhu bilik. Adalah lebih selamat jika makanan dinyahbekukan semalaman dalam peti sejuk, atau dengan menggunakan ketuhar gelombang mikro.
- Jangan biarkan makanan untuk diperap pada suhu bilik. Simpan makanan yang diperap dalam mangkuk bertutup di dalam peti sejuk.

### Mengendalikan produk tenusu

- Jangan biarkan produk tenusu pada suhu bilik. Ambil apa yang perlu digunakan dan simpan semula bahagian yang belum digunakan ke dalam peti sejuk.

### Mengendalikan sayur-sayuran

- Bilas semua buah-buahan dan sayur-sayuran dengan bersih di dalam besen berisi air paip untuk menghilangkan segala kotoran, bakteria atau sisa kimia.
- Rendamkan sayur-sayuran di dalam besen berisi air paip selama 15 minit.
- Sebelum memotong dan memasak, bilas sayur-sayuran sekali lagi didalam besen berisi air paip. Detergen atau pencuci khas untuk buah-buahan dan sayur-sayuran tidak diperlukan.
- Jangan simpan buah-buahan yang sudah masak dengan sayur-sayuran kerana buah-buahan yang sudah masak mengeluarkan gas etilena yang boleh menyebabkan sayur-sayuran berdaun hijau bertukar menjadi kuning.

### Elakkan pencemaran pada makanan

Pencemaran berlaku apabila makanan mentah bersentuhan dengan makanan yang telah dimasak, misalnya, apabila jus daripada daging mentah, ayam itik atau makanan laut bersentuhan dengan makanan yang sedia untuk dimakan.

Pencemaran adalah punca utama bagi keracunan makanan. Untuk mengelakkannya:

- Jangan campurkan makanan mentah dengan makanan yang telah dimasak.
- Simpan daging mentah, ayam itik dan makan laut di rak peti sejuk yang paling bawah untuk mengelakkan jusnya daripada menitis ke makanan lain. Letakkannya ke dalam plastik yang dibungkus dengan ketat atau letakkannya secara individu di atas pinggan yang berasingan.
- Gunakan papan memotong dan perkakas yang berasingan untuk makanan mentah dan yang telah dimasak. Jika anda hanya memiliki satu papan memotong, sentiasa cucinya dengan bersih menggunakan sabun dan air panas antara setiap penggunaan.
- Selepas memotong daging mentah, makanan laut dan ayam itik, cuci pisau dengan bersih sebelum memotong makanan lain.



## Keselamatan makanan apabila memasak

### Masak makanan anda dengan sepenuhnya

- Makanan untuk keluarga bukan saja untuk dinikmati tetapi juga harus selamat untuk dimakan. Memasak pada suhu yang tinggi (melebihi 75°C) akan memusnahkan kebanyakan bakteria.
- Masak daging dan ayam itik dengan sepenuhnya. Tidak harus ada daging yang berwarna merah dan jus yang keluar apabila dicucuk atau dihiris.
  - Jangan masak makanan separuh masak kerana ini meningkatkan risiko pertumbuhan bakteria.
  - Masak makanan laut dengan sepenuhnya (seperti ikan dan kerang), terutama sekali jika sediakan makanan untuk mereka yang berpenyakit, wanita hamil dan orang tua.
  - Pastikan makanan panas sentiasa panas. Hidangkan makanan dengan segera selepas dimasak. Makanan yang perlu dihidangkan panas harus berada pada suhu 60°C atau lebih untuk mencegah pertumbuhan bakteria.
  - Panaskan semula makanan yang telah dimasak pada suhu 75°C atau lebih untuk membunuh bakteria.

## Menggunakan gelombang mikro

Jika anda menggunakan ketuhar gelombang mikro untuk memasak, pastikan makanan tersebut dimasak dengan seimbang kerana jika tidak, bakteria yang masih hidup boleh menyebabkan keracunan makanan.

- Perhatikan 'kawasan sejuk' pada makanan. Kacau makanan tersebut semasa memasaknya untuk memastikan keseluruhan lauk dimasak dengan seimbang.
- Gunakan pinggan yang bertutup. Susunkan makanan secara teratur dan tambahkan sedikit air. Apabila ditutup, wap yang terbentuk akan membantu memusnahkan bakteria dan memastikan masakan dimasak dengan seimbang.

## Keselamatan makanan semasa menyimpan makanan

### Pastikan makanan yang sejuk sentiasa sejuk

Jangan biarkan makanan di luar suhu zon bahaya (antara 5°C hingga 60°C), di mana bakteria membiak dengan cepatnya.

- Simpan makanan sejuk di dalam peti sejuk atau di atas lapisan ais sehingga tiba masanya untuk disajikan.



### Simpan makanan kering di tempat yang kering dan dingin

Makanan kering dan diawet harus disimpan di tempat yang dingin dan kering atau disimpan di dalam peti sejuk supaya boleh tahan lama. Keadaan yang hangat dan lembap boleh menyebabkan makanan kering menjadi berkulat dan tengik dengan cepatnya.

- Kacang boleh disimpan dengan baik dan bertahan lebih lama di dalam bekas yang kedap udara apabila disimpan di tempat yang dingin dan kering, dan jauh dari pancaran cahaya. Paling baik menyimpannya di dalam almari tertutup atau di dalam peti sejuk.
- Makanan yang berkulat harus dibuang kerana ia mungkin mengandungi mikotoksin yang berbahaya.
- Pindahkan makanan kering yang dibeli tanpa bungkusan atau baki makanan kering dan diawet dalam bungkusan yang sudah dibuka, ke dalam bekas yang kedap udara.
- Makanan kering dan diawet yang perlu disimpan lama harus disimpan dalam bungkusan yang tidak membenarkan kemasukan udara atau wap air bagi mengelakkannya daripada menjadi tengik atau berkulat.

### Mengendalikan makanan yang telah dimasak

- Masak cukup untuk hidangan semasa sahaja.
- Jika anda memasak untuk lebih daripada satu hidangan, ketepikan dan simpan baki makanan di dalam bekas yang bertutup.
- Masakan yang telah dimasak harus disimpan dalam peti sejuk atau pembeku sebaik sahaja ia telah sejuk.
- Keluarkan bahagian yang hendak dimakan ke pinggan yang berasingan untuk mengelakkan pencemaran ke atas bakiannya.

