

## Makan di luar

- Beli dari kedai makanan yang bersih, teratur dan kakitangannya berpakaian rapi dan kemas.
- Pastikan penjual makanan mengamalkan keselamatan makanan.
- Anda boleh memeriksa gred kebersihan mereka (A,B,C dll.) yang harus dipamerkan di kedai atau gerai mereka.
- Minta supaya makanan panas anda dihidangkan dengan panas.
- Minta supaya makanan dimasak dengan sepenuhnya.
- Makanan yang dibungkus harus dibeli paling akhir, supaya ia kekal panas.



# 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 ditawarkannya kepada pengguna. Pengeluar, 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!**



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 Sekolah & di Tempat Kerja



## AMALKAN KESELAMATAN MAKANAN

### DI SEKOLAH

Makanan mudah tercemar dan menjadi tidak selamat untuk dimakan. Pencemaran makanan boleh berlaku apabila makanan yang dimasak bercampur dengan jus daging mentah tanpa sengaja, atau apabila makanan terdedah kepada habuk, kimia, bakteria, virus atau patogen lain. Ini biasanya berlaku apabila kita tidak mengendalikan makanan dengan selamat atau mengamalkan kebersihan dengan sempurna.



Memakan makanan yang tercemar boleh membuat kita tidak sihat. Kita boleh mendapat keracunan makanan yang ringan hingga tenat. Kita boleh membantu menjaga kesihatan diri dengan lebih berhati-hati dalam memastikan makanan yang dimakan adalah selamat.

### Langkah-langkah yang boleh diambil oleh anda

#### Jaga kebersihan diri


- Cuci tangan anda dengan bersih menggunakan sabun.

Bila	Mengapa?
Sebelum anda membeli atau menyentuh makanan.	Tangan boleh menjadi perantara untuk memindahkan mikro organisma ke makanan kita.
Selepas menyentuh binatang dan binatang peliharaan.	Binatang boleh membawa penyakit dan kuman yang boleh merebak melalui tangan ke makanan kita.
Selepas menggunakan tandas.	Untuk mengelakkan pencemaran makanan oleh bakteria najis.

#### Membawa bekal ke sekolah

- Jaga kebersihan makanan.
- Sediakan sandwich lebih awal dan sejukkan atau bekukannya. Gunakan bekas makanan penebat atau dua beg untuk membantu menebat sandwich tersebut. Jika boleh, letakkannya ke dalam peti sejuk dengan segera. Jika tidak, simpankannya di tempat yang dingin.
- Cuci buah-buahan dan sayur-sayuran sebelum memasukkannya ke dalam kotak makanan.
- Cuci tangan anda dengan bersih sebelum makan.

### Membeli makanan dari kantin sekolah

Tip	Mengapa?
Beli dari gerai yang bersih dan teratur, dan pastikan penjual makanan berpakaian rapi dan kemas.	Amalan bersih oleh penjual makanan dan sekitaran yang bersih boleh membantu mengurangkan risiko pencemaran makanan.
Beli daripada penjual yang menggunakan sarung tangan yang bersih semasa memegang makanan. Pastikan mereka tidak memakai sarung tangan yang sama untuk mengambil wang.	
Pastikan penjual mengasingkan makanan mentah daripada makanan yang sudah dimasak.	Pencemaran antara makanan boleh menyebabkan keracunan makanan.
Pastikan penjual menyediakan makanan yang benar-benar panas.	Pertumbuhan bakteria dalam makanan adalah optimum diantara suhu 5°C hingga 60°C.
Pastikan susu dan makanan ringan yang dibeli oleh anda belum mencapai tarikh tamatnya.	Makanan menjadi tidak selamat untuk dimakan selepas tarikh tamatnya.
Pastikan peti sejuk yang menyimpan air sejuk sentiasa sejuk, dan tidak terdapat pemeluwapan pada bungkus makanan.	Produk tenusu mudah rosak dan apabila bungkusannya terbuka atau terkoyak, bakteria akan tumbuh dengan cepatnya.

### Amalkan tabiat yang baik

Tip	Mengapa?
Sentiasa tutup botol air anda selepas minum.	Untuk mencegah habuk dan bahan pencemar lain daripada memasuki air minuman anda.
Cuci buah-buahan anda sebelum memakannya.	Untuk mengeluarkan habuk, baki racun serangga atau bahan pencemar lain yang mungkin wujud pada paras yang rendah.
Jangan makan makanan yang terjatuh ke lantai atau di atas meja kantin.	Untuk mencegah pencemaran makanan oleh habuk, bakteria atau bahan pencemar lain yang mungkin wujud di atas lantai atau meja.
Jangan letakkan beg anda di atas meja kantin.	Beg anda mungkin kotor dan ia mungkin mencemar permukaan makanan dan seterusnya mencemar makanan.

## AMALKAN KESELAMATAN MAKANAN

### DITEMPAT KERJA

#### Makan di tempat kerja

- Sentiasa tutup cawan atau bekas air selepas minum.
- Buangkan kesan makanan dan minuman dengan bersih selepas makan kerana bau makanan akan mengundang serangga.
- Buangkan makanan yang terjatuh ke lantai atau di atas meja.

Banyak pejabat mempunyai pantri untuk kegunaan kakitangannya. Setiap orang yang menggunakan pantri bertanggungjawab untuk menjaga kebersihannya.

#### Menyimpan makanan di pantri

- Simpan bahan makanan seperti kopi, teh, susu serbuk dan biskut di bekas yang bersih dan kedap udara, jauh daripada haba, cahaya dan udara lembap.
- Periksa almari menyimpan makanan dengan kerap bagi memastikan ia bebas daripada serangan serangga atau pencemaran.
- Bersihkan kawasan penyimpanan yang diserang serangga dan sisa makanan dan cari tanda-tanda serangga dalam masa 2 minggu yang berikutnya.
- Buangkan bahan makanan yang terbiar, atau jika terdapat tanda diserang serangga, atau ia telah melebihi tarikh tamatnya.
- Jangan simpan makanan dengan kimia fotokopi, agen pencuci atau racun serangga di dalam almari yang sama bagi mengelakkan pencemaran kimia ke atas makanan.

#### Pastikan pantri sentiasa bersih dan kemas

- Pastikan almari untuk menyimpan makanan bersih dan tidak berselerak.
- Bersihkan permukaan kaunter dan meja setiap hari menggunakan detergen dan air, dan bersihkannya daripada kuman dengan kerap.
- Tukarkan tuala tangan dan mengelap pinggan setiap hari. Tuala yang lembap menggalakkan pertumbuhan bakteria.
- Keringkan perkakas dapur sebelum menyimpannya.



### Menggunakan ketuhar gelombang mikro di tempat kerja

- Ikuti arahan di bungkus. Apabila memanaskan semula makanan yang sudah dimasak, tutup makanan untuk menahan kelembapan dan menggalakkan pemanasan yang selamat dan seimbang.
- Panaskan makanan sehingga ia benar-benar panas sebelum mengeluarkannya.
- Hanya gunakan bekas yang tahan gelombang mikro. Bekas tidak tahan gelombang mikro boleh cair dan menyebabkan pencemaran kimia ke atas makanan anda.

#### Menyimpan makanan di peti sejuk pantri

- Pastikan peti sejuk adalah sejuk dan di bawah suhu 4°C.
- Jangan simpan produk tenusu atau sushi di panel pintu peti sejuk kerana ia adalah bahagian peti sejuk yang paling hangat.
- Jika beg plastik atau beg makanan digunakan untuk menyimpan makanan sejuk, gunakan dua beg untuk membantu menebatkannya.
- Periksa peti sejuk setiap hari dan buang makanan yang cepat rosak dan berkulat atau yang telah melebihi tarikh tamatnya.

