

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. 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!**

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



Kunci

bagi Memastikan Keselamatan Makanan



MAINKAN PERANAN ANDA

DALAM MEMASTIKAN KESELAMATAN MAKANAN

Kebanyakan kes penyakit yang disebar melalui makanan berlaku akibat daripada pengendalian makanan yang kurang sempurna semasa penyediaan, sama ada di rumah, di pesta atau di kedai makan.

Kita perlu mempelajari amalan keselamatan makanan untuk:

- Mencegah pencemaran makanan.
- Mengurangkan atau menghapuskan pencemaran yang mungkin wujud dalam bahan makanan kepada paras yang selamat.
- Mencegah pembiakkan mikro organisma daripada menyebabkan penyakit.
- Memastikan kita tidak memakan makanan yang tercemar.

Semua orang boleh memainkan peranan dalam memastikan keselamatan makanan dengan mengamalkan keselamatan makanan dalam kehidupan harian kita. Ini termasuk:

- Memilih makanan kita dengan teliti.
- Mencuci dan menjaga kebersihan.
- Mengasingkan makanan mentah daripada makanan yang telah dimasak untuk mengelakkan pencemaran.
- Memasak makanan dengan sepenuhnya.
- Menyimpan makanan pada suhu yang selamat.

Memilih makanan yang dibeli dengan teliti

Keselamatan makanan bermula apabila kita membelinya. Berhati-hati dalam pemilihan makanan boleh mengurangkan risiko keracunan makanan.



Tip:

- Beli makanan anda daripada kedai runcit yang sudah terkenal dan boleh dipercayai.
- Pilih makanan yang belum melebihi tarikh tamatnya.
- Jangan beli makanan sejuk atau beku yang dipamerkan pada suhu bilik.
- Pilih makanan beku yang disimpan di bawah garisan muatan pembeku atau peti sejuk untuk mengelakkan salah guna suhu.
- Jangan pilih makanan dalam tin yang sudah kemik atau gelembung.
- Elak membeli bungkus makanan yang terkoyak, bocor atau dipenuhi serangga.
- Jangan beli makanan yang sudah berkulat atau tengik. Ia mungkin dicemari dengan mikotoksin yang berbahaya.
- Pastikan susu atau minuman di dalam botol ditutup rapat.
- Beli telur yang bersih. Elak membeli telur yang sudah retak kerana bakteria boleh memasuki telur melalui retakan tersebut.

Cuci dan jaga kebersihan

Mikro organisma berada di mana saja dalam sekitaran kita – di udara, air, tanah, pada manusia dan binatang. Mikro organisma yang berbahaya boleh ditemui pada tangan, kain lap atau makanan.

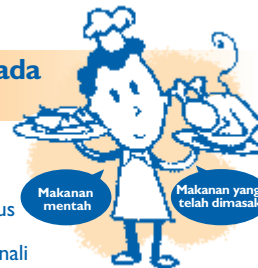


Tip:

- Cuci tangan anda dengan sabun dan air sebelum mengendalikan sebarang bahan makanan atau perkakas.
- Cuci tangan anda sebelum dan selepas menyediakan setiap jenis makanan, terutama sekali daging mentah dan makanan laut.
- Cuci tangan anda selepas menggunakan tandas.
- Cuci dan rendam buah-buahan dan sayur-sayuran sebelum memakannya.
- Bersihkan semua permukaan dapur seperti permukaan kaunter dan papan memotong dengan detergen dan air panas.
- Cuci tuala atau kain mengelap pinggan dengan kerap atau sebaliknya gunakan tuala kertas. Tuala atau kain mengelap pinggan yang lembap menyimpan bakteria.
- Nyah kuman sepan dapur di dalam larutan klorin (peluntur). Sepan dapur menyimpan berjuta-juta bakteria.
- Bersihkan dapur dengan segera. Jangan biarkan sisa makanan di atas permukaan dapur dan perkakas daripada menjadi kering. Ia menjadi lebih sukar untuk ditanggalkan.

Asingkan makanan mentah daripada makanan yang telah dimasak

Makanan mentah mungkin mengandungi mikro organisma bahaya, yang boleh menyebabkan keracunan makanan. Apabila makanan mentah tercampur dengan makanan yang telah dimasak, jus daripada daging mentah atau makanan laut boleh mencemari makanan yang telah dimasak. Ini dikenali sebagai pencemaran antara satu sama lain dan merupakan punca utama keracunan makanan.



Tip:

- Simpan makanan mentah di dalam beg yang berasingan daripada makanan yang telah dimasak dan sedia untuk dimakan semasa membelinya.
- Cuci pisau dan papan memotong antara setiap kegunaan, terutama sekali apabila mengendalikan makanan mentah dan yang telah dimasak. Jika boleh, gunakan papan memotong yang berasingan untuk makanan mentah dan yang telah dimasak.
- Gunakan pinggan hidangan yang berasingan untuk makanan mentah dan yang telah dimasak. Jika anda menggunakan pinggan yang sama, cuci antara setiap penggunaan.
- Letakkan makanan mentah di dalam beg plastik yang dibungkus dengan ketat atau di dalam bekas bertutup di dalam peti sejuk untuk mengelakkan jus makanan mentah daripada menitis ke makanan lain.

Masak makanan anda dengan sepenuhnya

Memasak makanan dengan sepenuhnya membantu membunuh semua bakteria bahaya yang terdapat dalam makanan. Makanan yang memerlukan perhatian khas termasuk pati daging di mana daging lebih terdedah kepada bakteria semasa proses mengisar daging barbeku, keseluruhan ayam itik dan makanan laut.

Tip:

- Masak makanan dengan sepenuhnya, terutama sekali daging, ayam itik, telur dan makanan laut. Daging yang masih merah menunjukkan yang ianya belum dimasak dengan sepenuhnya.
- Masak pada suhu yang tinggi (melebihi 75°C)
- Pastikan bahagian tengah daging dan ayam itik dimasak dengan sepenuhnya.
- Masak makanan seperti rendih, sup dan kari sehingga suhu mendidih.



Simpan makanan pada suhu yang selamat

Apabila ia berkenaan dengan makanan, terdapat dua suhu untuk diingati- simpan makanan panas pada suhu 60°C dan ke atas, dan makanan sejuk pada suhu 4°C dan ke bawah. Menyimpan makanan pada suhu antara 5°C dan 60°C adalah tidak selamat.

Tip:

- Makanan yang sepatutnya dihidangkan panas mesti benar-benar panas.
- Jangan biarkan makanan yang telah dimasak berada pada suhu bilik untuk lebih dari 2 jam.
- Panaskan semula makanan masak yang disimpan pada suhu melebihi 75°C atau dididharkannya untuk membunuh bakteria.
- Selepas memasak, ketepikan lebihan makanan yang sudah dimasak dan masukkan ke dalam peti sejuk dengan segera.
- Simpan makanan sejuk di dalam peti sejuk atau di atas lapisan ais sehingga tiba masa untuk menghidangkannya.
- Jangan cairkan makanan pada suhu bilik. Cairkan makanan dengan selamat di dalam peti sejuk semalaman, atau gunakan ketuhar gelombang mikro.
- Jangan biarkan makanan untuk diperap pada suhu bilik. Simpankannya di dalam mangkuk bertutup di dalam peti sejuk.



Simpan pada suhu 4°C dan kebawah

Simpan pada suhu 60°C dan ke atas