

Panduan Kebersihan Makanan

Untuk

**Pengusaha Kedai Makanan
dan Pengendali Makanan**



PANDUAN KEBERSIHAN MAKANAN UNTUK PENGUSAHA KEDAI MAKAN DAN PENGENDALI MAKANAN

I. Mengapa makanan kita mesti bersih?

Makanan yang tidak bersih boleh mengandungi bahan-bahan berbahaya atau bakteria yang boleh menyebabkan penyakit bawaan makanan seperti taun, tifoid, keracunan makanan, penyakit kuning (Hepatitis A) dan lain-lain.



2. Bagaimanakah makanan boleh tercemar?

- a. Menggunakan bahan mentah yang telah tercemar.
- b. Menyediakan makanan dengan cara yang tidak bersih.
- c. Menggunakan peralatan yang kotor.
- d. Menghidangkan makanan dengan cara tidak bersih.
- e. Menyimpan makanan dengan cara tidak sempurna.



3. Apakah perkara-perkara asas yang perlu diutamakan untuk memastikan makanan bersih?
- a. Kebersihan bahan mentah.
 - b. Pengendalian makanan yang bersih.
 - c. Kebersihan pengendali makanan.
 - d. Keperluan kesihatan asas yang mencukupi.
 - e. Rekabentuk premis dan peralatan yang sesuai.
 - f. Pengurusan dan penyelenggaraan permis makanan yang sempurna .
 - g. Penyediaan makanan yang betul.



4. Apakah ciri-ciri kebersihan bahan mentah?

- a. Bahan mentah yang hendak digunakan mestilah dipilih dari sumber yang diketahui bersih, segar dan tidak rosak.
- b. Semua bahan mentah perlu dibasuh dengan air bersih sebelum dimasak.
- c. Penyediaan bahan mentah perlu dibuat di tempat yang bersih.
- d. Bagi makanan di dalam tin, pilihlah tin yang tidak kemek dan tidak berkarat.
- e. Bilik penyimpanan bahan mentah mestilah bersih, teratur dan berasingan dari bahan bukan makanan.
- f. Bahan-bahan mentah yang mudah rosak seperti ikan, daging, susu dan sebagainya perlu disimpan dalam peti sejuk.



5. Apakah ciri-ciri kebersihan diri yang baik?

- Amalan membasuh tangan dengan sabun setiap kali **selepas** menggunakan tandas dan setiap kali **sebelum** menyediakan atau menghidangkan makanan.
- Kuku pendek dan bersih.



- JANGAN berludah di kawasan penyediaan makanan.
- JANGAN bercakap, bersin atau batuk ke arah makanan.
- JANGAN menghisap rokok atau makan sireh semasa menyediakan makanan.
- JANGAN korek hidung atau telinga ketika menyediakan makanan.



- Mandi dengan sabun sekurang-kurangnya dua kali sehari. Pastikan diri pengendali bersih dan kemas
- Berpakaian bersih.
Pastikan apron dan tudung kepala bersih dan dipakai dengan betul.



6. Apakah ciri-ciri pengendalian makanan yang baik?

- **JANGAN** memegang makanan yang telah dimasak atau sedia untuk dimakan dengan tangan. Gunakan penyepit / sudu / garpu untuk mengambil makanan.
- **LINDUNGI** makanan dari lalat, tikus, lipas, habuk dan bahan-bahan beracun.
- Gunakan kain yang bersih untuk mengelap pinggan mangkuk. Pastikan ia hanya digunakan untuk tujuan tersebut





- Semasa menghidang, **JANGAN** sentuh makanan atau permukaan dalam pinggan mangkuk.
- **JANGAN** gunakan bekas yang telah retak atau sumbing untuk menghidangkan makanan.
- **SIMPAN** makanan di tempat yang sesuai, misalnya makanan yang mudah rosak di dalam peti sejuk.
- **JANGAN** simpan makanan yang telah dimasak dan mentah di tempat yang sama untuk menghindar pencemaran silang.



- Pinggan mangkuk dan peralatan lain mestilah dibersihkan setiap kali selepas digunakan.
- Bahan-bahan bukan makanan hendaklah disimpan berasingan dari makanan



7. Apakah yang dimaksudkan dengan keperluan kesihatan asas?

- a. Bekalan air yang selamat dan mencukupi.
- b. Sistem pembuangan sampah yang sempurna dan teratur. Tong sampah bertudung dan bersih hendaklah disediakan.
- c. Sistem pembuangan air limbah yang berkesan dan sesuai. Pastikan air limbah tidak bertakung untuk mengelakkan bau busuk dan pembiakan lalat.
- d. Tandas yang sempurna, mencukupi dan bersih perlu disediakan di premis makanan.
- e. Kemudahan membasuh tangan yang mencukupi serta dilengkapi dengan sabun, berus dan tuala bersih atau alat pengering tangan bagi pelanggan.
- f. Sampah dan sisa makanan hendaklah dibuang setiap hari atau mengikut jadual.



8. Apakah ciri-ciri rekabentuk premis makanan yang sesuai?
- Almari atau rak menyimpan makanan mestilah ditutup rapi supaya lalat dan lipas tidak dapat masuk.
 - Premis makanan mestilah mempunyai ruang yang mencukupi dan berasingan bagi penyediaan makanan, mempamer makanan, menyimpan makanan dan juga ruang untuk pelanggan yang selesa.
 - Tempat membasuh peralatan mestilah sesuai dan mencukupi.
 - Tempat penyediaan makanan mestilah dari jenis yang mudah dicuci dan kalis air.
 - Peti sejuk perlu disediakan untuk menyimpan makanan yang mudah rosak.
 - Lantai mestilah mudah dicuci, tidak mudah rosak dan tidak menakung air.
 - Siling dan dinding mestilah bersih, mudah dicuci dan bercat terang.
 - Pencahayaan dan pengudaraan dalam premis makanan hendaklah mencukupi.
 - Semua peralatan yang digunakan hendaklah yang bersesuaian dengan fungsinya.

9. Apakah ciri-ciri penyelenggaraan dan pengurusan premis makanan yang sempurna?
- Peralatan serta keseluruhan premis sentiasa dibersihkan. Tugas mencuci perlu dijadualkan.
 - Pihak pengurusan sentiasa mengawasi amalan kebersihan pekerja-pekerja.
 - Kerjasama yang rapat di antara pekerja dan pengurus penting untuk memastikan amalan dan keperluan kebersihan dijamin.
 - Kerosakan-kerosakan perlu diperbaiki secepat mungkin.
 - Peraturan kebersihan yang ditetapkan oleh pihak berkuasa hendaklah sentiasa dipatuhi.



10. Apakah tanggungjawab seorang pengusaha premis makanan?

- a. Pastikan semua aspek kebersihan yang disebutkan di atas dipenuhi.
- b. Pastikan semua pekerja mendapat pemeriksaan kesihatan dan suntikan pencegah penyakit tifoid sebelum bertugas.
- c. Pastikan pekerja yang sakit mendapat rawatan perubatan dan tidak bekerja sehingga disahkan sihat.
- d. Pastikan pekerja sentiasa mengamalkan kebersihan diri dan pengendalian makanan yang bersih.
- e. Melatih pekerja mengenai kesihatan dan kebersihan diri dari masa ke semasa.



11. Apakah tanggungjawab seorang pekerja di premis makanan?

- a. Sentiasa menjaga kesihatan dan kebersihan diri.
- b. Laporkan kepada majikan apabila jatuh sakit dan dapatkan rawatan segera.
- c. Semasa bekerja elakkan diri dari perbuatan yang boleh mencemarkan makanan seperti korek hidung, menyentuh makanan masak dengan tangan yang kotor dan sebagainya.
- d. Bersedia mempelajari dan mengamalkan tabiat yang baik bagi meninggikan taraf kebersihan diri, amalan pengendalian makanan yang baik dan kebersihan kawasan-kawasan tempat bekerja.



Pastikan makanan
yang anda sediakan
BERSIH dan **SELAMAT**
untuk dimakan oleh
pelanggan.





Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan
dengan kerjasama
Bahagian Kawalan Mutu Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia