

# Lima kunci untuk keamanan pangan



## Jagalah kebersihan

- ✓ Cucilah tangan sebelum mengolah pangan dan sesering mungkin selama pengolahan pangan.
- ✓ Cucilah tangan sesudah dari toilet.
- ✓ Cuci dan sanitasi seluruh permukaan yang kontak dengan pangan dan alat untuk pengolahan pangan.
- ✓ Jagalah area dapur dan pangan dari serangga, hama dan binatang lainnya.

### Mengapa?

Walaupun kebanyakan mikroba tidak menyebabkan gangguan kesehatan, namun mikroba patogen tersebar luas di tanah, air, hewan dan manusia. Mikroba ini terbawa oleh pangan, serbet dan peralatan terutama pada talenan yang dapat mencemari pangan dan menyebabkan penyakit.

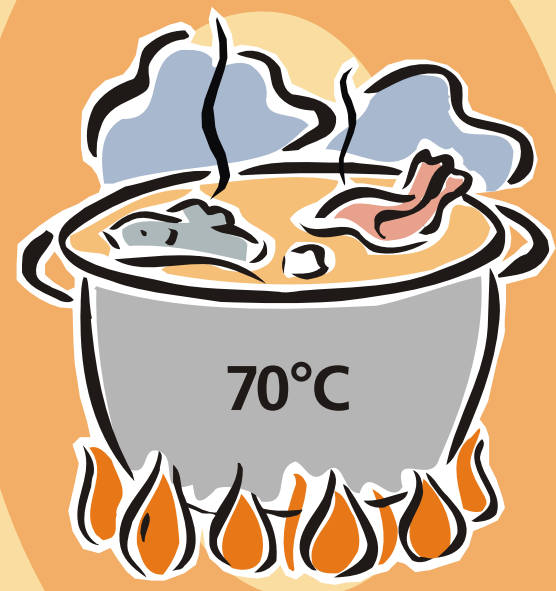


## Pisahkan Pangan Mentah dari Pangan Matang

- ✓ Pisahkan daging sapi, daging unggas, dan seafood dari pangan lain.
- ✓ Gunakan peralatan yang terpisah, seperti pisau dan talenan untuk mengolah pangan mentah.
- ✓ Simpan pangan dalam wadah untuk menghindari kontak antara pangan mentah dan pangan matang.

### Mengapa?

Pangan mentah, terutama daging sapi, daging unggas, seafood dan cairan yang ditimbulkannya dapat mengandung mikroba patogen yang dapat mencemari pangan lainnya selama pengolahan dan penyimpanan.

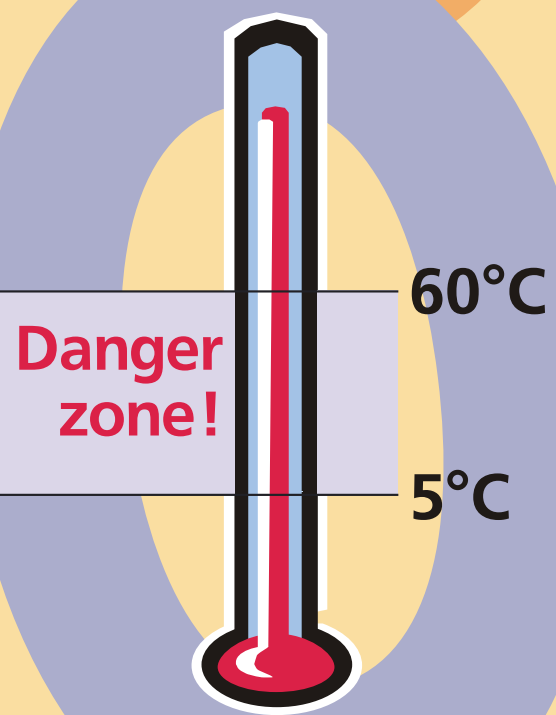


## Masaklah dengan Benar

- ✓ Masaklah pangan dengan benar terutama daging sapi, daging unggas, telur dan seafood.
- ✓ Rebuslah pangan, seperti sup sampai mendidih dan usahakan agar suhu internalnya mencapai 70°C. Untuk daging, usahakan cairannya bening, tidak berwarna merah muda. Agar lebih yakin, gunakan termometer.
- ✓ Panaskan kembali pangan secara benar.

### Mengapa?

Memasak pangan dengan tepat dapat membunuh mikroba patogen. Pangan yang dimasak dengan suhu internal 70°C dapat memberi kepastian pangan aman untuk dikonsumsi. Pangan yang benar-benar harus diperhatikan adalah daging, terutama daging cincang, daging panggang utuh, dan potongan daging besar.



## Jagalah pangan pada suhu aman

- ✓ Jangan membiarkan pangan matang pada suhu ruang lebih dari 2 jam.
- ✓ Simpan segera semua pangan yang cepat rusak dalam lemari pendingin (sebaiknya disimpan di bawah suhu 5°C).
- ✓ Pertahankan suhu makanan lebih dari 60°C sebelum disajikan.
- ✓ Jangan menyimpan makanan terlalu lama dalam lemari pendingin.
- ✓ Jangan biarkan makanan beku mencair pada suhu ruang.

### Mengapa?

Mikroba dapat berkembang biak dengan cepat pada suhu ruang. Dengan menjaga suhu dibawah 5°C atau di atas 60°C, pertumbuhan mikroba lebih lambat atau terhenti. Beberapa mikroba patogen dapat tumbuh pada suhu di bawah 5°C.



## Gunakan air dan bahan baku yang aman

- ✓ Gunakan air yang aman atau beri perlakuan agar air aman.
- ✓ Pilihlah pangan segar dan bermutu.
- ✓ Pilihlah cara pengolahan yang menghasilkan pangan aman, seperti susu pasteurisasi.
- ✓ Cucilah buah-buahan atau sayuran, terutama yang dimakan mentah.
- ✓ Jangan mengonsumsi pangan yang sudah kadaluwarsa.

### Mengapa?

Bahan baku, termasuk air dan es dapat terkontaminasi oleh mikroba patogen dan bahan kimia berbahaya. Racun dapat terbentuk dari pangan yang rusak dan berjamur. Memilih bahan baku dan perlakuan sederhana seperti mencuci dan mengupas kulitnya, dapat mengurangi risiko.