

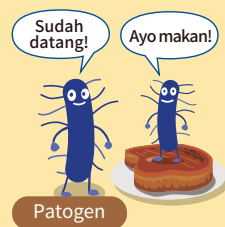
Memahami Lima Kunci Keamanan Pangan



Saran Keamanan Pangan di Rumah



Penyebab paling umum keracunan makanan adalah kurang matang, kontaminasi makanan matang dan mentah, dan kurangnya kebersihan pribadi saat menangani makanan. Untuk menangani makanan secara benar dan mengurangi risiko penyakit menular makanan, semua orang harus mengikuti **“Lima Kunci Keamanan Pangan”**.



Lima Kunci Keamanan Pangan meliputi:



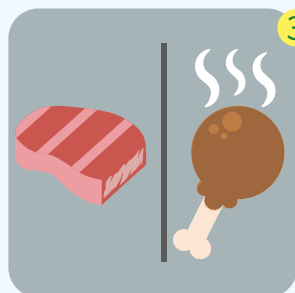
Pilih

Pilih bahan mentah yang aman



Pisahkan

Pisahkan makanan mentah dan matang



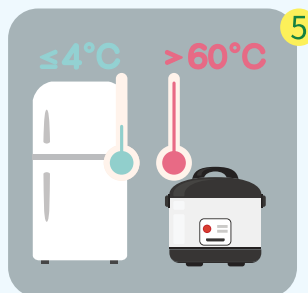
Bersih

Jaga agar tangan dan peralatan tetap bersih



Masak



Masak hingga matang



Suhu Aman

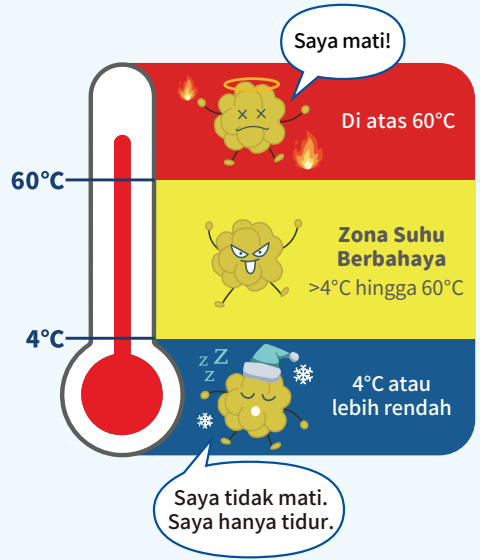
Jaga makanan pada suhu aman



Pindai kode QR untuk menonton video mengenai “Lima Kunci Keamanan Pangan”. Tekan  untuk mengaktifkan terjemahan, dan tekan  untuk memilih bahasa terjemahan.



Menyimpan makanan pada **Zona Suhu Berbahaya** di antara 4°C dan 60°C memungkinkan bakteri untuk tumbuh dengan cepat. Pengendalian suhu yang tepat pada semua tahap persiapan makanan adalah cara efektif untuk mencegah keracunan makanan akibat bakteri. Penyimpanan pada suhu rendah akan mencegah pertumbuhan bakteri namun tidak membunuhnya, namun perlakuan suhu tinggi dapat menghancurkan bakteri secara efektif.



Sekarang, mari lihat bagaimana Mui menerapkan Lima Kunci Keamanan Pangan pada lima prosedur menangani makanan sehari-hari.



Pembelian



Penyimpanan



Persiapan



Pemasakan



**Penanganan
sisa makanan**



Mari saya
tunjukkan
keahlian saya!!



Sayur dan buah segar, dan bahan-bahan yang dikeringkan tidak berjamur.

- 1 Beli makanan dari toko berizin yang higienis dan dapat diandalkan.
- 2 Periksa tanggal kadaluarsa dan label nutrisi makanan yang dipak.
- 3 Hindari membeli makanan kaleng yang penyok, menggelembung, rusak atau berkarat.
- 4 Pilih telur yang tidak retak. Gunakan telur pasteurisasi untuk hidangan telur yang tidak dimasak hingga matang benar.
- 5 Gunakan es kemasan (ice pack) untuk menjaga agar makanan mudah rusak tetap dingin.



Pilih

Di pasar dan supermarket:

- Beli makanan dari toko berizin yang higienis dan dapat diandalkan.
 - ▶ Jangan membeli makanan dari toko yang tidak berizin atau sumber yang perlu dipertanyakan.
- Pilih makanan segar dan sehat.
 - ▶ Sayur dan buah tidak rusak atau bonyok.
 - ▶ Bahan-bahan kering tidak berjamur.
 - ▶ Kaleng makanan tidak penyok, menggelembung, rusak atau berkarat. Botol makanan tidak retak atau longgar tutupnya.
 - ▶ Telur tidak retak atau bocor. Gunakan telur pasteurisasi untuk hidangan telur yang tidak dimasak hingga matang benar.
- Pilih makanan siap santap, matang atau mudah rusak yang disimpan dengan benar, mis. sushi harus disimpan pada suhu 4°C ke bawah, ayam beku harus disimpan pada suhu -18°C ke bawah.
- Jangan beli makanan yang sudah kadaluarsa.
- Saat membeli makanan, ambil bahan-bahan kering (termasuk makanan dan bukan makanan) terlebih dahulu dan produk beku serta didinginkan setelahnya sebelum membayar di kasir untuk mengurangi waktu pada Zona Suhu Berbahaya (4°C-60°C) untuk meminimalkan kemungkinan bahaya.
- Baca label nutrisi untuk membantu membuat pilihan makanan yang lebih sehat.



Pisahkan

- Pilih makanan kemasan dan kaleng dahulu, beli daging, unggas dan makanan laut mentah paling terakhir.
- Pisahkan daging, unggas dan makanan laut mentah dari bahan-bahan makanan lain dalam keranjang belanja dan kantung belanja agar airnya tidak mengontaminasi bahan-bahan makanan lain.
- Kemas makanan terpisah dari bahan-bahan kimia untuk mencegah kontaminasi.



$\leq 4^{\circ}\text{C}$ $> 60^{\circ}\text{C}$



Suhu aman

- Jika waktu perjalanan akan panjang, gunakan es kemasan agar makanan mudah rusak tetap dingin.
- Segera simpan makanan beku dan didinginkan dalam lemari es untuk mengurangi waktu pada suhu sekitar untuk menjaga kualitas.



Tanggal “Gunakan sebelum” dan “Baik sebelum”

Tanggal ini memberikan panduan praktis mengenai berapa lama makanan dapat disimpan sebelum mulai rusak atau tidak lagi aman dikonsumsi.

Tanggal “Gunakan sebelum”

Tanggal “gunakan sebelum” berkaitan dengan **keamanan pangan**. Makanan dapat dimakan hingga tanggal “gunakan sebelum” namun tidak setelahnya. Tanggal “Gunakan sebelum” tampak pada makanan yang mudah rusak, seperti produk daging atau salad siap santap.



Tanggal “Baik sebelum”

Tanggal “baik sebelum” berkaitan dengan **kualitas makanan dan bukan keamanan**. Makanan akan aman dimakan setelah tanggal ini namun kondisinya mungkin bukan yang terbaik. Rasa dan teksturnya mungkin tidak sebaik aslinya. Tanggal “baik sebelum” tampak pada serangkaian luas makanan, meliputi makanan beku, kering dan kaleng. Walaupun demikian, konsumen perlu menghindari makan makanan yang sudah rusak.



Begitu kemasan makanan sudah dibuka, tanggal yang tercantum **tidak lagi berlaku** Ikuti instruksi pemanufaktur untuk waktu dan kondisi penyimpanan setelah dibuka, mis. “simpan dalam lemari es setelah dibuka pada atau di bawah suhu 4°C dan habiskan dalam waktu 7 hari”.

Penyimpanan



- 1 Jangan mengisi lemari es terlalu penuh.
- 2 Simpan daging, unggas dan makanan laut mentah di bawah makanan siap santap atau matang.
- 3 Simpan makanan matang dan mudah rusak dalam lemari es dalam waktu 2 jam.
- 4 Simpan makanan dengan benar dalam wadah tertutup.
- 5 Pastikan lemari es berada pada suhu 4°C ke bawah dan kotak pembeku pada suhu -18°C ke bawah.
- 6 Simpan makanan yang tidak perlu disimpan di lemari es di tempat yang sejuk dan kering.

Simpan makanan dengan benar begitu Anda membawanya pulang!



6

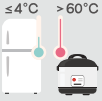
Sereal jagung

5

≤ 4°C

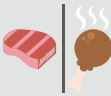
5

≤ -18°C



Suhu Aman

- Simpan makanan matang dan mudah rusak **dalam waktu 2 jam** setelah dibeli.
- Pastikan lemari es berada pada suhu **4°C ke bawah** dan kotak pembeku pada suhu **-18°C ke bawah** dengan menggunakan termometer.
- Jangan mengisi lemari es terlalu penuh.
- Makanan mudah rusak, seperti susu botol dan keju, perlu disimpan dengan benar.
- Bahan makanan yang perlu disimpan pada suhu ruang, seperti makanan kaleng, sereal dan kentang, perlu disimpan di **tempat sejuk dan kering**.



Pisahkan

Di lemari es

- Simpan makanan dalam wadah tertutup (mis. gunakan pembungkus plastik) untuk menghindari kontak antara makanan mentah dengan makanan siap santap atau matang.
- Simpan daging, unggas dan makanan laut mentah di bawah makanan siap santap atau matang untuk mencegah agar airnya tidak menetes ke makanan lain.
- Hindari mengisi lemari es terlalu penuh untuk menjaga sirkulasi udara dingin.

Di dapur

- Makanan dan bahan kimia seperti deterjen tidak boleh disimpan bersama.



Bersihkan

- Bersihkan dan kosongkan lemari es dan lemari makanan secara teratur. Buang makanan yang sudah kadaluarsa dan rusak serta jangan dimakan.

Persiapan



Jaga agar tetap bersih untuk mencegah kontaminasi silang.

20 detik

- 1 Pastikan semua perangkat dan peralatan bersih.
- 2 Sebelum menangani makanan, cuci tangan dengan benar dengan air dan sabun cair selama 20 detik.
- 3 Lelehkan makanan secara aman dalam lemari es.
- 4 Cuci sayuran segar dan makanan di bawah air mengalir.
- 5 Talenan harus dibersihkan dan disanitasi dengan air panas sebelum digunakan.
- 6 Gunakan peralatan terpisah untuk menangani makanan mentah dan matang.



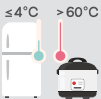
Bersih

- Cuci tangan:
 - ▶ Cuci tangan **sebelum menangani makanan, sebelum makan** dan lakukan secara sering selama menyiapkan makanan. **Setelah menyentuh daging atau unggas mentah dan sebelum menyentuh makanan siap santap**, cuci tangan di bawah air mengalir lagi.
 - ▶ Saat mencuci, gosok-gosok tangan dengan sabun cair selama **setidaknya 20 detik**, lalu bilas dengan air mengalir.
 - ▶ Setelah membilas, keringkan dengan tisu bersih.
- Cuci sayuran dengan benar di bawah air mengalir, dan gosok-gosok bahan makanan berpermukaan keras dengan sikat sayuran bersih.
- Cuci peralatan (mis. piring, alat makan, alat masak, talenan), bak cuci piring dan permukaan kerja setiap kali setelah digunakan.
- Jaga agar dapur tetap bersih dan jauhkan dari serangga, tikus dan hewan lain (mis. hewan peliharaan).
- Buang sisa makanan ke dalam tempat sampah. Tutup tempat sampah dan buang sampah secara teratur.



Pisahkan

- Gunakan peralatan terpisah (mis. talenan, pisau) untuk menangani makanan mentah dan matang atau siap santap.



Suhu Aman

- Sebelum dimasak, ① makanan beku dapat dilelehkan di lemari es, ② di bawah air mengalir, atau ③ di microwave, namun tidak pada suhu ruangan. Setelah dilelehkan, makanan harus segera digunakan.





- 1 Cuci tangan sebelum memasak.
- 2 Masakan makanan hingga matang benar dan suhu intinya **75°C**.
- 3 Makanan yang berporsi besar membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dimasak hingga
- 4 Rebus sup dan semur selama setidaknya 1 menit.
- 5 Masak telur hingga kuningnya mengeras. Gunakan telur pasteurisasi untuk hidangan yang tidak
- 6 Rebus tiram dan kerang pada suhu 100°C hingga cangkangnya terbuka dan lanjutkan kembali selama 3 hingga 5 menit.
- 7 Ikan harus berubah warna menjadi buram dan dapat dicabik serta dilepaskan dari durinya dengan mudah.
- 8 Pastikan sari daging dan unggas matang berwarna jernih, tidak merah, dan tidak tampak darah saat dipotong.
- 9 Tutup, aduk dan putar makanan saat dipanaskan dengan micro-wave.





Masak

- Idealnya, gunakan termometer makanan untuk memeriksa apakah suhu inti makanan mencapai setidaknya **75°C**.
- Jika Anda tidak memiliki termometer makanan, masak atau panaskan makanan sepenuhnya hingga panas beruap dan periksa:
 - ▶ Untuk daging dan unggas matang, pastikan sarinya bening, tidak merah, dan **tidak tampak ada darah** saat dipotong.
 - ▶ Untuk telur, **masak hingga** kuningnya **mengeras**. Gunakan telur pasteurisasi untuk hidangan yang tidak dimasak hingga matang benar.
 - ▶ **Didihkan** sup dan semur **selama setidaknya 1 menit**.
 - ▶ Tiram dan kerang harus dipanaskan hingga suhu internal **90°C selama 90 detik** atau direbus pada suhu **100°C** hingga **cangkangnya terbuka** dan dilanjutkan selama **3 hingga 5 menit**.
 - ▶ Ikan harus dimasak hingga warnanya berubah **buram** dan **dapat dicabik dan dilepaskan dari durinya dengan mudah**.
- Tutup, aduk dan putar makanan saat memanaskan dengan microwave untuk memastikan panas merata.
- Makanan tertentu yang porsinya besar, seperti Poon Choi, **butuh waktu yang lebih lama** untuk dimasak hingga matang benar.

≤4°C >60°C



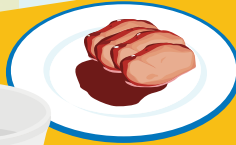
Suhu Aman

- Begitu dimasak, makanan harus dikonsumsi sesegera mungkin.
- Makanan matang yang tidak segera dihidangkan perlu disimpan pada suhu yang tepat: makanan dingin pada suhu **4°C ke bawah**; makanan panas **di atas suhu 60°C**.

Penanganan sisa makanan



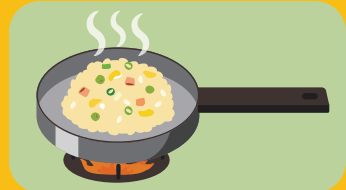
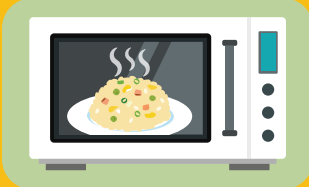
①



④



Panaskan
> 1 kali



- ① Cuci tangan sebelum menangani sisa makanan.
- ② Pastikan peralatan dan perangkat bersih.
- ③ Simpan sisa makanan di lemari es dalam waktu 2 jam.
- ④ Sisa makanan yang disimpan di lemari es harus dipanaskan kembali sepenuhnya hingga panas beruap sebelum dikonsumsi, dan tidak boleh dipanaskan kembali lebih dari satu kali.
- ⑤ Buang sisa makanan yang telah disimpan selama lebih dari 3 hari.



- Sisa makanan harus segera didinginkan dan disimpan di lemari es **dalam waktu 2 jam**.



- Sisa makanan dapat cepat didinginkan dengan cara:
 - Membagi makanan menjadi porsi-porsi lebih kecil.
 - Menempatkan makanan dalam wadah yang dangkal.
 - Mengaduk makanan secara teratur.
- Jika makanan disimpan pada



| 4°C - 60°C (mis. suhu ruangan) selama | Simpan di lemari es untuk digunakan kemudian | Konsumsi segera |
|---|--|--------------------|
| <2 jam | | |
| 2-4 jam | | |
| >4 jam | | |



- Sisa makanan yang disimpan di lemari es harus dipanaskan kembali sepenuhnya hingga panas beruap sebelum dikonsumsi, dan **tidak boleh dipanaskan kembali lebih dari satu kali**.
- Buang sisa makanan yang telah disimpan di lemari es selama lebih dari 3 hari.

Menangani makanan yang dibungkus

- Begitu makanan yang dibungkus sudah diambil, perlu ditranspor dan dikonsumsi sesegera mungkin.
- Makanan yang dibungkus dengan kemasan yang sudah tidak utuh atau rusak parah harus dikembalikan.
- Jika makanan tidak bersih atau tidak layak dikonsumsi, hubungi hotline 24 jam di 28680000 untuk mengajukan keluhan ke FEHD.
- Makanan yang dibungkus dan perlu dipanaskan dapat diletakkan dalam wadah tahan panas sebelum dipanaskan.



Pilih
Pilih bahan
mentah yang
aman



Bersih
Jaga agar tangan dan
peralatan tetap bersih

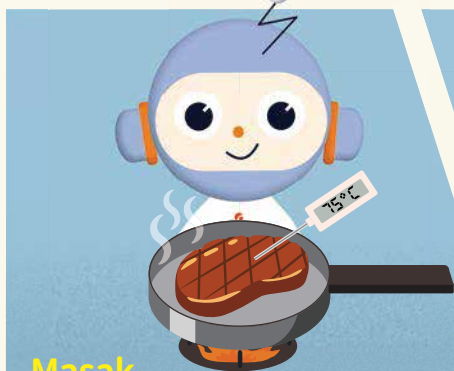


Pisahkan

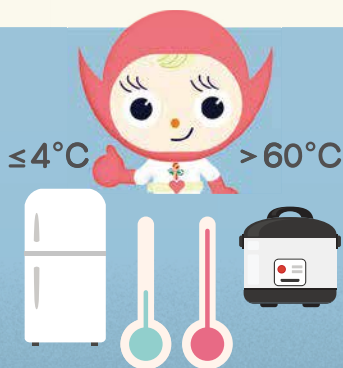
Pisahkan
makanan
mentah
dan
matang



Gunakan
LIMA KUNCI
Keamanan Pangan
untuk menyiapkan
makanan yang aman
dan lezat



Masak
Masak hingga matang



Suhu aman
Jaga makanan pada suhu aman



Buklet ini diadaptasi dari "Keamanan Pangan di Rumah: Panduan Lengkap Keamanan Pangan bagi Penangan Makanan Domestik dan Pengasuh". Pindai kode QR untuk detailnya.

cfs.gov.hk/safefood

