

Pag-unawa sa



Limang Paraan sa Kaligtasan sa Pagkain

Payo sa Ligtas na Pagkain sa Tahanan



Kabilang sa mga pinaka karaniwang dahilan ng pagkalamon sa pagkain ay ang hindi sapat na pagluto, kontaminasyon ng lutong pagkain sa hindi lutong pagkain, at ang kawalan ng personal na kalinisan habang naghahanda ng pagkain. Upang maayos na mapangasiwaan ang pagkain at mabawasan ang antas ng panganib ng mga sakit na nagmula sa pagkain, kailangang sundin ng lahat ang “**Limang Paraan sa Ligtas na Pagkain**”.



Kabilang sa Limang Paraan sa Ligtas na Pagkain ang:



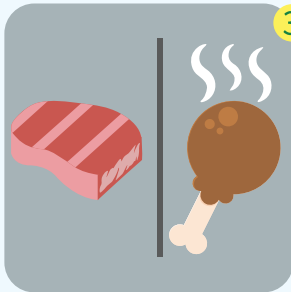
Pumili

Pumili ng ligtas na mga hilaw na sangkap



Kalinisan

Panatilihing malinis ang kamay at kagamitan



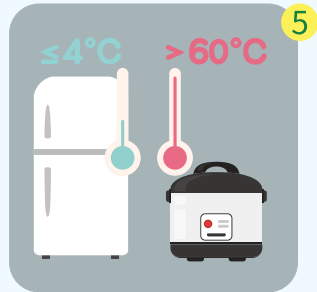
Paghiwalayin

Paghiwalayin ang hilaw sa lutong pagkain



Luto



Magluto ng lubos



Ligtas na Temperatura

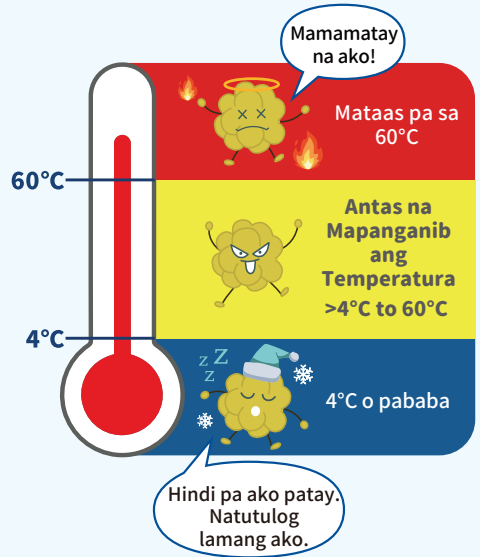
Itago ang pagkain sa ligtas na temperatura



I-scan ang QR code upang mapanood ang video tungkol sa “Limang Paraan para sa Ligtas na Pagkain”. I-click ang  upang buksan ang subtitle, at i-click ang  upang pumili ng wika ng subtitle.



Ang pag-imbak ng pagkain sa **Antas na Mapanganib ang Temperatura** sa pagitan ng 4°C at 60°C ay mabilis na nakapagpaparami sa mga bakteryang. Ang maayos na pagkontrol ng temperatura sa lahat ng yugto ng paghahanda ng pagkain ay isang epektibong paraan upang maiwasan ang pagkalason sa pagkain dahil sa bakteryang. Habang nakakapigil ng paglago ng bakteryang ang pag-imbak sa mababang temperatura ay hindi nito mapapatay ang mga ito, ang paglunas gamit ang mataas na temperatura ay epektibong makasisira ng bakteryang.



Ngayon, tignan natin kung paano gamitin ni Mui ang Limang Paraan sa Ligtas na Pagkain sa limang proseso ng pang-araw araw na pagsasaayos ng pagkain.



Pagbili



Pag-imbak



Paghahanda



Pagluluto



Pagtatabi ng mga Tira



Pagbili



Sariwa ang mga gulay at prutas, at ang mga pinatuyong sangkap ay hindi inaamag.

- 1 Bumili ng pagkain mula sa mga malinis at mapagkakatiwalaang lisensyadong pamilihan.
- 2 Suriin ang petsa ng expiry at tatak ng nutrisyon ng mga pagkaing nakabalot na.
- 3 Iwasang bumili ng mga delatang pagkain na may yupi, lumobo, sira, o may kalawang.
- 4 Pumili ng itlog na walang sira. Gumamit ng mga itlog na pasteurized para sa mga pagkaing kailangan ng hindi lubos na lutong itlog.
- 5 Gumamit ng pakete ng yelo upang maitago ang mga pagkaing madaling mapanis.

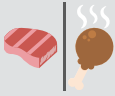




Pumili

Sa mga pamilihan at malalaking pamilihan:

- Bumili ng pagkain mula sa mga malilinis at mapagkakatiwalaang lisensyadong pagkain.
 - ▶ Huwang bumili ng pagkain mula sa mga hindi lisensyadong tindahan o di mapagkakatiwalaang pinanggalingan.
- Pumili ng sariwa at buong pagkain.
 - ▶ Walang sira o galos ang gulay at prutas.
 - ▶ Walang amag ang mga tuyong pagkain.
 - ▶ Ang mga lata ng pagkain ay walang yupi, may lobo, may sira o may kalawang. Ang mga garapon ng pagkain ay walang sira o bukas ang takip.
 - ▶ Ang mga itlog ay hindi basag o may tulo. Gumamit ng mga pasteurized na itlog para sa mga pagkaing kailangan ng hindi masyadong luto ang itlog.
- Pumili ng mga handa nang kainin, luto na o madaling mapanis na pagkain na itinabi ng maayos, halimbawa, ang sushi ay kailangang itabi sa 4°C o mas mababa, ang mga itinabi sa freezer na manok ay kailangang itabi sa -18°C o mas mababa.
- Huwag bumili ng pagkain na mayroong nag-expira na ang petsa.
- Kapag bumibili ng pagkain, gamitin muna ang mga pinatuyong pagkain (kabilang na ang mga sangkap na pagkain at hindi pagkain) at kasunod ang mga naka-yelo at pinalamig na mga sangkap bago gamitin ito upang mabawasan ang oras ng pananatili sa Antas ng Mapanganib na Temperatura (4°C-60°C) upang mapababa ang posibleng panganib.
- Basahin ang etiketa ng nutrisyon upang makatulong makapili ng mas malusog na mga pagkain.



Paghiwalayin

- Piliin muna ang nakapakete at de-latang pagkain, at ihuling bumili ng mga sariwang karne, manok, at pagkaing dagat.
- Panatilihin ang sariwang karne, manok, at pagkaing dagat nang nakahiwalay mula sa iba pang pagkain sa iyong mga pinamili at bag ng pinamili upang maiwasan ang katas nito na mapahalo sa iba pang sangkap pagkain.
- Ibalot ang pagkain ng bukod mula sa mga sangkap kemikal upang maiwasan ang pagiging kontaminado nito.



≤4°C >60°C



Ligtas na Temperatura

- Kung inaasahan ang mahabang oras ng pagbiyahe, gumamit ng pakete ng yelo upang mapanatiling malamig ang pagkain.
- Iimbak ang may yelo o pinalamig na mga pagkain sa refrigerator ng agad upang maiwasan ang oras na nanatili sila sa maligamgam na temperature upang mapanatili ang kanilang kalidad.



“Gamitin bago ang” and “Mas Maiging Gamitin bago ang” na mga petsa

Ang mga tatak ng petsa ay nagbibigay ng praktikal na gabay tungkol sa kung gaano kahaba maaaring maitago ang pagkain bago ito mag-umpisang mapanis at maging hindi ligtas para kainin.

“Gamitin bago ang” na petsa

Ang “gamitin bago ang” na petsa sa pagkain ay tungkol sa **kaligtasan ng pagkain**. Ang pagkain ay maaaring kainin hanggang sa “gamitin bago ang” na petsa ngunit hindi pagkatapos. Ang “gamitin bago ang” na mga petsa ay makikita sa mga pagkain na madaling masira, tulad ng mga produktong karne o handa nang kainin na mga salad.



“Mas Maiging Gamitin bago ang” na

“Mas Maiging Gamitin bago ang” na petsa ay tungkol sa **kalidad ng pagkain ngunit hindi ang kaligtasan**. Ang pagkain ay ligtas kainin pagkatapos ng petsang ito ngunit maaaring hindi na kasing ganda. Ang lasa at kayarian ay maaaring hindi kasing-ganda ng dati. Ang “Mas Maiging Gamitin bago ang” na mga petsa ay makikita sa malawak na saklaw ng mga pagkain kabilang na ang pinagyelo, pinatuyo, at delatang mga pagkain. Ganumpaman, kailangang iwasan ng mga mamimili ang pagkain ng mga panis na pagkain.



Sa oras na mabuksan ang pakete ng pagkain, hindi na naaangkop ang ang marka ng petsa. Sundin ang tagubilin ng gumawa para sa oras ng pag-iimbak at mga kondisyon pagkatapos itong buksan, hal. “ilagay sa refrigerator pagkatapos buksan o sa mas mababa sa 4°C at ubusin ito sa loob ng 7 araw.

Pag-iimbak



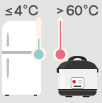
- 1 Huwag punuin ang refrigerator.
- 2 Iimbak ang hilaw na karne, manok at pagkaing dagat sa ibaba ng handa nang kainin o luto nang mga pagkain.
- 3 Ilagay sa refrigerator ang mga luto na at madaling mapanis na pagkain sa loob ng 2 oras.
- 4 Iimbak ang pagkain ng tama sa selyado o may takip na lalagyan.
- 5 Siguraduhin na ang refrigerator ay pinapanatiling nasa o mas mababa pa sa 4°C at ang freezer sa o mas mababa pa sa -18°C .
- 6 Itabi ang pagkain na hindi kailangan ng refrigerator sa malamig at tuyong lugar.

Itabi ang mga pagkain sa oras na iuwi mo ang mga ito!



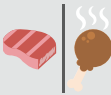
5 $\leq 4^{\circ}\text{C}$

5 $\leq -18^{\circ}\text{C}$



Ligtas na Temperatura

- Ilagay sa refrigerator ang mga luto at madaling mapanis na pagkain **sa loob ng 2 oras** pagkatapos itong bilhin.
- Siguraduhin na ang refrigerator ay **pinapanatiling nasa o mas mababa pa sa 4°C** dat ang freezer **sa o mas mababa pa sa -18°C** sa pamamagitan ng paggamit ng thermometer.
- Huwag punuin ang refrigerator.
- Ang mga madaling mapanis na pagkain, tulad ng nakaboteng gatas at keso, ay kailangang iimbak sa malamig ng maayos.
- Ang mga pagkain na kailangang iimbak sa normal na temperature, tulad ng delatang pagkain, cereals at mga patatas, ay kailangang iimbak sa **malamig at tuyong lugar**.



Paghihiwalay

Sa loob ng refrigerator

- Iimbak ang pagkain sa nakatakip o selyadong mga lalagyan (hal. gamit ang plastic wrap) upang maiwasan ang pagkakadikit ng hilaw na pagkain at mga pagkaing handa nang kainin o luto na.
- Iimbak ang hilaw na karne, manok o pagkaing data sa ibaba ng handa nang kainin o lutong mga pagkain upang maiwasang matuluan ng katas nito ang ibang mga pagkain.
- Iwasan ang sobrang pagpuno ng refrigerator upang mapanatili ang pag-ikot ng malamig na hangin.

Sa kusina

- Ang mga pagkain at kemikal tulad ng sabong panlaba ay hindi dapat magkasama sa lalagyan.



Kalinisamn

- Linisin at tanggalan ng laman ang refrigerator at cabinet ng mga pagkain ng regular. Itapon ang mga panis at sira nang mga pagkain at huwag itong kainin.

Paghahanda

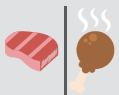


- 1 Siguraduhin na ang lahat ng kagamitan at kasangkapan ay malinis.
- 2 Bago hawakan ang pagkain, maghugas maigi ng kamay gamit ang tubig at likidong sabon sa loob ng 20 segundo.
- 3 Magtanggal ng yelo ng ligtas sa refrigerator.
- 4 Hugasan ang mga gulay at pagkain sa ilalim ng dumadaloy na tubig.
- 5 Ang mga sangkalan ay kailangang linisin at i-sanitise gamit ang mainit na tubig bago gamitin.
- 6 Gumamit ng magkahiwalay na kagamitan sa paghawak ng hilaw at lutong pagkain.



Kalinisan

- Maghugas ng kamay:
 - ▶ Maghugas ng mga kamay **bago humawak ng pagkain, bago kumain** at magalas kapag naghahanda ng pagkain. **Pagkatapo hawakan ang hilaw na karne o manok** at **bago hawakan ang handa nang kainin na mga pagkain**, muling maghugas ng kamay sa ilalim ng dumadaloy na tubig.
 - ▶ Kapag naghuhugas, kuskusin ang mga kamay gamit ang likidong sabon sa **sloob ng hindi bababa sa 20 segundo**, pagkatapos ay hugasan ito sa ilalim ng dumadaloy na tubig.
 - ▶ Pagkatapos hugasan, tuyuin ito ng malinis na tisyu.
- Hugasan ng maigi ang mga gulay sa ilalim ng dumadaloy na tubig, kuskusin ang mga sangkap na may matigas na balat gamit ang malinis na brush para sa gulay.
- Hugasan ang mga kagamitan (hal. plato, mga kutsara, gamit sa pagluluto, sangkalan), lababo at gawaan sa kusina pagkatapos gamitin.
- Panatiliing malinis ang kusina at malayo mula sa mga insekto, daga at iba pang mga hayop (hal. mga alagang hayop).
- Kaskasin ang mga tiring pagkain at itapon. Panatiliing nakatakip ang basurahan at alisin ang basura ng regular.



Paghiwalayin

- Gumamit ng magkaibang mga kagamitan (ha. Sangkalan, kutsilyo) sa paghahanda ng hilaw na pagkain at mga luto na o handa nang kainin na pagkain.

≤4°C >60°C



Ligtas na Temperatura

- Bago magluto, ① ang mga pinagyelong pagkain ay maaaring i-defrost sa refrigerator, ② sa ilalim ng dumadaloy na tubig, o ③ sa microwave, ngunit hind isa temperature ng paligid. Pagkatapos tunawin, kailangang gamitin agad ang pagkain.



Pagluluto



- 1 Maghugas ng kamay bago magluto.
- 2 Lubos na lutuin ang pagkain sa temperaturang **75°C**.
- 3 Kakailanganin ng mas mahabang oras ang mga pagkaing ihahanda ng marami para sa mas lubos na pagluluto.
- 4 Pakuluan ang mga soup at stew sa loob ng hindi bababa sa 1 minuto.
- 5 Lutuin ang itlog hanggang sa ang pula nito ay maluto ng maigi. Gumamit ng pasteurized na mga itlog para sa mga pagkaing hinahanda ng hindi masyadong luto.
- 6 Pakuluan ang mga talaba at shellfish sa 100°C hanggang ang takip nila ay bumuka at ipagpatuloy sa loob ng 3 hanggang 5 minuto.
- 7 Ang mga isda ay kailangang hindi lampasan at maaaring matuklap at madaling tanggalan ng tinik.
- 8 Siguraduhin na ang katas ng lutong pagkain at ng manok ay malinaw, hindi pula, at walang dugong a makikita kapag hiniwa.
- 9 Takpan, haluin, at paikutin ang pagkain kapag nagma-micro-wave.

Kumain lamang ng lutong pagkain!





Pagluluto

- Kung masusunod, ay gumamit ng thermometer para sa pagkain upang masuri na ang gitnang temperature ng pagkain ay umaabot ng pinakamababa na **75°C**.
- Kung wala kang thermometer para sa pagluluto, lubos na lutuin o initin ang pagkain hanggang ito ay umuusok sa init at suriin:
 - ▶ Para sa karne at manok, siguraduhin na ang katas ay malinaw, hindi mapula at **walang dugo ang makikita** kapag hinihiwa.
 - ▶ Para sa mga itlog, **lutuin ito** hanggang ang pula at **matigas na**. Gumamit ng pasteurized na mga itlog para sa pagkaing hindi kailangang lutuin ng lubos.
 - ▶ **Pakuluan** ang mga sabaw at nilaga ng **nang hindi bababa sa 1 minuto..**
 - ▶ Kailangang painitan ang mga talaba at mga molusko hanggang ang temperatura ng laman ay **90°C ng 90 segundo** ao pinakuluan sa **100°C** hanggang **ang kabibi ay bumukas** at ipagpatuloy ng **3 hanggang 5 minuto**.
 - ▶ Lutuin ang mga isda hanggang sa ito ay maging **Malabo at malutong at madaling alisan ng tinik**.
- Takpan, haluin, at paikutin ang pagkain kapag nilagay sa microwave upang masigurong labis itong mainitan.
- Ang ibang mga pagkain na may malaking bahagi, tulad ng Poon Choi, ay **kakailanganin ng mas mahabang oras** upang lubos itong maluto.

≤4°C >60°C



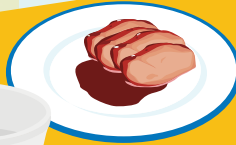
Ligtas na Temperatura

- Sa oras na maluto, ang kainin ang pagkain sa lalong madaling panahon.
- Ang mga lutong pagkain na hindi para sa agarang pagkain ay kailangang panatilihin sa katamtamang temperature: ang malamig na pagkain sa **4°C o pababa**; mainit na pagkain sa **60°C pataas**.

Pagpapanatili ng tiring pagkain



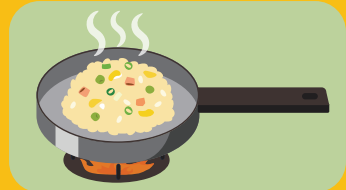
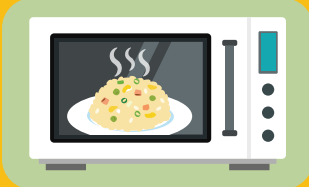
①



④



Painitin
> 1 beses



- ① Hugasan ang mga kamay sa pagsasaayos ng mga tirang pagkain.
- ② Siguraduhin na ang mga kubyertos at mga kagamitan ay malinis.
- ③ Ilagay sa refrigerator ang mga tira sa loob ng 2 oras.
- ④ Lubos na initin ang mga tirang inilagay sa refrigerator bago kainin, at hindi ito dapat initin ng higit pa sa isang beses.
- ⑤ Itapon ang mga tirang pagkain na higit pa sa 3 araw.












- Agad na palamigin ang mga tirang pagkain at itabi ito sa refrigerator **sa loob ng 2 oras.**


Ligtas na Temperatura

- Agad na palamigin ang mga tira sa pamamagitan ng:
 - Paghati ng mga pagkain sa mas maliliit na parte.
 - Ilagay ang mga pagkain sa isang mababaw na lalagyan.
 - Regular na haluin ang pagkain.
- Kung ang pagkain ay itinabi sa:



4°C - 60°C (hal. temperatura ng kapaligiran) Para sa	Ilagay ang refrigerator para sa pagkain sa ibang araw	Agad na kainin
<2 oras 		
2-4 oras 		
>4 oras 		



- Ang mga tirang inilagay sa refrigerator ay kailangang lubos na initin hanggang sila ay umuusok sa init bago kainin, at **hindi kailangang initin ng higit pa sa isang beses.**
- Itapon ang mga tira na itinabi sa refrigerator nang higit pa sa 3 araw.

Paghahanda ng pagkaing take-out

- Sa oras na kinuha ang take-out na pagkain, kailangan itong ibiyahе at kainin sa lalong madaling panahon.
- Ibalik ang mga takeout na pagkain na hindi buo o may sira ang lalagyan.
- Kung ang pagkain ay hindi malinis o hindi tama para sa pagkain, tumawag sa 24-oras na hotline 28680000 upang magsampa ng reklamo sa FEHD.
- Maaaring ilagay ng mga takeout na pagkain sa mga lalagyan na maaaring initin bago ito painitin.



Pumili

Pumili ng ligtas na mga hilaw na sangkap



Kalinisan

Panatiliing malinis ang kamay atagamitan



Paghiwalayin

Paghiwalayin ang hilaw sa lutong pagkain



Gamitin ang

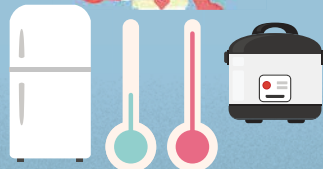
LIMANG PARAAN

para sa Ligtas na Pagkain para sa paghahanda ng ligtas at masarap na pagkain



Luto

Magluto ng lubos



Ligtas na Temperatura

Itago ang pagkain sa ligtas na temperatura



Ang libritong ito ay hinango mula sa "Ligtas na Pagkain sa Tahanan: Ang Kumpletong Gabay sa Ligtas na Pagkain para sa mga Naghahanda ng Domestikong Pagkain at Nagbibigay Tulong". I-Scan ang QR code para sa mga detalye.

cfs.gov.hk/safefood

