

# Kenali Makanan Berisiko Tinggi

Rangkaian makanan berisiko tinggi



Saran Keamanan Pangan bagi Bayi dan Anak-anak Usia Dini

Bayi dan anak-anak usia dini sangat rentan terhadap penyakit bawaan pangan, juga dikenal sebagai keracunan makanan, dan komplikasi kesehatan terkait. Ini karena sistem kekebalan tubuh mereka masih berkembang dan mereka tidak dapat melawan infeksi seefektif orang dewasa. Bayi dan anak-anak usia dini juga menghasilkan lebih sedikit asam lambung pembunuh bakteri, sehingga mereka memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terinfeksi kuman dari makanan.

Makanan Mentah atau Setengah Matang adalah Makanan Berisiko Tinggi

## Keracunan Makanan

Makanan mentah atau setengah matang adalah makanan berisiko tinggi, karena tidak ada atau kurangnya panas yang cukup untuk memusnahkan mikroorganisme, seperti bakteri, virus dan parasit, yang dapat menimbulkan risiko kesehatan. Gejala umum keracunan makanan yang diakibatkan oleh mengonsumsi makanan yang terkontaminasi mikroorganisme meliputi muntah, diare, sakit perut dan demam. Keracunan makanan dapat berbahaya bagi bayi dan anak-anak berusia dini karena mereka cepat mengalami dehidrasi akibat muntah atau diare. Pada anak-anak berusia 5 tahun, infeksi E. coli lebih mungkin mengakibatkan sindrom uremik hemolitik, komplikasi parah yang dapat menyebabkan penyakit ginjal kronis, gagal ginjal dan kematian.

## Superbugs

Makanan mentah atau setengah matang juga berkaitan dengan risiko 'superbugs'. 'Superbugs' adalah mikroorganisme yang sudah memiliki resistensi antimikroba (AMR) sehingga mereka kebal terhadap agen antimikroba, seperti antibiotik. AMR adalah ancaman kesehatan publik yang serius. Sementara memasak dapat membunuh 'superbugs', makanan mentah atau setengah matang lebih mungkin mengandung mikroorganisme, termasuk 'superbugs', yang dapat ditransfer ke manusia melalui asupan makanan. Entah 'superbugs' dapat menyebabkan penyakit atau tidak, mikroorganisme ini dapat mentransfer gen resistensi antibiotik ke bakteri lain di dalam tubuh manusia, sehingga mempengaruhi efektivitas penggunaan antibiotik ke depannya saat dibutuhkan.

Bayi Berusia di Bawah 1 Tahun Tidak Boleh Makan Madu

Terkadang, madu dapat mengandung *Clostridium botulinum* yang mampu menghasilkan toksin dalam saluran pencernaan bayi, mengakibatkan botulisme pada bayi, yang menyebabkan kesulitan bernafas, lumpuh otot dan bahkan kematian. Madu juga dapat mengakibatkan kerusakan gigi. Orang tua dan perawat harus menghindari memberi madu kepada bayi berusia di bawah 1 tahun.

## Hindari Makanan Mentah atau Setengah Matang dan Pilih Alternatif yang Lebih Aman

Mari belajar tentang makanan yang perlu dihindari dan alternatif yang lebih aman bagi bayi dan anak-anak usia dini:

### Makanan yang Perlu Dihindari

#### Makanan Laut



Ikan yang disajikan mentah/ setengah matang (mis. sushi, sashimi, salmon asap)



Semua makanan laut mentah/ setengah matang lainnya (mis. kerang, tiram, udang, cumi-cumi)

#### Telur

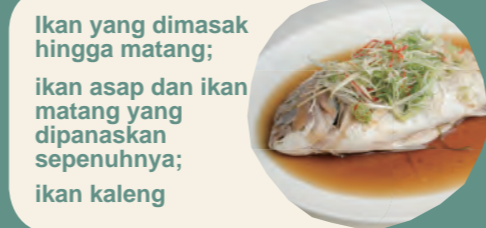


Telur yang disajikan mentah atau setengah matang (putih dan kuning telur belum keras, mis. telur ceplok, telur orak-arik)

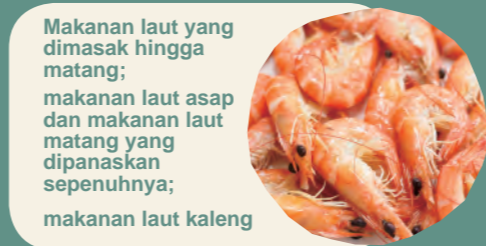


Salad dan saus roti lapis atau makanan penutup yang dibuat dari telur mentah (mis. saus salad Caesar, mayones, tiramisu)

### Alternatif yang Lebih Aman



Ikan yang dimasak hingga matang; ikan asap dan ikan matang yang dipanaskan sepenuhnya; ikan kaleng



Makanan laut yang dimasak hingga matang; makanan laut asap dan makanan laut matang yang dipanaskan sepenuhnya; makanan laut kaleng



Telur yang dimasak hingga matang



Salad dan saus roti lapis atau makanan penutup yang tidak mengandung telur mentah atau dibuat dari telur hasil pasteurisasi

### Daging



Daging dan jeroan mentah/ setengah matang (mis. bubur yang disajikan dengan daging sapi/hati babi setengah matang, bistik setengah matang)



Daging iris dan produk olahan daging (mis. ham, sosis, pate)



### Produk olahan susu



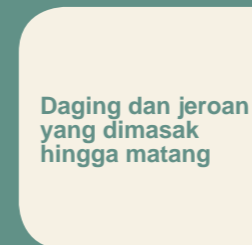
Keju lunak (mis. Feta, Brie, Camembert) dan keju biru (mis. Danish blue, Gorgonzola dan Roquefort) yang terbuat dari susu mentah



### Sayur-sayuran



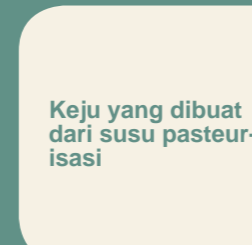
Sayur-sayuran mentah siap makan (mis. salad sayuran dalam kemasan, kecambah, sayur-sayuran mentah dalam roti lapis)



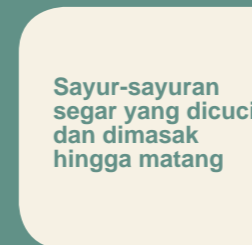
Daging dan jeroan yang dimasak hingga matang



Daging iris dan produk olahan daging yang dipanaskan sepenuhnya



Keju yang dibuat dari susu pasteurisasi



Sayur-sayuran segar yang dicuci hingga matang

## 5 Kunci untuk Mencegah Keracunan Makanan

Saat menyiapkan makanan bagi bayi dan anak-anak usia dini, Anda harus selalu mengikuti 5 kunci berikut ini untuk menurunkan risiko keracunan makanan:

- Pilih**  
Pilih bahan segar dan bergizi
- Bersih**  
Jaga agar tangan dan peralatan tetap bersih
- Pisahkan**  
Pisahkan makanan mentah dan matang
- Masak**  
Masak hingga matang
- Suhu Aman**  
Simpan makanan pada suhu aman

## Saat Makan di Luar

- Pesan makanan yang dimasak hingga matang. Jika ragu, tanyakan pada pelayan mengenai bahan-bahan makanan dan cara memasaknya.
- Jika suatu restoran menyajikan makanan yang setengah matang, minta dimasak hingga matang dan aman untuk dimakan.
- Tangani sisa makanan dengan segera. Simpan dalam lemari es dalam waktu 2 jam setelah makan di luar rumah. Saat memanaskan sisa makanan, pastikan suhu bagian tengah makanan mencapai setidaknya 75°C sebelum dimakan.



cfs.gov.hk



cfs.hk



Published by the Centre for Food Safety, Food and Environmental Hygiene Department, and the Government Logistics Department (GLD).