



หลัก 5 ประการ เพื่ออาหารปลอดภัย



1 รักษาความสะอาด

- ✓ ล้างมือก่อนหยิบจับอาหาร และล้างมือบ่อยๆ ระหว่างเตรียมอาหาร
- ✓ ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ
- ✓ ล้างพื้นผิว และอุปกรณ์ที่ใช้เตรียมอาหารให้สะอาดปราศจากเชื้อโรค
- ✓ ดูแลบริเวณที่ประกอบอาหาร และอาหารให้ปลอดภัยจากแมลงและสัตว์ต่างๆ



2 แยกอาหารดิบและอาหารสุก

- ✓ แยกอาหารสด โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ สัตว์ปีก และอาหารทะเลออกจากอาหารประเภทอื่นๆ
- ✓ แยกอุปกรณ์ และภาชนะประกอบอาหาร เช่น มีด และเขียง ในการเตรียมอาหารสด
- ✓ เก็บอาหารในภาชนะที่ปิดมิดชิด หลีกเลี่ยงไม่ให้อาหารที่ปรุงสุกแล้วสัมผัสกับอาหารสด

เก็บอาหารที่ปรุงสุกไว้กิน
รออาหารชนิดอื่น และ
เมื่อรับประทานสุกกว่า
60 องศาเซลเซียส



3 ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง

- ✓ ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ปีก ไข่ และอาหารทะเล
- ✓ อาหารประเภทต้ม และตุ๋น ต้องต้มให้เดือด และใช้อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 70 องศาเซลเซียส สำหรับอาหารประเภทเนื้อ และสัตว์ปีก ต้องแน่ใจว่าต้มจนน้ำใสไม่เป็นสีชมพู
- ✓ อุณหภูมิที่ปรุงสุกแล้วให้ร้อนทั่วถึง



4 เก็บอาหารในอุณหภูมิที่ปลอดภัย

- ✓ ไม่ทิ้งอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้ ณ อุณหภูมิห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมง
- ✓ เก็บอาหารที่ปรุงแล้ว และอาหารที่เน่าเสียได้ไว้ในตู้เย็น (อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส)
- ✓ อาหารที่ปรุงแล้วและเก็บไว้จะต้องนำไปอุ่น (ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียสขึ้นไป) ทุกครั้งก่อนรับประทาน
- ✓ ไม่เก็บอาหารไว้นานจนเกินไป ถึงแม้ว่าจะอยู่ในตู้เย็น
- ✓ อย่าละลายอาหารแช่แข็งที่อุณหภูมิห้อง



5 ใช้น้ำและวัตถุดิบที่ปลอดภัย

- ✓ ใช้น้ำที่ปลอดภัยหรือน้ำที่ทำให้ปลอดภัยในการปรุงอาหาร
- ✓ เลือกใช้เฉพาะวัตถุดิบที่สด และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ
- ✓ เลือกอาหารที่ผ่านกระบวนการทำให้ปลอดภัยแล้ว เช่น นมพาสเจอร์ไรซ์
- ✓ ล้างผัก และผลไม้ให้สะอาด โดยเฉพาะหากรับประทานสดๆ
- ✓ อย่าใช้อาหารที่หมดอายุแล้ว