

PANDUAN PENJUALAN & PENYAJIAN MAKANAN & MINUMAN SIHAT DI TEMPAT KERJA



Kandungan

Pengenalan	03
Panduan Pemakanan Kebangsaan	04
Panduan Kekerapan Penjualan & Penyajian Makanan	06
Senarai Jualan & Sajian Makanan Yang Dibolehkan	07
Panduan Kekerapan Penjualan & Penyajian Minuman	11
Senarai Jualan & Sajian Minuman Yang Dibolehkan	12
Membudayakan Makanan Lebih Sihat	13
Contoh Menu Makanan Pejabat	14
Akta Kesihatan Awam (Makanan)	18
Perkara Yang Perlu Diambil Perhatian Oleh Pengendali Makanan	19
Pengendalian Makanan Yang Sempurna	20
Kebersihan Alat Dapur & Tempat Makan	21

PENGENALAN

Penyakit-penyakit tidak berjangkit (*noncommunicable diseases, NCDs*) seperti kanser, penyakit jantung, diabetes dan tekanan darah tinggi adalah disebabkan oleh faktor-faktor risiko seperti obesiti dan kegemukan serta pemakanan yang tidak sihat dan tidak seimbang. Hasil Kaji selidik Kebangsaan mengenai NCDs (*STEPS NCD Survey*) 2015-2016 bagi Negara Brunei Darussalam telah menunjukkan 34.7% daripada penduduk kita adalah dikategorikan sebagai gemuk dan 28.2% lagi adalah dikategorikan sebagai obes dengan Index Jisim Badan ≥ 30 kg/m². Manakala, hasil daripada pemeriksaan kesihatan awal semasa Program *Workplace And Health (WAH)* bagi Warga Perkhidmatan Awam (tahun 2019) juga **menunjukkan lebih 60%** warga perkhidmatan awam adalah dikategorikan sebagai gemuk dan obes. Kaji selidik STEPS 2015-2016 juga menunjukkan secara keseluruhannya 91.7% penduduk kita tidak memenuhi saranan untuk memakan 2-3 hidangan buah-buahan dan 2-3 hidangan sayur-sayuran setiap hari. Walhal, pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran yang mencukupi boleh mengurangkan risiko penyakit jantung koronari, strok, dan beberapa jenis kanser yang tertentu.

Oleh itu, Kementerian Kesihatan menitikberatkan akan kepentingan untuk mengambil langkah-langkah pencegahan dan pengawalan penyakit-penyakit tersebut termasuk melalui promosi amalan cara hidup sihat sepanjang hayat.

Salah satu pendekatan yang disyorkan oleh pihak Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) bagi mempromosi kesihatan, ialah melalui pendekatan promosi kesihatan di tempat kerja. Memandangkan warga yang bekerja banyak menghabiskan masa di tempat kerja, maka adalah wajar dan memadai program atau mesej-mesej kesihatan juga disalurkan melalui tempat kerja. Ini termasuk mesej atau nasihat mengenai tatacara amalan pemakanan sihat di tempat kerja.

Buku Panduan Penjualan dan Penyajian Makanan dan Minuman Sihat di Tempat Kerja adalah salah satu inisiatif untuk memberigakan dan mempromosi amalan pemakanan sihat di tempat kerja. Buku Panduan edisi ke tiga ini memuatkan maklumat serta petunjuk mengenai sukatan-sukatan dan pilihan-pilihan makanan dan minuman yang sesuai berasaskan Garispan-du Pemakanan Negara Brunei Darussalam 2020. Di samping panduan penjualan dan penyediaan makanan dan minuman beserta dengan contoh-contoh menu, maklumat mengenai kebersihan semasa pengendalian makanan serta keselamatan makanan juga turut dimuatkan. Maklumat yang telah disusun dalam buku panduan ini di harap akan dapat memudahkan lagi pegawai-pegawai dan kakitangan di semua peringkat organisasi untuk menjadi pekerja yang lebih arif dan peka terhadap pemilihan dan penyediaan makanan dan minuman yang lebih sihat.

PANDUAN PEMAKANAN KEBANGSAAN 2020

Mesej Utama 1	Nikmati pelbagai jenis makanan berkhasiat mengikut jumlah yang disarankan setiap hari
Mesej Utama 2	Seimbangkan pengambilan kalori dengan kegiatan fizikal bagi mengekalkan berat badan yang sihat
Mesej Utama 3	Makan bijirin atau makanan berkanji yang tinggi serat seperti beras, roti, pasta atau mi mil penuh dan ubi-ubian
Mesej Utama 4	Makan sekurang-kurangnya dua hidangan buah-buahan dan tiga hidangan sayur-sayuran setiap hari
Mesej Utama 5	Makan ikan, ayam, isi manis daging dan kekacang dengan sederhana
Mesej Utama 6	Hadkan pengambilan makanan berlemak dan gunakan sedikit sahaja minyak masak yang disarankan
Mesej Utama 7	Kurangkan pengambilan makanan dan minuman yang bergula
Mesej Utama 8	Kurangkan garam dan sos dalam masakan dan penyediaan makanan, dan pilih makanan yang kurang garam
Mesej Utama 9	Amalkan penyusuan susu ibu secara eksklusif selama enam bulan pertama dan teruskan sehingga dua tahun atau lebih; di samping pemberian makanan pelengkap yang berkhasiat mulai umur enam bulan
Mesej Utama 10	Pastikan penyediaan makanan dan minuman adalah bersih dan selamat
Mesej Utama 11	Baca dan fahami label makanan untuk membuat pilihan yang lebih sihat

PANDUAN PEMAKANAN KEBANGSAAN BAGI NEGARA BRUNEI DARUSSALAM



1 HIDANGAN
BUAH-BUAHAN



1 GELAS AIR

$\frac{1}{2}$ SAYUR-SAYURAN



$\frac{1}{4}$ PROTEIN TANPA LEMAK

$\frac{1}{4}$ BIJIRAN PENUH

Pengambilan tenaga (kalori) yang disyorkan untuk **lelaki dewasa** ialah **1800 kcal sehari** dan untuk **wanita dewasa** ialah **1500 kcal sehari**

Kurangkan pengambilan makanan padat tenaga, makanan masin dan minuman tinggi gula



PANDUAN KEKERAPAN PENJUALAN & PENYAJIAN MAKANAN

HARIAN

- Buah-buahan segar / kering / rojak buah
- Salad segar / rojak / Vietnamese roll / acar
- Jagung atau kacang rebus / panggang / kukus
- Bijirin sarapan (tidak bersalut gula) dengan susu rendah lemak
- Sanwic / Roti bakar / Roti keju
- Roti bun kosong atau berinti / kuih pau
- Wafel / Pankek / Krep
- Ubi-ubian rebus / bakar / kukus
- Piza (thin crust) dengan 2 jenis sayuran atau lebih dan isi manis daging / ayam / tuna dalam air
- Capati / Nan / Dosai
- Nasi putih / Nasi kebun / Nasi beras merah
- Lauk-pauk rebus / ampap / panggang / kukus / pais
- Pelbagai masakan sayur
- Mee sup / Mee basah / Laksa asam
- Sup seperti tom yam / sayur / ikan / ayam dan lain-lain
- Karipap bakar

BERKALA

- Bubur dari ubi-ubian / kacang
- Popcorn
- Piza (thick crust)
- Nasi Lemak / Minyak / Goreng / Ayam / Briyani
- Kentang Goreng / Wedges / Burger
- Lauk-pauk / Sayur masak lemak
- Sup berkrim
- Mee Goreng / Mee Hoon Goreng
- Kuih-muih seperti Tilapam / Kuih Malaya / puding / Samosa bakar / Tat telur dan lain-lain
- Bermacam jenis cucur
- Roti canai / Murtabak
- Tau fu Fah
- Kek / Pastri / Biskut
- Nasi katok / Nasi Penyet Ayam Goreng
- Pulut Panggang

DITIADAKAN

- Tidak halal atau diragui kehalalannya
- Semua jenis gula-gula dan chewing gum
- Semua jenis coklat dan makanan bercoklat
- Wafel / donut bergoreng
- Buah dalam tin / jeruk buah / asamboi / sayuran yang diawet
- Semua jenis mee segera
- Tongkeng / Kaki Ayam / Kulit dan Lemak Ayam
- Pais Lemak Daging
- Sup 'Gear Box'
- Ikan masin / telur masin / 'century egg'
- Makanan mengandungi banyak bahan pengawet / pewarna / perasa (MSG) / perencah / bahan perisa tidak asli
- Keropok lekor

SENARAI JUALAN & SAJIAN MAKANAN YANG DIBOLEHKAN



BUAH-BUAHAN

- *Pilih buah-buahan segar*
- *Pilih salad buah dicampur yogurt rendah lemak, air limau tanpa gula dan perisa*
- *Pilih buah-buahan kering seperti kismis dan kurma tanpa gula, garam dan bahan pengawet*

JAGUNG

- *Pilih jagung segar atau dalam tin atau beku, direbus, panggang atau kukus*
- *Dihidang tanpa garam dan mentega atau marjerin*
- *Pilih popcorn kurang garam, gula dan mentega atau marjerin*



ROJAK, GADO-GADO, SALAD & ULAM

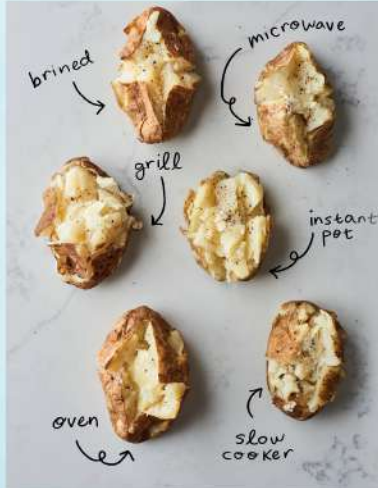
- *Pilih sayur-sayuran segar*
- *Pilih salad sayur yang dicampur yogurt atau minyak zaitun, air limau dan lada hitam*
- *Pilih rojak atau gado-gado yang menggunakan kuah kacang*
- *Sediakan ulam-ulaman bersambalkan lada*

SUP

- *Masak tanpa minyak atau tumis dengan sedikit minyak tidak tepu sahaja*
- *Buat stok sup dari bahan-bahan asli seperti ikan / daging tanpa lemak / ayam tanpa kulit / udang atau sayur campur. Siut lapisan lemak di atas sup*
- *Masak tanpa serbuk perasa (MSG) dan perencah*
- *Perisakan dengan rempah dan herba*
- *Kurangkan garam dan kicap*
- *Gantikan santan dengan susu atau yogurt rendah lemak*
- *Tambahkan sayur-sayuran*



SENARAI JUALAN & SAJIAN MAKANAN YANG DIBOLEHKAN



UBI-UBIAN

- Pilih kentang / keladi / ubi manis atau ubi kayu rebus / kukus / panggang
- Lenyek ubi dengan susu rendah lemak dan marjerin tidak tepu
- Pilih ubi bercampur isi daging / isi ayam / ikan tuna dalam air / ikan sardin / 'baked beans' / sayur-sayuran / keju rendah lemak
- Kurangkan gula dan santan dalam bubur

PASTA & PIZZA

- Gunakan piza nipis (thin crust)
- Tumis dengan minyak tidak tepu
- Dihidang dengan sos isi ayam / isi daging / makanan laut
- Gunakan keju rendah lemak



AMBUYAT

- Sertakan masakan sampingan seperti sup, rebus, ampap, tumis, panggang, kukus atau pais
- Kurangkan masakan bergoreng dan berlemak
- Masak tanpa serbuk perasa (MSG) atau perencah
- Kurangkan garam dalam cacah
- Kurangkan sapak seperti belacan, ikan bilis dan udang kering
- Hidangkan ikan / tauhu / tahai / isi ayam / isi daging / udang segar
- Banyakkan sayur dan ulam-ulaman

SENARAI JUALAN & SAJIAN MAKANAN YANG DIBOLEHKAN

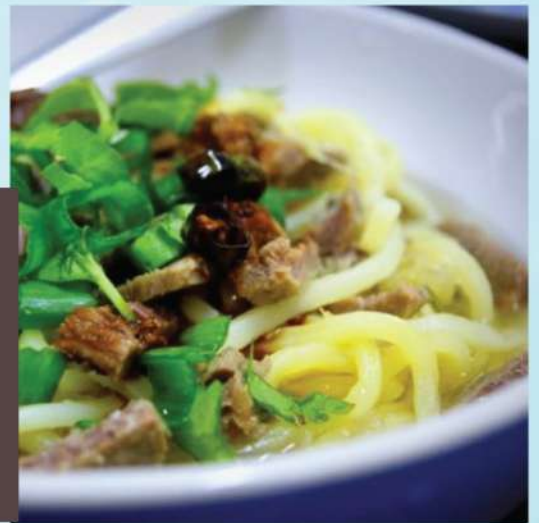


NASI

- *Gunakan nasi putih atau nasi kebun merah*
- *Dihidang dengan lauk-pauk (ikan / ayam / daging / makanan laut / tauhu atau telur) dan sayur-sayuran*

MEE

- *Basah, rebus atau sup*
- *Guna sedikit minyak tidak tepu sahaja*
- *Campur isi ayam / isi daging / makanan laut / telur / tauhu dan sayur-sayuran*
- *Tanpa serbuk perasa (MSG)*



KEKACANG & BIJIRIN

- *Kacang rebus, panggang, kukus atau bubur kurang atau tanpa gula*
- *Bijirin sarapan seperti 'Cornflakes,' amping atau muesli dihidang dengan susu rendah lemak bersama hirisan buah-buahan segar, kering atau kekacang*

KUIH-MUIH

- *Jenis kukus dan panggang sahaja*
- *Kurang manis, lemak, berminyak atau bersantan*
- *Kek atau puding dari buah atau sayur-sayuran seperti kek lobak merah*



SENARAI JUALAN & SAJIAN MAKANAN YANG DIBOLEHKAN



Sandwic, Roti John dan Kebab

- Gunakan roti jenis mil penuh (wholemeal) atau bijirin penuh (wholegrain)
- Tanpa atau sedikit marjerin tidak tepu
- Inti isi ayam, daging dipanggang atau bakar, tuna dalam air, ikan sardin, keju rendah lemak, telur rebus dan sayur-sayuran
- Gunakan sedikit sahaja sos cili, tomato atau mayonis

Roti Bun Berinti atau Pau

- Inti ikan sardin, daging, ayam atau keju rendah lemak



Wafel, Pankek atau Krep

- Campurkan samada dengan sedikit madu, kaya, mentega kacang atau marjerin tidak tepu

Roti kahwin, kuning, bakar atau keju

- Gunakan roti jenis mil penuh (wholemeal) atau bijirin penuh (wholegrain)
- Tanpa atau sedikit kaya, mentega kacang, madu, marjerin tidak tepu atau keju rendah lemak



Roti Bawang Putih (Garlic Bread)

- Gunakan marjerin tidak tepu
- Keju rendah lemak
- Tabur daun herba sebelum dipanggang atau dibakar

Dosai, Capati atau Nan

- Dengan kari dalca, ikan, ayam atau daging tanpa atau sedikit santan



PANDUAN KEKERAPAN PENJUALAN & PENYAJIAN MINUMAN

HARIAN

- Air masak / Air Mineral
- Air kelapa segar tanpa gula
- Minuman panas dan sejuk seperti kopi, teh, milo, teh lemon, kasturi, dan lain-lain
- Minuman susu rendah, skim atau tanpa lemak
- Susu kacang soya kurang manis
- Jus buah atau sayur 100% asli
- Minuman kotak / tin / botol yang mengandungi gula tidak lebih 5g setiap 100ml



BERKALA

- Minuman susu jenis berperisa
- Minuman ringan "Light / Diet / Zero"

DITIADAKAN

- Tidak halal atau diragui kehalalannya
- Minuman ringan, kordial dan sirap berperisa
- Minuman kotak / ti / botoln yang mengandungi gula lebih 5g setiap 100ml
- Produk pra-campur (Ppe-mixed), dua atau lebih dalam satu
- Minuman Jeli
- Minuman ringan bergas
- Minuman bersusu manis



SENARAI JUALAN & SAJIAN MINUMAN YANG DIBOLEHKAN

MINUMAN PANAS & SEJUK

- *Hidang gula secara berasingan*
- *Hidang susu secara berasingan*
- *Gunakan susu rendah lemak*
- *Pemanis tiruan boleh disediakan*
- *Elakkan susu manis, susu sejat dan krimer*
- *Elakkan produk pra-campur 2-in-1 atau lebih*



MINUMAN SMOOTHIES, SHAKES, PUSPA, ABC & CENDOL

- *Gunakan susu atau yogurt rendah lemak*
- *Tambahkan buah*
- *Kurangkan gula, sirap, coklat, krim atau aiskrim*



MEMBUDAYAKAN MAKANAN LEBIH SIHAT

- *Kerapkan hidangan ikan dan ayam dalam menu*
- *Hidangkan sekurang-kurangnya 2 jenis sayur - ulam, salad atau sayur masak rebus, kukus, sup atau tumis dengan sedikit minyak dan memasak tidak terlalu lama*
- *Hanya hidang satu jenis sumber karbohidrat seperti nasi, ubi atau mee di setiap hidangan utama*
- *Masak tanpa atau kurang santan atau ganti dengan susu rendah lemak*
- *Sentiasa menghidangkan buah-buahan segar*
- *Sediakan roti, bijirin dan pasta jenis mil penuh*



MINUMAN LEBIH SIHAT



- *Sediakan air kosong sahaja*
- *Untuk minuman panas seperti teh atau kopi:*
 - *asingkan gula atau tukar kepada susu rendah lemak*
 - *elakkan menggunakan susu manis, susu sejat dan krimer*
- *Pemanis tiruan boleh disediakan sebagai alternatif*

CONTOH SENARAI MENU MAKANAN KAFE & PILIHAN YANG LEBIH SIHAT KAFE PEJABAT DI TEMPAT KERJA

Makanan

MEE

Mee Hoon Goreng
Mee Jawa
Laksa Penang

HIDANGAN BERSAMA NASI

Ikan Gril Sos Sambal
Ikan Asam Pedas
Ayam Panggang Sos Mangga
Daging Steak Sos Lada Hitam
Ayam Tomato Merah
Udang / Sotong Bawang Putih
Ayam Masak Jagus

NASI

Bubur Kaicok 
Nasi Campur
Nasi Kebuli
Nasi Ayam 
Nasi Goreng

PASTA & UBI

Baked Pasta
Spaghetti Bolognaise
Macaroni
Lasagna
Baked Potato
Shepherd's Pie
Aglio Olio 

SALAD

Daging / Ayam / Makanan Laut / Caesar
Ubi Kentang / Pasta / Thai / Kerabu
Rojak (Sotong / Kangkung / Buah)

SUP

Sayur / Cendawan
Jagung / Labu
Ayam / Tomyam

SANWIC

Ayam / Daging / Telur / Keju
Tuna / Sardin
Kebab Ayam / Daging

PENCUCI MULUT

Buah Segar 
Salad Buah Segar 
Wafel / Pankek
Tat Buah
Puding Roti
Bubur Kacang

PILIHAN BIJAK AWDA

- Roti mil penuh
- Banyakkan sayur
- Kurang minyak
- Kurang mayonis
- Kurang Masin
- Beras Kebun
- Beras Siam

•
•
•
•

CONTOH SENARAI MENU MINUMAN KAFE PEJABAT

Minuman

PILIHAN AWDA

- Tiada atau kurang gula
- Gunakan Susu Rendah Lemak
- Pemanis tiruan

JUS SEGAR

Epal
Oren
Tembikai
Lobak Merah
Campuran Tropika

MINUMAN SEJUK

Teh / Kopi
Lemon / Kasturi
Susu Kacang
Diet Kola
Air Mineral

JUS PAKET (100% Jus tanpa gula)

Epal
Oren
Oren & Mangga
Campuran Tropikal

MINUMAN PANAS

Cappuccino
Café Latte
Kopi Tarik
Mocha Latte
Teh Tarik
Teh Hijau 
Teh Melur (Jasmine)
Milo 'O' Kosong

.
. .
. .
. .
. .

MILKSHAKES

Fruity Milkshakes
Fruity Smoothie
Minuman Yogurt (Lassi)

ISTIMEWA

Kelapa Muda
Koktel Buah Segar





Contoh Menu Untuk Mesyuarat / Acara Pejabat

Menu 1 (148 - 208 Kcal)

Sanwic Telur
Buah-Buahan
Teh / Kopi
Air Kosong

Menu 2 (221 - 281 Kcal)

Sanwic Tuna / Sardin
Buah-buahan
Teh / Kopi
Air Kosong

Menu 3 (195 - 255 Kcal)

Sanwic Ayam
Buah-Buahan
Teh / Kopi
Air Kosong

Menu 4 (188 - 248 Kcal)

Sanwic Keju
Buah-Buahan
Teh / Kopi
Air Kosong

Menu 5 (213 - 273 Kcal)

Karipap Bakar
Buah-Buahan
Teh / Kopi
Air Kosong

Menu 6 (137 - 197 Kcal)

Kuih Apam
Buah-Buahan
Teh / Kopi
Air Kosong

Menu 7 (235 - 295 Kcal)

Kuih Renjis Berinti
Buah-Buahan
Teh / Kopi
Air Kosong

Menu 8 (184 - 244 Kcal)

Kuih Pau
Buah-Buahan
Teh / Kopi
Air Kosong

Menu 9 (182 - 242 Kcal)

Mushroom Quiche
Buah-Buahan
Teh / Kopi
Air Kosong

Menu 10 (185 - 245 Kcal)

Kacang Kuda Rebus
Buah-Buahan
Teh / Kopi
Air Kosong

Menu 11 (123 - 183 Kcal)

Shepherd's Pie Mini
Buah-Buahan
Teh / Kopi
Air Kosong

Menu 12 (145 - 185 Kcal)

Pie Ayam Mini
Buah-Buahan
Teh / Kopi
Air Kosong

Jumlah hidangan seorang dihadkan kepada tidak lebih 300 kalori:

- 1 keping roti paun sanwic
- 1 potong kuih saiz sama dengan 1 kotak mancis
- 3 potong kecil buah seperti tembikai atau kepayas
- 1 cawan teh atau kopi (tanpa atau sedikit gula)
- Guna susu rendah lemak dalam minuman

CONTOH MENU MAKAN TENGAHARI

Menu A

(370-480 kcal)

*Nasi, Ayam Panggang, Ikan Putih Kari,
Sayur Campur, Kerabu Mangga, Tembikai & Air*



Menu B

(460-570 kcal)

*Nasi, Ayam Gril, Ikan Asam Pedas, Kacang Buncis
Tumis, Kerabu Pucuk Ubi, Honeydew & Air*

Menu C

(460-570 kcal)

*Nasi, Ayam Halia Cendawan, Ikan Salai & Cicah,
Petola Tumis Air, Kerabu Penggaga, Kepayas & Air*

Menu D

(390-500 kcal)

*Nasi, Ikan Rebus Kunyit, Daging Tumis Cili,
Sayur Campur Tauhu, Ulam & Sambal, Nanas & Air*

Menu E

(430-540 kcal)

*Nasi, Ayam Panggang Madu, Ikan Kukus Nyonya,
Kangkung Tumis, Ulam & Sambal, Buah-buahan & Air*

Menu F

(550-670 kcal)

*Nasi, Sup Ayam & Sayur, Ikan Merah Mangga,
Sayur Pakis, Ulam & Sambal, Kepayas & Air*



Menu G

(550-650 kcal)

*Nasi, Daging Kurma, Ikan Panggang & Cicah, Sayur
Kailan Sos Tiram, Kerabu Mangga, Tembikai & Air*

Menu H

(420-530 kcal)

*Nasi, Daging Masak Hitam, Tenggiri Asam Pedas,
Sayur Kubis Tumis, Kerabu Taugeh, Kepayas & Air*

Menu I

(450-560 kcal)

*Nasi, Daging Kari & Ubi, Ikan Salai & Cicah,
Kerabu Timun, Honeydew & Air*

Menu J

(550-660 kcal)

*Nasi, Udang Masak Kunyit, Pais Ikan, Labu
Kuning Tumis, Kerabu Papaya, Tembikai & Air*

Menu K

(460-570 kcal)

*Nasi, Pais Daging, Ikan Kicap, Sayur Kangkung Tumis
Ulam & Sambal, Honeydew & Air*

Menu L

(480-600 kcal)

*Nasi, Udang Masam Manis, Ayam Panggang BBQ,
Sayur Campur, Kerabu Ulam Raja, Buah-Buahan & Air*

AKTA KESIHATAN AWAM (MAKANAN)

Di bawah Bab (5) Akta Kesihatan Awam (Makanan) (Penggali 182), di atas memperuntukkan kuasa-kuasa Pengarah untuk mengarahkan tuan punya, pemilik atau penghuni makanan atau apa-apa barang atau alat yang digunakan; berhubung dengan penyediaan, pengawetan, pembungkusan, penyimpanan, pembawaan, pengagihan atau penjualan makanan hendaklah dalam keadaan yang memuaskan.

Kegagalan dalam mematuhi perintah ini dan jika sabit kesalahan boleh didenda di bawah Bab (9) Akta Kesihatan Awam (Makanan) (Penggali 182) iaitu:

- Penjara selama 5 tahun atau suatu denda atau kedua-duanya sekali;
- Mahkamah boleh memerintahkan penggantungan lesen bagi suatu tempoh tidak lebih 3 bulan atau pembatalan lesen.



KESELAMATAN MAKANAN

KERACUNAN MAKANAN

Keracunan makanan adalah penyakit berjangkit berpunca dari makanan yang tercemar oleh kuman atau bahan kimia.

Sekiranya amalan keselamatan makanan tidak dipatuhi, ianya akan menyebabkan cirit-birit, muntah, tidak selesa, pening-pening atau sakit kepala.

PENGENDALI MAKANAN

Setiap pengendali makanan dikehendaki menjalani pemeriksaan kesihatan badan dan mendapatkan Sijil Berbadan Sihat sekali setiap dua (2) tahun dari Jabatan Perkhidmatan Kesihatan, Kementerian Kesihatan.

PERKARA YANG PERLU DIAMBIL PERHATIAN OLEH PENGENDALI MAKANAN



NO SMOKING

Ditegah merokok

Memakai sugkup muka
(face mask)



Menggunakan perkakas
dapur yang bersih

Memakai penutup kepala

Elakkan menyentuh muka,
mengorek hidung atau
telinga ketika
mengendalikan
makanan

Elakkan batuk atau bersin
di atas makanan

Bersihkan badan dan
mandi sebelum bertugas

Memakai pakaian
dan apron bersih
dan sesuai

Mencuci tangan dengan sabun
anti kuman dan air yang bersih
setiap kali sebelum mengendali
makanan

Memastikan kuku pendek,
bersih dan tidak memakai cincin,
gelang, jam tangan dan sebagainya

Balut jari luka dengan plaster
kalis air

Laporkan serta-merta kepada
pihak yang berkuasa sekiranya
menghidap penyakit kulit untuk
mendapatkan rawatan dengan
segera

Memakai kasut yang sesuai

PENGENDALIAN MAKANAN YANG SEMPURNA

PENCAIRAN



1. Pencairan makanan mentah dalam bekas hendaklah berasingan dari makanan yang sudah dimasak
2. Cairkan makanan beku sepenuhnya pada suhu yang sejuk
3. Cairkan makanan sejuk beku yang diperlukan sahaja
4. Elakkan dari membekukan semula makanan yang telah dicairkan



PENYEDIAAN

1. Gunakan tempat atau meja berasingan untuk penyediaan makanan mentah dan makanan yang sudah dimasak
2. Jika tempat terhad, gunakan tempat atau meja tersebut untuk menyediakan makanan mentah terlebih dahulu
3. Apabila selesai, meja dibersihkan dahulu dan barulah digunakan untuk penyediaan makanan yang sudah dimasak

PENYIMPANAN



1. Asingkan penyimpanan makanan mentah daripada makanan yang sudah dimasak dalam peti sejuk
2. Gunakan bekas yang sesuai bagi menyimpan makanan masak atau mentah dalam peti sejuk atau pembeku bagi mengelakkan pencemaran kuman dan kekeringan
3. Sejukkan makanan panas yang bukan untuk dihidang sebelum disimpan ke dalam peti sejuk atau pembeku
4. Simpan makanan yang hendak digunakan dalam jumlah kecil.
5. Elakkan dari menyimpan makanan terlalu padat di dalam peti sejuk atau pembeku
6. Elakkan menyimpan makanan masak pada suhu bilik lebih dari 4 jam
7. Simpan makanan kering seperti tepung, rempah dalam bekas atau rak di dalam stor penyimpanan makanan yang mempunyai pengedaran udara yang mencukupi
8. Simpan dan gunakan makanan mengikut putaran stok 'stock rotation'



MEMASAK

1. Pastikan makanan dimasak sepenuhnya
2. Gunakan perkakas yang bersih semasa memasak
3. Hidangkan makanan yang sudah dimasak serta merta

KEBERSIHAN ALAT DAPUR & TEMPAT MAKAN



SINKI

- Siram dengan air panas setiap kali sebelum dan selepas digunakan dan gosok dengan bahan pencuci pencegah kuman
- Elakkan membuang sisa-sisa makanan dan cecair lemak ke dalam sinki

PINGGAN MANGKUK DAN PERKAKAS DAPUR

- Simpan di tempat tertutup, kering dan berudara
- Elakkan daripada mencuci, menjemur dan menyimpan perkakas dapur di kawasan luar permis untuk menghindari risiko pencemaran dari alam sekitar
- Gunakan bahan pencuci jenis pembasmi kuman khusus untuk perkakas dapur



TUALA DAPUR

- Tuala hendaklah bersih, dicuci setiap hari dan diganti jika kotor
- Gunakan tuala bersih yang berasingan bagi mengelap meja, alat perkakas, tangan dan sebagainya

SESABAN/PAPAN POTONG

- Sesaban jenis kayu atau "polyethene" (plastik) hendaklah dibersihkan dengan air panas (sesaban plastik boleh direndam) dan dikeringkan sebelum digunakan
- Sesaban kayu dan plastik hendaklah dalam keadaan baik (tiada retak, pecah, sumbing dan sebagainya)
- Gunakan sesaban dengan menandakan dengan warna-warna khas seperti:

Daging

Ikan

Roti

Sayuran



KEBERSIHAN ALAT DAPUR & TEMPAT MAKAN



PETI SEJUK DAN PEMBEKU

- Peti sejuk hendaklah dibersihkan sekurang-kurangnya sekali seminggu dan makanan disimpan dengan teratur
- Peti sejuk dan pembeku hendaklah dibersihkan sebulan sekali

MEJA

- Hendaklah sentiasa bersih dan dilap sebelum dan selepas digunakan
- Permukaan meja hendaklah dilapis dengan alas meja plastik bagi memudahkan pembersihan, dan alas meja hendaklah tidak terjantai ke lantai



TONG SAMPAH

- Hendaklah sentiasa ditutup, mempunyai plastik sampah sebelum digunakan dan ikat dengan kuat apabila hendak dibuang
- Pembuangan sampah hendaklah kerap dilakukan dan membuangnya di tempat khas
- Tong sampah perlu mencukupi bilangannya dan diletakkan di tempat-tempat yang bersesuaian
- Tong sampah jenis berpijak hendaklah disediakan di kawasan dapur

KAWALAN VEKTOR

- Pengawalan terhadap lalat, lipas, tikus dan lain-lain binatang hendaklah sentiasa dilakukan
- Alat perangkap lalat jenis elektrik hendaklah dipasang di kawasan dapur dengan selamat dan di tempat yang bersesuaian seperti dewan makan



Nota



کمنتريڻ کصیحتن

KEMENTERIAN KESIHATAN
MINISTRY OF HEALTH

DIKEMASKINI TAHUN 2021

☎ 123 |   HPCBRUNEI