

Pedoman bagi anda untuk menjaga keamanan makanan

(Your guide to food safety)

INDONESIAN

Nikmati makanan anda. Janganlah membiarkannya menjadi berbahaya

Lembaran ini menjelaskan cara-cara sederhana untuk memastikan makanan yang anda beli dan bawa pulang untuk disiapkan atau dimasak bagi anda sendiri, keluarga atau teman akan tetap aman.

Peraturan mengenai keamanan makanan di Victoria dan Australia dibuat agar makanan yang anda beli itu aman.

Semua bisnis makanan di Victoria seperti pasar swalayan, toko makanan, toko daging, toko ikan, warung makanan take-away dan restoran, harus patuh pada peraturan dan standar ini dengan menjual makanan yang aman untuk dimakan dan bebas dari kontaminasi.

Bisnis makanan bertanggung jawab menjual makanan yang aman untuk dimakan.

Nikmati makanan anda. Tetapi hendaknya diingat bahwa terserah kepada anda untuk memastikan bahwa makanan tersebut tidak menjadi berbahaya.

Keracunan makanan

Keracunan makanan seringkali disebabkan oleh bakteri dari makanan yang ditangani, disimpan atau dimasak dengan kurang baik. Makanan tersebut mungkin tampak normal, demikian pula rasa dan baunya.

Ada orang yang lebih peka terhadap keracunan makanan, termasuk anak-anak, wanita hamil, orang lanjut usia serta orang yang menderita penyakit lain.

Gejala keracunan makanan mungkin berbeda-beda, tergantung pada jenis bakteri atau kontaminan penyebabnya. Mungkin anda mengalami satu atau lebih dari gejala-gejala berikut:

- Rasa mual
- Kejang otot (kram) di perut
- Diare atau menceret
- Demam
- Sakit kepala

Gejala dapat timbul dalam waktu 30 menit atau beberapa jam sesudah makan. Gejala tersebut bisa ringan atau berat. Ada bakteri yang juga dapat menyebabkan gejala lain. Bakteri listeria dapat menyebabkan keguguran atau penyakit berat pada orang-orang yang rawan.

Di mana dapat memperoleh pertolongan

- Pergilah ke dokter.
- Laporkan sakit anda kepada departemen kesehatan dari dewan kotapraja (council) setempat, atau kepada Departemen Pelayanan Kemanusiaan (Department of Human Services), terutama jika menurut perkiraan anda sakit anda berkaitan dengan makanan yang telah anda beli atau makan agar sebab-sebabnya dapat diteliti.

Makanan berisiko tinggi

Bakteri penyebab keracunan seringkali secara alami terdapat dalam makanan. Dalam keadaan yang tepat satu bakteri dapat tumbuh menjadi lebih dari dua juta bakteri hanya dalam waktu tujuh jam.

Pada beberapa jenis makanan bakteri tumbuh dan berkembang-biak dengan lebih mudah daripada pada jenis makanan lain. Jenis-jenis makanan yang lebih disukai bakteri termasuk:

- Daging
- Daging ayam/itik
- Produk susu
- Telur
- Makanan yang diproses selama pembuatan, seperti salami dan ham
- Makanan laut
- Nasi
- Pasta yang sudah dimasak
- Selada siap-santap, seperti selada daun kol (coleslaw), selada pasta dan selada nasi
- Selada buah-buahan siap-santap

Makanan siap-santap

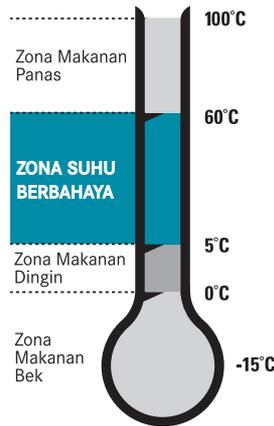
Makanan siap-santap adalah makanan yang dapat dimakan tanpa disiapkan atau dimasak lebih lanjut seperti selada yang sudah disiapkan, makanan take-away dan sandwich yang sudah dibuat tinggal dimakan.

Sepuluh langkah sederhana menuju makanan aman...

1. Belilah dari pemasok yang mempunyai nama baik dan tempat bersih.
2. Hindarilah makanan basi, makanan yang sudah kedaluwarsa atau makanan dengan wadah atau kemasan yang rusak.
3. Bawalah langsung pulang makanan dingin, beku, atau panas dalam wadah yang berisolasi.
4. Pisahkanlah makanan mentah dari makanan siap-santap.
5. Jagalah agar makanan berisiko tinggi tidak di Zona Suhu Berbahaya selama lebih dari 4 jam.
6. Janganlah membiarkan makanan di Zona Suhu Berbahaya. Makanan dingin hendaknya bersuhu 5°C atau kurang, dan makanan panas bersuhu 60°C atau lebih.
7. Jika menyiapkan makanan, cucilah dan keringkanlah tangan baik-baik.
8. Pakailah perkakas terpisah dan bersih untuk makanan mentah dan makanan siap-santap.
9. Masaklah dengan saksama daging giling, ayam/itik, ikan dan sosis.
10. Jika ragu-ragu, buanglah.

Jagalah agar makanan anda ada di zona suhu yang 'benar'!

Aturan dasar yang lumrah adalah menjaga agar makanan yang 'berisiko tinggi' ada di zona suhu yang benar selama mungkin.



Janganlah membiarkan makanan berisiko tinggi di Zona Suhu Berbahaya.

Waktu berbelanja:

- Belilah makanan dingin dan beku menjelang akhir berbelanja.
- Ayam matang/masak dan panas serta makanan panas lain sebaiknya dibeli menjelang akhir berbelanja dan dipisahkan dari makanan dingin.

Menyimpan dan membawa makanan:

- Jagalah agar suhu makanan dingin tetap 5°C atau lebih rendah.
- Gunakanlah termometer lemari es untuk mengecek suhu di lemari es anda. Suhu lemari es sebaiknya di bawah 5°C.
- Jagalah agar makanan beku tetap beku dan keras.
- Jagalah agar suhu di lemari pembeku (freezer) berkisar antara -15°C sampai -18°C.
- Jagalah agar makanan panas bersuhu 60°C atau lebih.
- Buanglah makanan berisiko tinggi yang sudah lebih dari 4 jam di Zona Suhu Berbahaya.
- Makanan berisiko tinggi yang sudah lebih dari 2 jam di Zona Suhu Berbahaya hendaknya dikonsumsi. Janganlah disimpan.

Waktu membeli makanan, pilihlah dengan hati-hati

Sekalipun produsen dan penjual makanan sudah mematuhi peraturan mengenai keamanan makanan, kadang-kadang mutu dan keamanan makanan itu dapat terpengaruh oleh cara anda sebagai konsumen memperlakukannya.

Segera sesudah makanan anda beli, maka keamanan makanan itu menjadi tanggung jawab anda juga.

- Belilah hanya dari pemasok yang mempunyai nama baik dan tempat yang bersih dan rapi.
- Periksa tanggal kedaluwarsa dan label; hindarilah makanan yang sudah kedaluwarsa.
- Periksa label makanan untuk mengetahui apakah mengandung alergen (zat penyebab alergi), dan untuk memperoleh informasi tentang gizi.
- Hindarilah makanan dalam kaleng, wadah atau kemasan yang rusak, penyok, membengkak atau bocor.
- Hindarilah makanan yang tampak busuk/basi, seperti produk yang bulukan atau sudah berubah warna.
- Ceklah bahwa petugas yang melayani menggunakan sepit yang berbeda waktu mengambil jenis-jenis makanan yang berbeda-beda.
- Belilah telur hanya yang dalam dos dengan identifikasi pemasoknya – hindarilah telur yang retak atau kotor.
- Hindarilah makanan berisiko tinggi yang dingin atau beku yang sudah dibiarkan di luar lemari es atau lemari pembeku.
- Hindarilah makanan panas yang tidak lagi benar-benar panas.
- Hindarilah makanan siap-santap yang diletakkan terbuka di meja penjualan.
- Jagalah agar air daging, ayam atau ikan tidak mengenai produk lain.

Jika anda merasa sangat khawatir mengenai cara-cara suatu bisnis memperlakukan makanan, hubungilah departemen kesehatan dari pemerintah kotapraja (council) setempat.

Bawalah makanan pulang cepat-cepat

- Jika anda membeli makanan panas, dingin atau beku, bawalah pulang secepat mungkin.
- Jika perjalanan memakan waktu lebih dari sekitar 30 menit, atau jika udara sangat panas, ada baiknya membawa wadah dingin berisolasi atau tas dengan bungkus es batu agar makanan dingin atau beku tetap dingin.
- Jika membawa makanan panas dalam perjalanan lebih dari 30 menit, pertimbangkanlah penggunaan wadah yang berisolasi.
- Pertimbangkanlah penggunaan kertas timah (foil) untuk membungkus makanan panas.
- Sesampai di rumah, masukkanlah makanan dingin dengan segera ke dalam lemari es dan makanan beku ke dalam lemari pembeku.

Lebih berhati-hatilah jika membawa makanan ke luar rumah

Nikmati piknik, makan di luar, dan membawa bekal ke kantor atau ke sekolah. Lebih berhati-hatilah waktu menyiapkan, menyimpan dan memperlakukan makanan.

- Sebelum berangkat, potonglah daging sesuai dengan besarnya porsi yang diinginkan, dan siapkan semua selada.
- Taruhlah daging mentah dan makanan berisiko tinggi di wadah yang berlainan dan anti-bocor. Bawalah dalam wadah dingin (cooler) berisolasi.
- Letakkan wadah yang berisi daging mentah di dasar wadah dingin berisolasi dan jagalah supaya tetap terpisah dari makanan siap-santap.
- Janganlah mengemas makanan yang baru saja dimasak atau yang masih hangat, kecuali jika anda dapat menjaga agar suhunya di luar Zona Suhu Berbahaya. Simpanlah makanan di lemari es semalam sebelum dikemas.
- Taruhlah bungkus es batu banyak-banyak di sekitar makanan dingin. Minuman beku dapat berfungsi sebagai bungkus es, terutama dalam wadah bekal makan siang di sekolah.
- Janganlah menaruh makanan siap-santap di wadah yang sebelumnya digunakan untuk menyimpan makanan mentah tanpa lebih dahulu dicuci dan dikeringkan dengan saksama.
- Pertimbangkan penggunaan lap pakai-buang (disposable) jika tidak ada air bersih untuk mencuci tangan.

Simpanlah makanan baik-baik

Jagalah makanan agar tidak menjadi berbahaya dengan:

- Menyimpan makanan dingin yang berisiko tinggi di lemari es.
- Menjaga agar makanan beku tetap beku dan keras.
- Menyimpan makanan dalam wadah makanan yang bersih dan tidak mengandung toksin.
- Menutupi makanan dalam wadah anti-bocor dengan tutup yang benar-benar rapat atau bungkuslah dengan kertas timah atau plastik tipis.
- Menyimpan makanan matang/masak dan makanan mentah secara terpisah.
- Menyimpan daging, makanan laut dan ayam mentah di bagian bawah lemari es dalam wadah yang tertutup rapat.
- Menyimpan sisa makanan di dalam lemari es. Makanan kemasan atau kalengan dan botol-an dapat berisiko tinggi segera sesudah dibuka.
- Tidak menyimpan makanan dalam kaleng yang sudah dibuka.
- Menghindari produk-produk telur, susu dan daging yang kedaluwarsa.

Cucilah tangan waktu menyiapkan makanan

- Sebelum menyiapkan makanan, cucilah tangan dengan air hangat bersabun sedikit-dikitnya selama 30 detik.
- Cucilah tangan dengan saksama sebelum menyiapkan makanan dan sesudah memegang daging, ayam, makanan laut dan telur mentah dan sayuran yang belum dicuci.
- Keringkanlah tangan dengan serbet bersih atau lap pakai-buang.
- Jika tangan anda terpotong atau terluka, tutuplah luka tersebut dengan pembalut atau plester tahan air.
- Pakailah pakaian pelindung yang bersih seperti rok pelindung (apron) waktu menyiapkan makanan.
- Jika tidak enak badan/sakit, mintalah agar orang lain yang menyiapkan makanan.

Jagalah agar segala sesuatu bersih dan terpisah

Cegahlah makanan bermutu menjadi berbahaya dengan menjaga agar segala sesuatu bersih dan terpisah.

- Jagalah agar makanan mentah terpisah dari makanan siap-santap.
- Gunakanlah peralatan dan perkakas yang terpisah dan bersih untuk makanan siap-santap.
- Janganlah menggunakan peralatan dan perkakas yang sama untuk makanan mentah dan makanan siap-santap tanpa lebih dahulu dicuci dengan saksama.
- Cucilah dan keringkanlah dengan saksama talenan, pisau, panci, piring, wadah dan perkakas lain sesudah digunakan.
- Gunakanlah air panas bersabun untuk mencuci perkakas dan peralatan, dan pastikan bahwa barang-barang tersebut benar-benar kering sebelum digunakan lagi.
- Gunakanlah lap bersih dan belum terpakai atau lap pakai-buang untuk mengeringkan perkakas dan peralatan; kalau tidak, biarkanlah supaya kering sendiri.
- Gunakanlah mesin pencuci piring dengan deterjen yang tepat untuk mencuci dan mengeringkan perkakas dan peralatan.
- Bilaslah buah-buahan dan sayuran mentah dengan air bersih sebelum digunakan.
- Upayakan agar tidak ada binatang kesayangan di sekitar tempat menyiapkan atau menyimpan makanan.
- Bersihkanlah tempat menyiapkan atau menyimpan makanan dari hama dan kutu/binatang kecil.

Gunakanlah lemari es untuk melunakkan makanan beku

Bakteri dapat tumbuh di dalam makanan beku selama makanan dalam proses melunak. Oleh karena itu jagalah agar makanan beku ada di luar Zona Suhu Berbahaya.

- Lunakkanlah makanan beku di dalam lemari es atau microwave oven, kecuali jika ada petunjuk yang mengatakan sebaliknya.
- Jika ada petunjuk pada kemasan makanan beku, siapkan dan masaklah makanan tersebut sesuai dengan petunjuk yang diberikan langsung dari lemari pembeku.
- Lunakkanlah benar-benar daging, ikan dan ayam beku sebelum dimasak.
- Simpanlah makanan yang sudah dilunakkan di lemari es sampai saat akan dimasak.
- Jika melunakkan makanan dalam microwave oven, masaklah makanan tersebut segera sesudah lunak.
- Jika anda menggunakan microwave oven, proses pelunakan hendaknya dipercepat dengan memisahkan bagian yang sudah lunak dari bagian yang masih beku.
- Hindarilah membekukan kembali makanan yang sudah dilunakkan.

Masaklah dengan tepat

Salah satu hal yang paling penting yang dapat anda lakukan untuk mencegah makanan menjadi berbahaya ialah dengan memasaknya secara saksama, terutama makanan berisiko tinggi.

- Masaklah ayam hingga dagingnya berwarna putih – hendaknya tidak ada daging yang berwarna merah muda.
- Masaklah hamburger, daging giling, sosis, dan daging panggang gulung atau isi sampai seluruhnya matang dan air yang keluar dari makanan itu jernih.
- Masaklah ikan yang berwarna putih hingga dagingnya mudah diserpihkan dengan garpu.
- Kebanyakan makanan hendaknya dimasak hingga suhu paling tidak 75°C.
- Gunakanlah termometer daging untuk membantu anda mengetahui suhu yang benar. Termometer daging dapat diperoleh dari toko-toko pengecer yang menjual perkakas dapur dan peralatan barbecue.
- Masaklah dengan saksama makanan yang terbuat dari telur, seperti telur dadar dan puding panggang yang mengandung telur (baked egg custard).
- Lebih berhati-hatilah jika menyiapkan makanan yang mengandung telur mentah seperti egg-nog (semacam minuman dengan telur kocok) dan mayones buatan sendiri, karena bakteri pada kulit telur dapat mencemari makanan.

Mendinginkan dan memanaskan kembali makanan

- Panaskan kembali makanan dengan saksama hingga beruap (di atas 75°C) atau mendidih.
- Jagalah agar suhu makanan matang/masak di luar Zona Suhu Berbahaya.
- Jika anda perlu menyimpan makanan untuk digunakan kemudian, tutupilah makanan tersebut dan masukkan ke dalam lemari es segera sesudah uap berhenti mengepul.
- Jika anda memasak dini, bagilah makanan ke dalam wadah-wadah kecil dan tidak dalam untuk disimpan dalam lemari es.
- Jika anda tidak ingin segera mendinginkan makanan, jagalah agar makanan panas bersuhu 60°C atau lebih.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai keamanan makanan hubungilah:

- Food Safety Hotline dengan nomor telepon 1300 364 352 atau dengan alamat email foodsafety@dhs.vic.gov.au
 - Departemen kesehatan dari pemerintah kotapraja setempat
- Kunjungiilah
www.health.vic.gov.au/foodsafety
www.betterhealth.vic.gov.au
www.safefood.net.au
www.foodstandards.gov.au

Diterbitkan oleh Unit Keamanan Makanan,
 Departemen Pelayanan Kemanusiaan Pemerintah
 Victoria,
 Melbourne, Victoria.

April 2005

© Hak Cipta Negara Bagian Victoria,
 Departemen Pelayanan Kemanusiaan, 2005
 Authorised by the State Government of Victoria,
 120 Spencer Street, Melbourne.