

5 CHÌA KHÓA ĐẢM BẢO AN TOÀN THỰC PHẨM



Giữ vệ sinh sạch sẽ

01

Vi khuẩn có ở khắp nơi mà mắt thường không nhìn thấy được. Một số vi khuẩn gây bệnh rất nguy hiểm như: tả, lỵ, thương hàn, lao, viêm gan, tiêu chảy... Chúng bám vào tay, khăn lau, đồ dùng nhà bếp (bề mặt thớt, dao...), khi có tiếp xúc với thực phẩm ăn liền rất dễ làm thực phẩm bị nhiễm khuẩn và gây bệnh. Cần phải rửa sạch tay, dụng cụ chứa đựng thực phẩm và các bề mặt khác bằng xà phòng, ngăn ngừa vi khuẩn phát triển nhiễm vào các thực phẩm khác.

- Rửa tay thật sạch trước khi chế biến thức ăn
- Rửa tay sau khi đi vệ sinh
- Rửa sạch và thực hiện các bước vệ sinh cần thiết đối với dụng cụ chế biến thức ăn
- Giữ gìn và bảo quản sạch sẽ thức ăn và nhà bếp khỏi côn trùng, các loài động vật gây hại.
- Thùng đựng rác phải kín và được vệ sinh thường xuyên



Bảo quản riêng biệt thức ăn sống và chín

02

Nhiệt độ lạnh không diệt được vi khuẩn mà chỉ kìm hãm sự phát triển của nó. Thực phẩm tươi sống có chứa các vi khuẩn gây bệnh và có thể lây truyền và thực phẩm chín trong quá trình chế biến (dùng chung dao, thớt,...) cũng như trong quá trình bảo quản trong tủ lạnh (để nước thức phẩm tươi chảy vào thực phẩm chín sẽ làm lây nhiễm vi khuẩn vào thực phẩm chín trong quá trình bảo quản).

- Bảo quản riêng biệt thịt, thịt gia cầm và hải sản với các thức ăn khác
- Sử dụng riêng biệt các đồ dùng, dụng cụ nhà bếp như dao, thớt khi chế biến thức ăn sống
- Bảo quản thức ăn trong các hộp đựng thức ăn phù hợp, tránh để lẫn thực phẩm sống với thực phẩm dạng chuẩn bị chế biến
- Sử dụng các dụng cụ xúc, gắp thực phẩm sạch sẽ, gắng tay sử dụng một lần khi tiếp xúc trực tiếp với thực phẩm chín



Nấu kỹ thức ăn

03

Nhiệt độ sôi sẽ diệt được hầu hết các vi khuẩn gây bệnh. Nấu thức ăn đặc biệt là các thực phẩm tươi sống như: thịt và thủy hải sản bảo đảm an toàn khi được nấu kỹ ở nhiệt độ trên 60°C và tốt nhất được kiểm tra bằng cách xem nước tiết ra từ bên trong của miếng thịt phải không còn màu hồng

- Cần phải nấu thật kỹ thức ăn, đặc biệt là thịt, thịt gia cầm, trứng và đồ hải sản
- Đảm bảo đun sôi, chín các món như súp, món hầm ở 70°C. Đối với thịt và thịt gia cầm, đảm bảo nước phải trong, không có màu hồng
- Hâm nóng kỹ thức ăn đã nấu chín
- Thức ăn để quá 2 giờ sau khi nấu và thức ăn thừa trong tủ lạnh phải được đun kỹ lại trước khi ăn



Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ phù hợp

04

Ở nhiệt độ thường vi khuẩn sẽ phát triển rất nhanh có thể làm hỏng thực phẩm và gây bệnh cho người ăn. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ lạnh (dưới 5°C) sẽ kìm hãm sự phát triển của vi khuẩn và đun sôi kỹ thực phẩm trước khi ăn (trên 60°C) sẽ diệt được hầu hết vi khuẩn gây bệnh

- Không để thức ăn chín ở nhiệt độ phòng nhiều hơn 2 giờ đồng hồ
- Bảo quản thức ăn chín và thức ăn/rau quả để bị ôi thiu ở nhiệt độ thích hợp (dưới 5°C)
- Đảm bảo thức ăn chín thật nóng trước khi ăn (trên 60°C)
- Không bảo quản thực phẩm quá lâu kể cả để trong tủ lạnh
- Không để thực phẩm đông lạnh ở nhiệt độ thường
- Ăn ngay thức ăn sau khi nấu trong vòng 2 giờ, nếu chưa ăn đến trong 2 giờ thì phải đun thức ăn tránh bụi và côn trùng



Sử dụng nước sạch và nguyên liệu an toàn

05

- Nước và nước đá dùng cho đồ uống phải được làm từ nguồn nước an toàn
- Nguyên liệu thực phẩm phải an toàn, có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng
- Sử dụng phụ gia thực phẩm trong danh mục được cho phép sử dụng của Bộ Y tế, đúng liều lượng, đúng đối tượng, còn hạn sử dụng
- Chọn thực phẩm tươi, không dập nát, không mốc, không ôi thiu
- Không sử dụng thực phẩm, nguyên liệu thực phẩm quá hạn sử dụng

