



หลัก 5 ประการ สู่อาหารปลอดภัย ขององค์การอนามัยโลก



รักษาความสะอาด

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำทุกครั้ง
- ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำและสัมผัสสิ่งสกปรก
- ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบอาหาร
- ดูแลสถานที่ให้ปลอดจากแมลงและสัตว์

แยกอาหารปรุงสุก ออกจากอาหารสด

- แยกเนื้อสดออกจากอาหารประเภทอื่น
- แยกอุปกรณ์ ภาชนะประกอบอาหาร
- เก็บอาหารในภาชนะที่มีการปิดผนึก
- แยกอาหารปรุงสุกออกจากอาหารดิบ



ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง

- โดยเฉพาะเนื้อสัตว์, ไข่ และอาหารทะเล
- อาหารประเภทน้ำต้องต้มให้เดือด

เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม

- ไม่เก็บอาหารปรุงสุกไว้ในอุณหภูมิห้องนานเกิน 2 ชม.
- เก็บอาหารปรุงสุกและอาหารเน่าเสียง่ายในตู้เย็น
- อาหารค้างมือต้องอุ่นร้อนให้ทั่วถึง
- ไม่เก็บอาหารไว้นานเกินไป



ใช้น้ำและวัตถุดิบที่ปลอดภัย ในการปรุงอาหาร

- ใช้น้ำสะอาดประกอบอาหาร
- ใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ สด ไม่เน่าเสีย ไม่มีเชื้อรา ไม่หมดอายุ
- วัตถุดิบที่ใช้ต้องล้างให้สะอาด