

# Practising Food Safety For Health

Foods are supposed to be wholesome, ie clean, safe to eat and nutritious. Parents should take note of food safety issues to protect their children from foodborne illnesses.

## Menjaga Keselamatan Makanan Demi Kesehatan

Makanan sepatutnya menyihatkan, iaitu bersih, selamat dimakan dan berkhasiat. Ibu bapa perlu menitikberatkan isu keselamatan makanan untuk melindungi anak mereka daripada penyakit bawaan makanan.



In an ideal world, we would all be eating foods that are safe, healthy, and free from contamination of chemicals and health-threatening microorganisms. In reality, food safety is a growing public health issue.

Foodborne diseases, or in everyday words 'food poisoning', are widespread in all parts of the world, including developed countries. Millions fall ill and many die every year due to consumption of contaminated food and water. About two-thirds of all foodborne diseases are caused by bacteria, and the rest by viruses, parasites, fungi and chemicals.

Today we are exposed to foodborne health hazards more than ever, partly attributed to our urbanised lifestyle. In Malaysia, outbreaks of cholera, typhoid and dysentery continue to occur sporadically, and in general the incidences of food poisoning cases are rising.

### Facts & Figures

#### Globally...

- Diarrhoeal diseases from contaminated food or water kill an estimated 2.2 million people annually; 1.9 million of them are children. *Source: World Health Organization.*

#### In Malaysia...

- In 2007, 67% out of 11,226 victims of food poisoning were schoolchildren. *Source: TheStar Online, October 28, 2007.*
- The prevalence of food poisoning increased from **26 cases per 100,000 population** in 2006 to **62 cases per 100,000 population** in 2008. *Source: Ministry of Health Malaysia.*

While in recent years, efforts and measures have been put in place by the government authorities to improve the safety of foods we eat, there is still much room for improvement. As a parent, you play a major role in ensuring what your child eats is safe. The key is to be informed and practise food safety habits daily.

Dalam dunia ideal, kita sepatutnya mengambil makanan yang selamat, sihat, dan bebas daripada pencemaran kimia dan organisma yang mengancam kesihatan. Tetapi dalam realiti, keselamatan makanan kerap dipersoalkan dan menjadi isu kesihatan yang semakin membimbangkan.

Penyakit yang dibawa oleh makanan, atau dalam lain perkataan 'keracunan makanan', menular di merata dunia, termasuk negara maju. Berjuta-juta orang jatuh sakit dan ramai yang mati setiap tahun disebabkan pengambilan makanan dan air yang tercemar. Kira-kira dua pertiga daripada semua penyakit bawaan makanan berpunca daripada bakteria, dan selebihnya disebabkan oleh virus, parasit, fungi dan kimia.

Pada zaman sekarang, kita lebih terdedah kepada bahaya kesihatan yang dibawa oleh makanan. Sebahagian ini disebabkan oleh gaya hidup bandar yang kita amalkan. Di Malaysia, wabak taun, demam kepialu atau tifoid dan disenteri terus berlaku dari masa ke masa, dan umumnya bilangan kes keracunan makanan semakin meningkat.

### Fakta & Angka

#### Secara Global...

- Penyakit cirit-birit disebabkan makanan atau air tercemar membunuh kira-kira 2.2 juta orang setahun; 1.9 juta daripada mereka adalah kanak-kanak. *Sumber: Pertubuhan Kesihatan Sedunia.*

#### Di Malaysia...

- Pada 2007, 67% daripada 11,226 mangsa keracunan makanan adalah kanak-kanak sekolah. *Sumber: TheStar Online, 28 Oktober, 2007.*
- Kes keracunan makanan meningkat daripada **26 kejadian setiap 100,000 penduduk** pada 2006 kepada **62 kejadian setiap 100,000 penduduk** pada 2008. *Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia.*

Meskipun dalam beberapa tahun kebelakangan, pelbagai usaha dan langkah telah diambil oleh pihak berkuasa kerajaan untuk menjamin keselamatan makanan yang kita makan, masih terdapat ruang untuk pembetulan. Sebagai ibu bapa, anda memainkan peranan penting untuk memastikan anak anda mengambil makanan yang selamat. Langkah penting adalah melengkapkan diri dengan pengetahuan mengenai keselamatan makanan dan mengamalkannya dalam kehidupan seharian.



# When Food Safety is Compromised...



**Dr Christopher Boey,**  
Professor of Paediatrics  
and Consultant Paediatric  
Gastroenterologist

Profesor Pediatrik dan Pakar Perunding  
Gastroenterologi Pediatrik

“We would end up eating food and drinks tainted with chemicals, harmful pathogens and their toxins,” says **Dr Christopher Boey, Professor of Paediatrics and Consultant Paediatric Gastroenterologist.** He further adds that the consequence of consuming contaminated food and drinks can be dangerous to health, especially for children.

Mild food poisoning may be associated with symptoms like an upset tummy that rarely poses a serious health hazard for most children. However, Dr Boey cautions that “more severe food poisoning symptoms, including persistent diarrhoea, vomiting and abdominal cramps, can negatively impact a child’s health and long-term growth and development.”

Diarrhoea alone can be dangerous in children. According to the World Health Organization, persistent diarrhoea is a major cause of malnutrition in infants and young children, and can compromise

their growth and immune system. Children who frequently suffer from diarrhoea become vulnerable to other diseases, including respiratory infections.

“Certain foodborne infections cause far more serious illness. For example, foodborne infection due to a particular strain of *Escherichia coli* (*E coli*) can result in bloody diarrhoea, kidney failure and even death.”

“Therefore parents should always watch out for potential food poisoning symptoms in their children so that medical help can be sought promptly.”



## Foodborne illnesses due to bacterial infection

### Botulism

- A rare but serious disease caused by the *Clostridium botulinum* bacterium, which produces a toxin that affects the nerves.
- Foodborne botulism is a result of eating foods, usually home-canned foods, contaminated with the bacteria toxin.
- Main symptoms include blurred vision, drooping eyelids, slurred speech, difficulty swallowing, dry mouth and muscle weakness.

### Dysentery

- A highly contagious disease caused by the bacterium *Shigella sonnei* and *Entamoeba histolytica* amoeba.
- The *S sonnei* bacteria is spread through contaminated food or water, and close contact with an infected person. Young children may get infected by sucking their thumbs and fingers after touching objects handled by an infected person.
- The amoeba on the other hand is common in developing countries with tropical climates. The amoeba is commonly found in stools, and is transported to food and water when handlers who touch these stools do not wash their hands properly.

- Main symptoms are diarrhoea, often with blood, and accompanied by vomiting and abdominal pain.

### Typhoid

- Caused by the bacterium *Salmonella typhi*.
- The bacteria spreads easily through contaminated food, drink or water, and close contact with others who are infected.
- Main symptoms include diarrhoea, bloody stools, rash, fever, abdominal pain and severe fatigue.

### Cholera

- Caused by the bacterium *Vibrio cholerae*, it affects the small intestine to result in large amount of watery diarrhoea.
- Infection acquired through ingesting contaminated food or water and shellfish (eg raw oysters).
- Main symptoms include watery diarrhoea with a fishy odour and looks like rice water, abdominal cramps, excessive thirst, lethargy and vomiting.

**Note to parents:** Seek medical help immediately if your child experiences symptoms of diarrhoea (more than 3 days), blood in stools, high fever, prolonged vomiting, signs of dehydration (eg dry mouth, sticky saliva, decreased urination, dizziness), inability to swallow or breathe, to avoid complications and prevent the possibility of spreading the disease.

# Apabila Keselamatan Makanan Terjejas ...

"Kita akan akhirnya mengambil makanan dan minuman yang dicemari bahan kimia, patogen dan toksinnya yang memudaratkan," kata **Dr Christopher Boey, Profesor Pediatrik dan Pakar Perunding Gastroenterologi Pediatrik**. Beliau selanjutnya menjelaskan bahawa kesan pengambilan makanan dan minuman yang tercemar boleh membahayakan kesihatan, terutama sekali kanak-kanak.

Keracunan makanan pada tahap ringan menimbulkan gejala seperti sakit perut yang jarang memudaratkan kesihatan kebanyakan kanak-kanak. Bagaimanapun, Dr Boey mengingatkan bahawa gejala keracunan lebih teruk termasuk cirit-birit, muntah dan kekejangan perut yang berlarutan boleh memberi kesan negatif ke atas kesihatan, pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak."

Cirit-birit sahaja sudah cukup membahayakan kanak-kanak. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia, cirit-birit berlarutan adalah punca utama kekurangan zat makanan di kalangan bayi dan kanak-kanak kecil, dan boleh menjejaskan pertumbuhan dan sistem imun mereka. Kanak-kanak yang sering mengalami cirit-birit mudah mendapat penyakit-penyakit lain, termasuk jangkitan sistem pernafasan.

"Sesetengah jangkitan bawaan makanan boleh menyebabkan jangkitan yang lebih serius. Sebagai contoh, jangkitan bawaan makanan disebabkan bakteria jenis *Escherichia coli* (*E coli*) boleh mengakibatkan cirit-birit berdarah, kegagalan buah pinggang dan juga kematian."

"Oleh itu, ibu bapa mesti sentiasa mengawasi potensi gejala keracunan makanan di kalangan anak-anak supaya bantuan perubatan yang sewajarnya dapat diberikan dengan segera."



## Penyakit bawaan makanan disebabkan jangkitan bakteria

### Botulisme

- Penyakit yang jarang tetapi serius ini disebabkan oleh bakteria *Clostridium botulinum*, yang mengeluarkan toksin yang merosakkan saraf.
- Botulism bawaan makanan berpunca daripada pengambilan makanan, biasanya makanan ditinkan di rumah, yang dicemari toksin bakteria.
- Gejala utama termasuk penglihatan kabur, mata kuyu, pertuturan tidak jelas, kesukaran menelan, mulut kering dan lemah otot.

### Disenteri

- Penyakit ini sangat mudah berjangkit dan berpunca daripada bakteria *Shigella sonnei* dan ameba *Entamoeba histolytica*.
- Bakteria *S sonnei* disebarkan menerusi makanan atau air yang tercemar, dan sentuhan rapat dengan orang yang dijangkiti. Kanak-kanak kecil boleh mendapat jangkitan dengan menghisap jari mereka selepas menyentuh objek yang dipegang oleh orang yang dijangkiti.
- Ameba *E histolytica* biasanya dijumpai di negara membangun yang beriklim tropika. Ameba ini kerap didapati dalam najis, dan merebak ke makanan atau air apabila seseorang tidak membersihkan tangan dengan baik apabila terdedah pada najis.
- Gejala utama adalah cirit-birit yang selalunya berdarah, disertai muntah dan sakit perut.

### Tifoid atau Demam Kepialu

- Disebabkan oleh bakteria *Salmonella typhi*.
- Bakteria ini mudah merebak menerusi makanan, minuman atau air yang tercemar, dan bersentuhan dengan orang lain yang dijangkiti.
- Gejala utama termasuk cirit-birit, najis berdarah, ruam, demam, sakit perut dan kelesuan yang teruk.

### Taun

- Penyakit yang disebabkan oleh bakteria *Vibrio cholerae* ini menjejaskan usus kecil yang mengakibatkan kekerapan membuang air besar cair.
- Jangkitan berpunca menerusi pengambilan makanan atau air dan cangkerang (seperti tiram mentah) yang tercemar.
- Gejala utama termasuk cirit-birit dengan najis cair, bau hanyir dan kelihatan seperti air beras, kekejangan perut, kehausan yang keterlaluan, lesu dan muntah.

**Ingatan kepada ibu bapa:** Segera dapatkan bantuan perubatan jika anak anda mengalami gejala cirit-birit (melebihi 3 hari), najis berdarah, demam dengan suhu tinggi, muntah berlarutan, tanda dehidrasi (seperti mulut kering, air liur melekit, kurang kencing, mengantuk), dan kesukaran untuk menelan atau bernafas, untuk mengelakkan komplikasi dan mencegah kemungkinan si manja menyebarkan penyakit.

# How is Food Safety Compromised? Bagaimana Keselamatan Makanan Terjejas?

Food safety can be compromised in many different ways at any points along the food distribution chain, from the farms, to the factories, vendors and our dining table, says **Consultant Dietitian, Mrs K E Soo** and **Medical Microbiologist, Associate Professor Dr Yasmin Abu Hanifah**.

Menurut **Pakar Dietetik, Puan K E Soo** dan **Pakar Mikrobiologi Perubatan, Professor Madya Dr Yasmin Abu Hanifah**, keselamatan makanan boleh terjejas dalam banyak cara yang berlainan di mana-mana satu peringkat dalam rantaian pengedaran makanan, dari ladang ke kilang, ke penjual dan seterusnya ke meja makan kita.

## Things that Can Go Wrong

### Farm

Food contamination may start at the farm level where animals contract diseases. Vegetables, fruits as well as seafood can also be contaminated with harmful microorganisms during harvesting. The use of manure, chemical fertilizers and untreated sewage in farming also increases the risk.

### Processing

Poor premise hygiene, mishandling of raw materials and use of unclean utensils increase food contamination risks. Raw food materials with poor packaging conditions (eg dirty, dented, rusty), are expired or not stored at correct temperatures during transport, also enhance the risks.

### Storage

Both cooked and raw foods need to be refrigerated or frozen at proper temperatures. Cooked food can be contaminated by bacteria which then multiply to dangerous levels if left at room temperature for more than 4 hours. Improper food holding time and temperature accounts for 40% of food contamination cases.

### Preparation

Food safety can be compromised when food handlers do not follow personal hygiene (eg wash hands before preparing food) and practise safe food handling (eg cook food thoroughly at core temperature above 70°C). Dirty utensils like blenders and chopping boards, baby bottles and teats are often a source of contamination.

“Cross-contamination can occur either through direct contact between raw and cooked foods, food preparation surfaces, or hands with infected wounds,” says Mrs Soo. Practising good hygiene and being cautious while handling and serving food will considerably reduce the risk of contamination, improving the quality and safety of the food.

## Kesilapan yang Boleh Berlaku

### Ladang

Pencemaran makanan boleh bermula di peringkat ladang di mana haiwan (ternakan) mendapat penyakit. Sayuran, buah-buahan, dan makanan laut juga boleh dicemari mikroorganisma berbahaya semasa hasil dikutip. Penggunaan baja asli, baja kimia dan kumbahan yang tidak dirawat di ladang juga boleh meningkatkan risiko.

### Pemprosesan

Persekitaran yang kurang bersih, pengendalian bahan mentah dengan tidak betul serta penggunaan peralatan kotor meningkatkan risiko pencemaran makanan. Pembungkusan bahan mentah yang kurang cekap (seperti kekotoran, kemek, berkarat), luput tarikh atau tidak disimpan pada suhu sesuai semasa pengangkutan juga meningkatkan risiko.

### Penyimpanan

Makanan mentah dan yang dimasak perlu disejukkan atau disimpan dalam peti sejuk pada suhu yang betul. Makanan yang dimasak juga boleh dicemari bakteria yang kemudian akan membiak ke tahap berbahaya jika dibiarkan pada suhu bilik melebihi 4 jam. 40% daripada kes pencemaran makanan berpunca daripada salah penyimpanan masa dan suhu.

### Penyediaan

Kebersihan makanan terjejas apabila pengendali makanan tidak menjaga kebersihan peribadi (seperti membasuh tangan sebelum menyediakan makanan) dan mengamalkan cara pengendalian makanan yang selamat (seperti memasak makanan dengan betul pada suhu melebihi 70°C). Peralatan memasak seperti pengisar dan papan pemotong, botol susu bayi dan puting yang tidak bersih sering menjadi sumber pencemaran.

“Pencemaran silang juga boleh berlaku, sama ada menerusi sentuhan langsung antara makanan mentah dan makanan sudah dimasak, tempat penyediaan makanan, atau tangan yang mempunyai luka,” kata Pn Soo. Pengamalan kebersihan diri dan berwaspada semasa mengendali serta menghidangkan makanan akan mengurangkan risiko dan pencemaran, lalu memastikan kualiti serta keselamatan makanan.



# Food Poisoning Hot Spots

## Tempat Utama Keracunan Makanan Mudah Berlaku

“In most food poisoning cases, the food in doubt is usually prepared by someone else and outside the home, says **Dr Tee E Siong, President of Nutrition Society of Malaysia**. It is therefore important for parents to be aware of the ‘hot’ spots where food safety may be compromised. “They can then take the necessary measures to safeguard their children from becoming a food poisoning victim.”

“Dalam kebanyakan kes keracunan makanan, makanan yang diragui biasanya disediakan oleh orang lain dan di luar rumah, kata **Dr Tee E Siong, Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia**. Oleh itu, adalah penting bagi ibu bapa menyedari tempat utama di mana keselamatan makanan boleh terjejas. “Dengan kesedaran ini, mereka kemudian boleh mengambil langkah yang perlu untuk melindungi keselamatan anak mereka dan mengelak daripada menjadi mangsa keracunan makanan.”



Nutrition Society of Malaysia

### Dr Tee E Siong

President, Nutrition Society of Malaysia & Chairman of the Nutrition Month Malaysia National Steering Committee

Presiden, Persatuan Pemakanan Malaysia & Pengerusi Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan Bulan Pemakanan Sihat Malaysia

## Common Food Poisoning Places

### Tempat Punca Keracunan Makanan yang Biasa

#### 1. School canteens

Data from the Ministry of Health shows that up to two-thirds of food poisoning victims are actually schoolchildren, and happen shortly after eating foods from school canteens. The incidences are usually associated with one or more of the following factors:

- Poor cleanliness of the canteen.
- Unhygienic food handling practices.
- Undercooked foods.
- Foods prepared from spoiled ingredients.
- Improper food storage.

#### 2. Public food outlets

Public food outlets such as hawker stalls and some restaurants are also common food poisoning places. Bacteria and virus are aplenty in such eateries and young children are very sensitive to those infections. “If food handlers do not follow basic hygiene practices and proper food preparation methods, and when they do not cover their food and beverages appropriately, foods are more likely to be contaminated, resulting in food poisoning”, says Dr Tee. Avoid having family meal times at such unhygienic food outlets.

#### 3. Home

“To most people this may be the least expected place for food poisoning to occur. Just because it’s our home, we tend to become complacent about food safety.” Both adults and children often forget about basic hygienic practices, and proper cooking, chilling and storing methods may not be emphasised. All of these can compromise food safety at home. “Sometimes we can’t control what and how food is prepared outside, but we must certainly do all we can to feed our children and family clean and healthy food when they’re at home,” says Dr Tee.

#### 1. Kantin sekolah

Data daripada Kementerian Kesihatan menunjukkan sehingga dua pertiga daripada mangsa keracunan makanan adalah kanak-kanak sekolah, dan ia berlaku sejurus selepas makan makanan daripada kantin sekolah mereka. Kejadian keracunan biasanya dikaitkan dengan satu atau beberapa faktor berikut:

- Kantin tidak bersih.
- Amalan pengendalian makanan yang kotor.
- Makanan tidak dimasak sepenuhnya.
- Makanan disediakan daripada ramuan yang rosak.
- Cara penyimpanan makan yang salah.

#### 2. Tempat makan awam

Tempat makan awam seperti gerai penjaja dan restoran yang kurang bersih biasanya menjadi punca keracunan makanan. Tempat sebegini dihurung bakteria dan virus, dan kanak-kanak kecil sangat sensitif kepada jangkitan sedemikian. “Jika pengendali makanan tidak mematuhi peraturan asas menjaga kebersihan dan cara penyediaan makanan yang betul, serta tidak menutup makanan atau minuman dengan betul, besar kemungkinan makanan akan tercemar, mengakibatkan keracunan makanan,” kata Dr Tee. Jangan bawa keluarga makan di tempat makan yang tidak bersih.



#### 3. Rumah

“Kebanyakan orang percaya keracunan makanan tidak mungkin berlaku di rumah. Disebabkan di rumah sendiri, kita rasa selamat dan mudah leka lalu melupakan keselamatan makanan.” Orang dewasa dan kanak-kanak sering mengabaikan amalan asas kebersihan, serta cara yang betul untuk memasak, menjejaskan dan menyimpan makanan mungkin tidak diberi penekanan. Semua ini boleh menjejaskan keselamatan makanan di rumah. “Di luar, kita mungkin tidak dapat mengawal apa yang digunakan dan cara makanan disediakan, tetapi kita harus berusaha dengan sedaya-upaya untuk memberi anak dan keluarga kita makanan yang bersih dan berkhasiat apabila makan di rumah,” kata Dr Tee.

# Tips to Ensure Food Safety

## Tip-tip Untuk Memastikan Keselamatan Makanan

“Whether dining in or eating out, you can do a lot to prevent food poisoning from happening to your family,” says **Nutritionist, Associate Professor Dr Norimah A Karim**. Hence, follow these tips below to ensure your family meal times are safe and enjoyable.

“Tidak kira makan di rumah atau menjamu selera di luar, banyak yang anda boleh lakukan untuk mencegah keracunan makanan daripada berlaku kepada keluarga anda,” kata **Pakar Pemakanan, Profesor Madya Dr Norimah A Karim**. Amalkan petua berikut untuk memastikan masa makan keluarga anda adalah selamat dan menyenangkan.



Nutrition Society of Malaysia

**Associate Professor  
Dr Norimah A Karim**  
Honorary Secretary & Nutritionist  
Setiausaha Kehormat & Pakar  
Pemakanan

### Shopping for food

- **Do not buy expired foods.** Always check the date marking on the packaging.
- **Do not buy foods in defective packaging,** such as jars with loose lids or badly dented cans.



### Preparing food at home

- **Keep clean.** Keep your working area, utensils, sponges and towels clean. Always wash your hands with soap and warm water before preparing food and after handling raw ingredients.
- **Separate raw and cooked.** Do not place cooked meat or fish back onto the same plate that held the raw ingredient to prevent cross-contamination.
- **Cook all foods thoroughly.** This kills bacteria and other pathogens present in the raw ingredients that may cause food poisoning.
- **Keep foods at safe temperatures.** Refrigerate or freeze perishable foods right away if you are not eating them. Keep your refrigerator temperature at 4°C and freezer at -18°C or below. Do not leave perishable food at room temperature for more than 2 hours.
- **Use safe water and raw materials.** Do not use expired foods, foods that look suspicious or have an unusual odour. If you suspect it might be unsafe, discard it.

### Eating out

- **Choose a clean premise.** If the surrounding of the restaurant is dirty, consider eating elsewhere. Look for restaurants or eateries with a rating of A (excellence level of sanitation of the premise) or at least B (acceptable).
- **Ensure foods ordered are cooked thoroughly,** especially meat, poultry, seafood and eggs. Avoid raw fish and shellfish as they are more likely to contain bacteria or other pathogens.
- **Go for freshly-cooked foods over pre-prepared foods.** Pre-prepared foods may have been left at room temperature for a while. Bacteria can grow rapidly if they are left at room temperature.

### Membeli makanan

- **Jangan beli makanan yang luput tempoh.** Sentiasa pastikan tarikh luput pada kotak atau pembungkusan makanan.
- **Jangan beli makanan dalam pembungkusan yang rosak atau cacat,** seperti balang dengan penutup longgar atau tin yang kemik teruk.

### Menyediakan makanan di rumah

- **Jaga kebersihan.** Jaga kebersihan ruang kerja, peralatan, span dan tuala dapur anda. Sentiasa basuh tangan anda dengan sabun dan air suam sebelum menyediakan makanan dan selepas mengendalikan bahan makanan mentah.
- **Asingkan makanan mentah dan makanan sudah dimasak.** Jangan letakkan daging atau ikan yang sudah dimasak dalam pinggan sama yang anda gunakan untuk bahan mentah bagi mencegah pencemaran bersilang.
- **Masak semua makanan dengan betul.** Ini membunuh bakteria dan patogen lain yang terdapat dalam bahan makanan mentah yang boleh menyebabkan keracunan makanan.
- **Simpan makanan pada suhu yang selamat.** Simpan makanan yang cepat rosak dalam peti sejuk atau peti sejukbeku jika anda tidak terus memakannya. Kekalkan suhu peti sejuk anda pada tahap 4°C dan peti sejukbeku pada suhu -18°C atau lebih rendah. Jangan biarkan makanan cepat rosak pada suhu bilik selama lebih daripada 2 jam.
- **Gunakan air dan bahan mentah yang selamat.** Jangan gunakan makanan yang luput tempoh, makanan yang nampak mencurigakan atau berbau. Jika anda syak ia mungkin tidak selamat, buang dengan segera.

### Makan di luar

- **Pilih premis yang bersih.** Jika persekitaran sekeliling restoran kotor, pergilah makan di tempat lain. Cari restoran atau tempat makan yang mendapat taraf A (premis bersih) atau sekurang-kurangnya B (boleh diterima).
- **Pastikan makanan yang dipesan dimasak dengan betul,** terutamanya daging, ayam, makanan laut dan telur. Elak daripada ikan dan cangkerang mentah kerana besar kemungkinannya mengandungi bakteria atau patogen lain.
- **Utamakan makanan dimasak segar berbanding makan sedia dimasak.** Makanan yang sudah sedia dimasak mungkin agak lama dibiarkan pada suhu bilik. Bacteria boleh membiak dengan cepat jika dibiarkan pada suhu bilik.

# Food Safety Starts At Home

## Keselamatan Makanan Bermula Di Rumah



Malaysian Paediatric Association

**Datuk Dr Zulkifli Ismail**  
Past President,  
Malaysian Paediatric Association  
& Chairman, Positive Parenting  
Management Committee

Mantan Presiden, Persatuan Pediatrik  
Malaysia dan Pengerusi Jawatankuasa  
Pengurusan Positive Parenting

When it comes to practising food safety, it all starts right from the home, says **Datuk Dr Zulkifli Ismail, Past President of the Malaysian Paediatric Association & Chairman of the Positive Parenting Management Committee**, adding that parents play a major role in protecting their children against foodborne hazards and educating them about food safety.

Infants and young children are especially susceptible to foodborne illnesses caused by contaminated foods. Worldwide, up to 1.9 million children die yearly due to diarrhoeal diseases associated with contaminated food or water. "We certainly do not want our children to be part of those statistics."

With both parents working at the same time in most families nowadays, it's difficult not to be drawn to quick meal options like hawker centres and fast food outlets for convenience sake. Busy parents often go for these affordable, fast and assorted food choices for the family.

"So, before parents start to get concerned over contaminated food in school canteens or anywhere outside the house, why not start practising food safety at home?" says Datuk Dr Zulkifli.

"Foodborne infections can be easily deterred when parents take preventive steps, such as adhering to good hygiene practices and proper cooking and food storage methods. Parents should teach children to appreciate clean and healthy food that will benefit them for many years to come."

Datuk Dr Zulkifli maintains that parents must themselves constantly be vigilant on the issues of food safety, as well as follow food safety guidelines when dining out.

"The best way to prevent foodborne health hazards is to eat home-cooked food prepared using fresh and nutritious ingredients, and cooked in a safe and healthy way. This makes family meal times much more enjoyable and parents have less to worry about foodborne hazards."

Amalan menjaga keselamatan makanan bermula di rumah, kata **Datuk Dr Zulkifli Ismail, bekas Presiden Persatuan Pediatrik Malaysia & Pengerusi Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif**. Menurut beliau, ibu bapa memainkan peranan penting dalam usaha melindungi anak-anak mereka daripada penyakit bawaan makanan dan mendidik mereka tentang keselamatan makanan.

Bayi dan kanak-kanak kecil lebih mudah dijangkiti penyakit bawaan makanan disebabkan keracunan makanan. Di seluruh dunia, sehingga 1.9 juta kanak-kanak mati setiap tahun disebabkan penyakit cirit-birit yang dikaitkan dengan makanan atau air tercemar. "Sudah tentu kita tidak mahu anak-anak kita menjadi sebahagian daripada perangkaan ini."

Memandangkan semakin ramai ibu bapa bekerja, adalah sukar untuk tidak memilih alternatif lebih mudah untuk mendapatkan makanan daripada warung makan dan restoran makanan segera. Ibu bapa yang bekerja selalunya memilih aneka makanan segera yang berpatutan harga untuk sekeluarga.

"Jadi, sebelum anda mula risau tentang makanan tercemar di kantin sekolah atau tempat lain di luar rumah, mengapa tidak mulakan amalan menjaga keselamatan makanan di rumah?" kata Datuk Dr Zulkifli.

"Jangkitan penyakit bawaan makanan mudah dielak apabila ibu bapa mengambil langkah pencegahan, seperti menjaga kebersihan dan memasak serta menyimpan makanan dengan betul. Ibu bapa patut mengajar si anak untuk menghargai makanan bersih dan sihat, kerana manfaatnya akan dirasai selama bertahun-tahun akan datang."

Datuk Dr Zulkifli berkata ibu bapa mesti menunjukkan teladan yang baik dengan sentiasa menjaga keselamatan makanan dan mematuhi garis panduan keselamatan makanan apabila membawa anak mereka makan di luar.

"Satu-satunya cara terbaik untuk mencegah bahaya bawaan makanan kepada kesihatan adalah dengan mengambil makanan masakan rumah yang disediakan dengan ramuan segar dan berkhasiat, dan dimasak dengan cara sihat dan selamat. Ini menjadikan masa makan keluarga lebih menyeronokkan dan ibu bapa pula tidak perlu khuatir tentang jangkitan bawaan makanan."