

# ความปลอดภัยของอาหารสำหรับ

## ผู้จัดเลี้ยง

เหตุการณ์อาหารเป็นพิษสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อผู้จัดเลี้ยงไม่ได้จับต้อง ประจุ หรือเก็บอาหารอย่างเหมาะสม

สิ่งอำนวยความสะดวกที่ติดตั้งไม่ดีหรือไม่เหมาะสมกับอาหารที่จัดเตรียมนั้นเป็น ปัญหาของการจัดเลี้ยงที่พบบ่อยซึ่งมักนำไปสู่เหตุการณ์อาหารเป็นพิษ

### สาเหตุของอาหารเป็นพิษ

ความผิดพลาดของการจัดเลี้ยงที่พบบ่อยต่อไปนี้อาจทำให้เกิดการเติบโตของแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษได้:

- การปรุงอาหารดิบไม่สุก ตัวอย่างเช่นเนื้อและไก่หรือเปิด-แบคทีเรียสามารถรอดชีวิตได้เนื่องจากการปรุงอาหารที่ไม่สุกพอ
- การอุ่นและการปรุงอาหารซ้ำๆภายใต้ความร้อนต่ำ – เป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมที่สุด (20°C ถึง 50°C) สำหรับการเติบโตของแบคทีเรีย
- การปล่อยให้เย็นอย่างไม่ถูกต้อง – ปล่อยให้เย็นอาหารทิ้งไว้บนเคาน์เตอร์ (เกินสองชั่วโมง) ที่อุณหภูมิที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเติบโตของแบคทีเรีย
- ปรุงอาหารไว้ล่วงหน้านานเกินไป – เพิ่มโอกาสที่อาหารจะถูกแบคทีเรียปนเปื้อน
- การไม่เก็บรักษาอาหารอย่างเหมาะสมและมีอุณหภูมิไม่ถูกต้องระหว่างขนส่งและเก็บรักษา - ทำให้แบคทีเรียเติบโตได้
- อนามัยส่วนบุคคลของผู้จัดอาหารไม่ดี – สามารถนำไปสู่การปนเปื้อนของอาหารผ่านมือที่สกปรก การไอ การปนเปื้อนข้าม ฯลฯ

### การป้องกันการเกิดอาหารเป็นพิษ

ทุกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการจัดเลี้ยงนั้นจะต้องได้รับการบริหารจัดการอย่างถูกต้องเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอาหารเป็นพิษ

### ใช้อุปกรณ์และสถานที่จัดเลี้ยงที่เหมาะสม

บริเวณจัดเตรียมอาหาร

รวมทั้งอุปกรณ์สถานที่ปรุงอาหารและแช่เย็นอาหารทั้งหมดจะต้องมีความเหมาะสมกับปริมาณอาหารที่จะจัดเตรียม

สถานที่จัดเลี้ยงควรถูกต้องตามมาตรฐานเกี่ยวกับพื้นที่ของสถานที่ในบริเวณจัดเตรียมและเก็บรักษาอาหาร มีจุดล้างมือและอุปกรณ์แช่เย็นที่เพียงพอ และจะต้องออกแบบมาเพื่อป้องกันสัตว์รบกวนและสัตว์นำโรคต่างๆ

### เก็บรักษาและขนส่งอาหารอย่างปลอดภัย

สาเหตุของอาหารเป็นพิษที่พบบ่อยอีกอย่างหนึ่งก็คือความไม่เหมาะสมในการจับต้องและการเก็บรักษาอาหารที่จัดเตรียมในสถานที่หนึ่งแล้วขนส่งไปเสิร์ฟในอีกที่หนึ่ง

อาหารจะต้องได้รับการเก็บรักษาในอุณหภูมิการจับเก็บที่เหมาะสมระหว่างการขนส่งไปยังอีกที่หนึ่ง รถขนส่งควรออกแบบและสร้างมาอย่างถูกต้องตามกฎหมายของรัฐ NSW

ต้องมีการเก็บรักษาแบบร้อนหรือเย็นที่เหมาะสมและมีฉนวนแสดงอาหารที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถเก็บรักษาอาหารได้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม – นั่นก็คือต่ำกว่า 5°C สำหรับอาหารเย็น และสูงกว่า 60°C สำหรับอาหารร้อน

อาหารทุกชิ้นจะต้องได้รับการปกป้องอย่างเพียงพอ

(ปิดหรือครอบไว้) เวลาเก็บหรือแสดงโชว์

เพื่อป้องกันการปนเปื้อนจากฝุ่น แมลง

หรือแหล่งการปนเปื้อนอื่น

นี่จะสำคัญมากเป็นพิเศษถ้าเป็นการจัดงานนอกตัวอาคาร

าร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูร้อนที่มีปัญหาเรื่องแมลงวัน

เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องปกป้องอาหารและภาชนะจากการปนเปื้อน

### ปรุงอาหารอย่างถูกต้อง

เหตุการณ์อาหารเป็นพิษเกิดขึ้นได้เมื่อไม่ได้ปรุงอาหารอย่างถูกต้อง

ให้ละลายอาหารแช่แข็งให้สมบูรณ์ก่อนปรุง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อหรือเปิดไก่ชิ้นใหญ่ที่อาจจะปรุงได้ไม่สุกเต็มที่ทั่วชิ้นถ้ายังไม่ละลายเต็มที่

ควรละลายอาหารแช่แข็งในตู้เย็นหรือในเตาไมโครเวฟเท่านั้นก่อนการปรุง ห้ามปล่อยให้ละลายบนโต๊ะ

ต้องปรุงอาหารให้ได้อุณหภูมิแกนกลางที่เหมาะสมเพื่อ

ทำลายแบคทีเรียและทำให้อาหารปลอดภัย

นี่จะเป็นเรื่องสำคัญเป็นพิเศษถ้าเป็นเนื้อ (71°C),

เปิดไก่ (74°C) และอาหารทะเล (63°C)

เมื่อปรุงเสร็จแล้ว ควรเก็บอาหารไว้ที่อุณหภูมิสูงกว่า

60°C หรือต่ำกว่า 5°C ให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

ในการปรุงขั้นสุดท้าย –

เนื้อที่ปรุงสุกไม่เต็มที่จะต้องได้รับความร้อนจนมีอุณหภูมิ

แกนกลางภายในที่เหมาะสมก่อนนำไปเสิร์ฟ

จะต้องนำอาหารปรุงแล้วอื่นๆไปอุ่นจนร้อนถึงอุณหภูมิ

ดังกล่าวก่อนนำไปวางไว้ในอุปกรณ์อุ่นอาหาร

(เช่นเตาอุ่นอาหาร)

ผู้จัดเลี้ยงควรใช้เทอร์โมมิเตอร์สำรวจที่ปรับตั้งค่าแล้วเพื่อตรวจสอบว่าได้อุณหภูมิปรุงอาหารที่ถูกต้องแล้ว ควรฆ่าเชื้อเทอร์โมมิเตอร์นี้ทั้งก่อนและหลังใช้งาน และให้บันทึกอุณหภูมิปรุงอาหารขั้นสุดท้ายไว้ด้วยทุกครั้ง

หัวใจสำคัญก็คือ

ให้ปรุงอาหารที่ละลายแล้วเพื่อให้ทุกส่วนของอาหารมีอุณหภูมิสูงพอ นอกจากนี้

การลดขนาดหน่วยอาหารด้วยการใช้จานชามก้นตื้นแทน

การลดขนาดหน่วยอาหารด้วยการใช้จานชามก้นตื้นแทน



Department of  
Primary Industries  
Food Authority

More resources at [foodauthority.nsw.gov.au](http://foodauthority.nsw.gov.au)



nswfoodauthority



nswfoodauth

นมหรือขนาดใหญ่ขึ้นจะช่วยให้อาหารเย็นหรือร้อนได้อย่างรวดเร็วและทั่วถึงกว่า

### หลีกเลี่ยงการปนเปื้อนข้าม(Cross-contamination)

ผู้จัดเลี้ยงควรจับต้องอาหารดิบแยกจากอาหารพร้อมทาน เพื่อหลีกเลี่ยงการปนเปื้อนข้ามของแบคทีเรีย ถ้าเป็นไปได้ ให้ใช้อุปกรณ์และภาชนะแยกกัน (มีด ไม้ค้อน เขียง ฯลฯ)

ชุดหนึ่งสำหรับอาหารดิบและอีกชุดหนึ่งสำหรับอาหารพร้อมทาน

หรือทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคให้ครบถ้วนระหว่างการใช้แต่ละครั้ง

ต้องใช้สารเคมีฆ่าเชื้อเพื่อฆ่าเชื้อโรคเครื่องมือเครื่องใช้ และอาจต้องใช้ภาชนะแยกต่างหากสำหรับการล้างอาหาร

### ฝึกอบรมพนักงานเรื่องความปลอดภัยของอาหารและอนามัยส่วนบุคคล

ผู้จับต้องอาหารต้องได้รับการอบรมอย่างเพียงพอในเรื่องความปลอดภัยของอาหารและอนามัยส่วนบุคคล

การปฏิบัติอนามัยส่วนบุคคลขั้นพื้นฐานมีดังนี้:

- ล้างและเช็ดมือให้แห้งสนิทก่อนจับต้องอาหารและหลังจาก:
  - เข้าห้องน้ำ
  - ล้างน้ำมูก จาม หรือไอ
  - สูบปุหรี่
  - จับต้องอาหารดิบหรือของเสีย
- สวมเสื้อผ้าภายนอกที่สะอาดเมื่อจับต้องอาหาร
- ใช้ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งที่สะอาดเวลาจับต้องอาหาร
- มัดผมยาวไว้ด้านหลังหรือสวมหมวก
- ปิดบังรอยบาดแผลหรือรอยแตกของผิวหนังด้วยแผ่นปิดแผลกันน้ำที่สะอาด

แม้ว่ากฎหมายจะไม่ได้กำหนดให้สวมถุงมือ

แต่หน่วยงาน Food Authority

ก็ไม่แนะนำให้ใช้มือเปล่าจับต้องอาหารพร้อมทาน

การใช้ไม้ค้อนหรือถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งจะสามารถลดความเสี่ยงของการปนเปื้อนของอาหารพร้อมทานได้

ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งจะใช้ได้ผลก็ต่อเมื่อเปลี่ยนเป็นประจำ และเปลี่ยนทุกครั้งเมื่อสัมผัสกับสิ่งทีอาจจะมีเชื้อโรค

ผู้จับต้องอาหารต้องแจ้งนายจ้างถ้าตนติดเชื้อที่มีวงจรมูก ลักคอบ หรือท้อง

ห้ามจับต้องอาหารถ้ามีอาการเหล่านี้

ข้อมูลเหล่านี้บางอย่างจะเปลี่ยนไปได้ถ้ามีการผ่านกฎหมายอบรมผู้จับต้องอาหารที่ปัจจุบันกำลังอยู่ระหว่างพิจารณาของรัฐสภา

### ข้อมูลเพิ่มเติม

- แวะชมเว็บไซต์ของ Food Authority ที่ [www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au)

- โทรสอบถามสายด่วนที่เบอร์ 1300 552 406

เอกสารข้อมูลและสิ่งพิมพ์ต่อไปนี้เป็นเว็บไซต์อาจช่วยท่านได้:

- ข้อกำหนดสุขภาพและอนามัยของผู้จับต้องอาหาร
- อาหารที่อาจเป็นอันตราย
- เปิดโปงและเนื้อแดง - การจับต้องอย่างปลอดภัย
- ตลาดและการจัดงานอาหารชั่วคราว
- แนวปฏิบัติความปลอดภัยของอาหารสำหรับการเตรียมและจัดแสดงซูชิ

มีข้อกำหนดพิเศษสำหรับธุรกิจที่เสิร์ฟอาหารให้บุคคลที่มีความเสี่ยงสูง

กรุณาแวะดูที่ [www.foodauthority.nsw.gov.au/industry/vulnerable-persons](http://www.foodauthority.nsw.gov.au/industry/vulnerable-persons)

About the NSW Food Authority: The NSW Food Authority is the government organisation that helps ensure NSW food is safe and correctly labelled. It works with consumers, industry and other government organisations to minimise food poisoning by providing information about and regulating the safe production, storage, transport, promotion and preparation of food.

Note: This information is a general summary and cannot cover all situations. Food businesses are required to comply with all of the provisions of the Food Standards Code and the *Food Act 2003* (NSW).



Department of  
Primary Industries  
Food Authority

6 Avenue of the Americas, Newington NSW 2127

PO Box 6682, Silverwater NSW 1811

T1300 552 406

[contact@foodauthority.nsw.gov.au](mailto:contact@foodauthority.nsw.gov.au)

ABN 47 080 404 416

More resources at [foodauthority.nsw.gov.au](http://foodauthority.nsw.gov.au)



nswfoodauthority



nswfoodauth

Food safety for caterers, January 2016  
NSW/FA/FI015/1601-THAI