

Keracunan makanan merupakan penyakit yang disebabkan oleh pengambilan makanan atau minuman yang tercemar oleh toksin yang terhasil daripada bakteria, virus, atau parasit. Kes keracunan makanan ini tidak boleh dipandang remeh kerana ianya boleh menyebabkan pelbagai komplikasi kesihatan dan seterusnya mengancam nyawa. Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) memandang serius mengenai kes keracunan makanan dan telah berkongsi infografik supaya masyarakat dapat mengamalkan lima kunci keselamatan makanan seterusnya mengelakkan daripada menghadapi keracunan makanan. Tip yang dikongsikan KKM ini sangat berguna bagi memastikan makanan yang disediakan adalah bersih dan selamat untuk dimakan. Masyarakat diingatkan agar mengamalkan konsep Lihat, Hidu dan Rasa. Kita juga hendaklah mengelakkan makan makanan yang telah rosak.

Dipetik dan diubahsuai daripada,
"Lima Kunci Keselamatan Makanan"
Majlis Keselamatan Negara, 6 April 2022.

1. Mengapakah kes keracunan makanan ini tidak boleh dipandang remeh?
Kes keracunan makanan tidak boleh dipandang remeh kerana **boleh menyebabkan pelbagai komplikasi kesihatan dan seterusnya mengancam nyawa manusia**. Ia juga menunjukkan bahawa tahap kebersihan dan keselamatan makanan perlu sentiasa diberi perhatian serius.

2. Nyatakan tiga konsep yang perlu diamalkan oleh masyarakat.
Tiga konsep yang perlu diamalkan oleh masyarakat ialah **Lihat, Hidu dan Rasa**. Konsep ini membantu memastikan makanan yang diambil **tidak rosak, bersih dan selamat untuk dimakan**.

3. Pada pendapat anda, apakah langkah-langkah yang perlu diambil semasa menyediakan makanan?

Antara langkah-langkah yang perlu diambil ialah:

- **Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan selepas menyediakan makanan.**
- **Memastikan bahan mentah disimpan pada suhu yang betul bagi mengelakkan pencemaran silang.**
- **Menggunakan peralatan yang bersih dan memastikan dapur sentiasa dalam keadaan higienik.**
- **Tidak menggunakan bahan yang telah tamat tempoh atau rosak.**

4. Jelaskan kebaikan-kebaikan mengambil makanan yang bersih dan selamat.
Kebaikan mengambil makanan yang bersih dan selamat termasuklah:

- **Menjaga kesihatan tubuh badan dan mengelakkan penyakit seperti cirit-birit dan muntah.**
- **Meningkatkan sistem imun badan serta tenaga harian.**
- **Mengurangkan risiko keracunan makanan dan komplikasi kesihatan jangka panjang.**
- **Mewujudkan gaya hidup sihat dan kesedaran pentingnya kebersihan makanan dalam kalangan masyarakat.**