



อาหารปลอดภัย

ใส่ใจทั้ง ผู้ขาย-ผู้ซื้อ



ลดความเสี่ยงโรคอาหารเป็นพิษ สร้างความมั่นใจในชุมชน

สำหรับ ผู้ขายอาหาร

1. สุขลักษณะส่วนบุคคล

- ✓ สวมหน้ากากเสมอขณะประกอบอาหารหรืออยู่ในพื้นที่ขายอาหาร
- ✓ สวมถุงมือ เมื่อต้องสัมผัสอาหารผู้ขายแต่งกายสะอาดเรียบร้อยและไม่นำมาหยิบจับสิ่งอื่นๆ
- ✓ แยกช้อนชิมส่วนตัว และมีช้อนกลางสำหรับตักอาหารขาย

2. พื้นที่ขายอาหาร

- ✓ ไม่สัมผัสอาหารด้วยมือเปล่า ใ้ใช้ที่คีบอาหารหรือสวมถุงมือ
- ✓ อย่าให้ลูกค้าจับอาหารหรือบรรจุภัณฑ์เองแต่ต้องบอกให้ผู้ขายเป็นผู้หยิบ

3. การดูแลสุขอนามัย

- ✓ ล้างมือบ่อยๆ เตรียมเจลล้างมือหรือสเปรย์สำหรับลูกค้า
- ✓ งดจำหน่ายอาหารแก่ผู้ไม่ปฏิบัติตามกฎของทางร้าน

สำหรับ ผู้ซื้ออาหาร

1. เลือกร้านที่สะอาด

- ✓ ร้านเป็นระเบียบ
- ✓ ผู้ขายแต่งกายสะอาดเรียบร้อย
- ✓ อาหารที่ขายมีการปกปิดมิดชิดเพื่อป้องกันฝุ่นและแมลงลงไปในอาหาร

2. เลือกอาหารอย่างปลอดภัย

- ✓ เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก
- ✓ เลือกซื้ออาหารจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ
- ✓ หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ

3. การดูแลสุขอนามัย

- ✓ ล้างมือทุกครั้ง ด้วยน้ำสบู่ให้สะอาด
- ✓ หากรับประทานอาหารร่วมกัน ควรใช้ช้อนกลาง

หลักการเลือกซื้ออาหารสด

หมดห่วงเรื่องสุขภาพ



เนื้อหมู

เนื้อหมู : ควรเลือกเนื้อที่มีสีชมพูอ่อน
หนังเกลี้ยงเงา ไม่มีกลิ่นเหม็น
มันมีสีขาว ไม่มีเม็ดสีดำ



เนื้อวัว

เนื้อวัว : ควรเลือกเนื้อที่มีสีแดงสด
หากมีสีเขียวคล้ำแสดงว่าไม่สด
ไม่มีกลิ่นเหม็นมันมีสีเหลือง
ไม่มีเม็ดสีดำที่เป็นตัวอ่อนของพยาธิ



เนื้อไก่

เนื้อไก่ : ควรเลือกเนื้อที่มีสีชมพู
หนังเต่งตึง ไม่มีกลิ่นเหม็น
ไม่มีสีเขียวขำ



ปลา

ปลา : ควรเลือกเนื้อไม่เละ ตาใส
เกล็ดต้องสดใสเป็นมันเงา
หนังควรจะมีเมือกทั้งตัว
เหงือกปลามีสีแดงสด



กุ้ง

กุ้ง : ควรเลือกกุ้งที่สดหัวต้องติดกับตัว
แน่นเนื้อแข็ง ตาใสเปลือกใส
ไม่มีกลิ่นเหม็นคล้ายแอมโมเนีย

Website : www.lamkhohong.go.th Tel. 044-756380 (สำนักงาน)

Facebook : องค์การบริหารส่วนตำบลลำคองหงษ์ อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

แม่บ้านอาหารถุง ยึดหลัก 3 ป.

ก่อนตัดสินใจซื้อ



ป.ประโยชน์

เลือกอาหารที่มีความสด และคุณค่าทางโภชนาการ



ป.ปลอดภัย

เลือกอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ไม่มีความเสี่ยงต่อการปนเปื้อน ทำให้เกิดโรคและสารพิษ



ป.ประหยัด

เลือกอาหารที่มีในท้องถิ่น มีตามฤดูกาล เพราะจะได้อาหารคุณภาพดี ราคาถูก



ดูสภาพอาหารว่า เปลี่ยนไปจากปกติหรือไม่
- มีฟองขาว
- สีเปลี่ยน



ดมกลิ่นผิดปกติจากอาหารไหม้
- กลิ่นเหม็นเปรี้ยว เหม็นคาว

เลือกร้าน-ให้มั่นใจ



- ไหม่อาหารร้านที่มีป้ายสัญลักษณ์อาหารสะอาด รสชาติอร่อย หรือ Clean Food Good Taste เพื่อสร้างความมั่นใจในการเลือกซื้อ
- ร้านค้ามีการคว่ำก้นภาชนะในตู้ที่สะอาด เป็นระเบียบ ทึบจับง่ายกับสูงจากพื้น 80 เซนติเมตร
- ผู้ปรุงประกอบอาหาร คนขาย คนเสิร์ฟ แต่งกายสะอาด สวมหน้ากากเป็นน ทนวมคลุมผม ไม่มีบาดแผลที่มือ และไม่ใช้มือหยิบจับอาหารที่พร้อมรับประทาน
- ไม่มีสัตว์ แมลงนำโรค เช่น หนู แมลงสาบ แมลงวัน บริเวณที่เตรียมปรุงอาหาร

...อย่าลืม !! กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ...ทุกครั้งทุกมือ..

สิทธิผู้บริโภคสากล 8 ประการ

1 สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยจากการใช้สินค้าและบริการ (The right to safety)

2 สิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อประกอบการเลือกและตัดสินใจ (The right to be informed)

3 สิทธิที่จะได้เลือกซื้อสินค้าและบริการจากผู้ผลิตหรือผู้ให้บริการมากกว่า 1 ราย (The right to choose)

4 สิทธิที่จะได้แสดงความคิดเห็นในฐานะตัวแทนผู้บริโภค (The right to be heard)

5 สิทธิที่จะได้รับสินค้าและบริการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต (The right to satisfaction of basic needs)

6 สิทธิที่จะได้รับการชดเชยเยียวยาเมื่อถูกละเมิดสิทธิ (The right to redress)

7 สิทธิที่จะได้รับความรู้เพื่อการบริโภคอย่างเท่าทัน (The right to consumer education)

8 สิทธิที่จะได้ดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและปลอดภัย (The right to a healthy environment)