



มหานครแห่งความปลอดภัย
มหานครแห่งความสุข

หน่วยพิทักษ์รถนิว



การ์ตูนเกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหาร

กสอ.05/04/59

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันต้องเร่งรีบอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการจับจ่าย ใช้จ่าย การเดินทาง โดยเฉพาะการรับประทานอาหาร ทำให้ปัจจุบันมีสถานประกอบการด้านอาหารเกิดขึ้นมากมาย ทั้งในรูปแบบของร้านอาหาร รถเข็น แผงลอยตามริมบาทวิถี เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันผู้ประกอบการบางรายอาจสนใจแต่เรื่องผลประโยชน์ และกำไรของตนเอง จนละเลยเรื่องความสะอาด และความปลอดภัยของอาหาร ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภคในระยะยาว

เด็ก ๆ ถือเป็นทรัพยากรสำคัญของประเทศ การได้รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และปลอดภัย จะเป็นส่วนช่วยส่งเสริมให้เด็กนักเรียนเติบโตไปได้อย่างสมบูรณ์ และสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศไทยในอนาคต ดังนั้นการวางรากฐานความรู้ ความเข้าใจ ด้านการสุขาภิบาลอาหารให้เด็กนักเรียนจึงมีความสำคัญที่จะทำให้นัก ๆ รู้จัก เชื้อโรค สารเคมีอันตราย และสาเหตุของการปนเปื้อนในอาหาร รวมถึงการเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และสามารถถ่ายทอดความรู้ดังกล่าวให้แก่สมาชิกในครอบครัวได้ต่อไป

กองสุขาภิบาลอาหาร



แนะนำตัวละคร



ลูก เป็นเด็กเรียนชาย ตัวเล็ก สายตาสั้นใส่แว่นหนาเตอะ ขี้อาย แต่ก็มีนิสัยขี้สงสัยใคร่รู้ และเป็นผู้ทำให้ออกสงสัยในเรื่องเกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหารได้รับการคลี่คลาย



ปอน เป็นเด็กเรียนชาย ตัวอ้วนใหญ่ เป็นเพื่อนร่วมชั้นของลูก มีนิสัยเกเร ชอบแกล้งเพื่อน ๆ และห้อง ๆ และเป็นชีวิตจิตใจ



จ๋อง เป็นเด็กเรียนชาย ตัวอ้วนเตี้ย ชอบติดตามปอน ไปแกล้งเพื่อน ๆ และทำตัวเป็นลูกน้องของปอน



กระแต เป็นเด็กเรียนหญิง ตัวผอม สูง หน้าตาหน้ารัก ฉลาด รักการอ่าน ชอบเล่นกีฬา และรักความยุติธรรมเป็นอย่างมาก



พี่เปิ้ล นักวิชาการสาว หน้าหวาน เป็นคนใจเย็นและเอาใจใส่ผู้ที่อยู่รอบข้างเสมอ



พี่แหวน นักวิชาการสาว สวย ใจดี มีนิสัยสนุกสนาน ร่าเริง และเป็นผู้ให้ความกระจ่างในปัญหาเรื่องเกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหาร

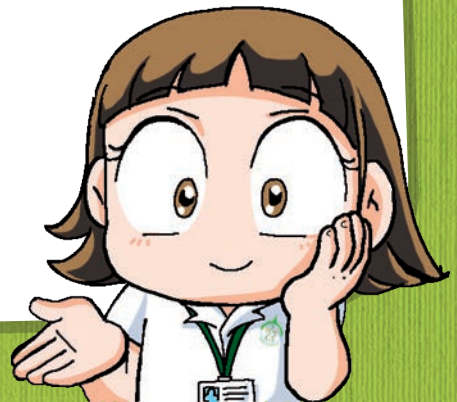


ช้างน้อยอาหารปลอดภัย เป็นฮีโร่พิเศษที่ออกมาจาก โลโก้กรุงเทพมหานครเมืองอาหารปลอดภัยเมื่อเด็ก ๆ นึกสงสัยในเรื่องการสุขาภิบาลอาหาร และออกมาตอบคำถามให้แก่เด็ก ๆ



สารบัญ

ตอนที่ 1	อว้อยไปวัน ๆ	4
ตอนที่ 2	มันมากับอาหาร	8
ตอนที่ 3	มือนี้สำคัญ	12
ตอนที่ 4	สารเคมีปนเปื้อน	16
ตอนที่ 5	อาหารปลอดภัยเริ่มได้ที่บ้าน	20
ตอนที่ 6	กินให้ปลอดภัยสังเกตป้ายรับรองฯ.....	24

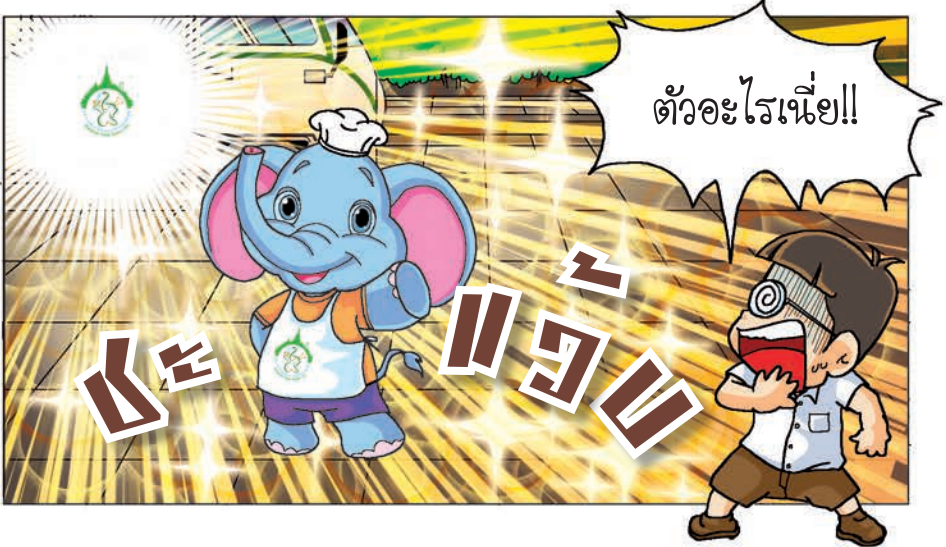


ณ โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครแห่งหนึ่ง

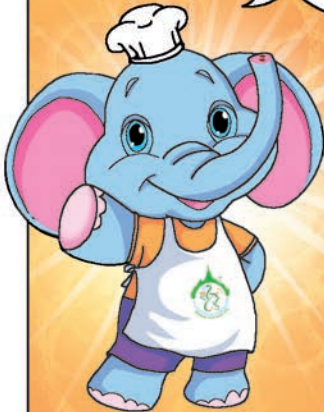
ตอนที่ 1

อร่อยไปวัน ๆ





ผมคือช่างน้อยอาหารปลอดภัย
จะช่วยให้ข้อข้องใจในประเด็นเกี่ยวกับ
การสุขาภิบาลอาหารจ้า ที่ถูกสงสัยเมื่อก็
ก็คือพวกนี้ ๆ เค้มาตรวจหาสาเหตุที่ทำให้
น้อง ๆ ท้องเสียกันง



แล้วต้อง
ทำอะไร
บ้างครับ



1. ถามข้อมูลจากผู้ที่เกี่ยวข้อง (ครู แม่ครัว แม่ค้า และเด็ก ๆ ที่ป่วย
2. เก็บตัวอย่างอาหาร/น้ำ และอุจจาระของแม่ครัว ส่งตรวจหาเชื้อโรค
3. ตรวจสอบสุขลักษณะของร้าน และสุขวิทยาของแม่ครัว



แสดงว่าตอนนี้
เรายังไม่รู้สาเหตุที่ทำให้
เด็ก ๆ ท้องเสียหรือครับ

สาเหตุอาจเกิดจาก
เชื้อโรคหรือสารเคมีที่มากับ
อาหารหรือมือของแม่ค้า
ต้องดูแลผลตรวจจาก
ห้องปฏิบัติการด้วยครับ



ผู้ร้ายของวันนี้
ยังลอยนวล..ต้องรอ
การพิสูจน์อยู่สินะ



การปนเปื้อนในอาหาร

การปนเปื้อนในอาหารมี 3 ด้าน

1. อันตรายทางกายภาพ ได้แก่ เศษแก้ว เศษโลหะ เศษไม้ ฝุ่น และละอองสิ่งสกปรกจากอากาศ ขยะ หรือ เศษสิ่งสกปรกจากเครื่องมือหรืออุปกรณ์ และวัสดุอื่น ๆ

สาเหตุ:

การปนเปื้อนมาจาก วัตถุดิบ เครื่องมือ หรือการแตกหักของภาชนะ/หลอดไฟ และตกลงสู่อาหาร

2. อันตรายทางเคมี แบ่งเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ

- สารเคมีที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ได้แก่ สารพิษจากเชื้อรา สารพิษจากพืช และสารพิษจากสัตว์
- สารเคมีที่เติมลงในอาหารโดยเจตนา เช่น บอแรกซ์ สารฟอกขาว ฟอรัมาลิน สารกันรา สารเร่งเนื้อแดง สารเคมีที่เติมในอาหารสัตว์ เป็นต้น
- สารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหารโดยมิได้เจตนา/หรือเกิดขึ้นโดยบังเอิญ เช่น พิษจากสารตะกั่ว พิษจากสารปรอท พิษจากสารหนู พิษจากแคดเมียม เป็นต้น

สาเหตุ:

- วัตถุดิบมีการปนเปื้อนของยาฆ่าแมลงจากไร่หรือฟาร์ม
- การใช้หรือจัดเก็บน้ำยาทำความสะอาด และสารเคมีไม่ถูกต้อง
- การใช้วัตถุดิบอาหารมากกว่าปริมาณที่กฎหมายกำหนด

3. อันตรายทางชีวภาพ ได้แก่ แบคทีเรีย ไวรัส ปรสิต และเชื้อรา เป็นต้น

สาเหตุ:

- วัตถุดิบที่ไม่มีคุณภาพ
- เครื่องมือ เครื่องใช้ที่ไม่สะอาด
- การควบคุมการผลิตและการขนส่งไม่ดีพอ
- สุขลักษณะการปฏิบัติงานของพนักงานที่ไม่ถูกต้อง

มันมากับอาหาร

พี่ๆ ครับ เรากินอาหารแล้วเกิดท้องเสีย ได้อย่างไรครับ



ก่อนอื่นเราต้องรู้จักปัจจัยที่ทำให้เกิดการปนเปื้อนในอาหาร ซึ่งหลักๆ มี 5 องค์ประกอบด้วยกัน คือ

ซึ่ง 5 ปัจจัยนี้ จะเป็นปัจจัยที่จะทำให้อาหารเกิดการปนเปื้อนด้วยเชื้อโรค และสารเคมี

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการปนเปื้อนในอาหาร



1. ผู้สัมผัสอาหาร



2. อาหาร



3. ภาชนะอุปกรณ์



4. สถานที่ปรุง ประกอบ และจำหน่ายอาหาร



5. สัตว์ แมลงนำโรค

ส่วนที่เป็นผู้ร้ายที่ทำให้เด็กท้องเสียเมื่อวันก่อนเป็นเชื้อโรคที่ปนเปื้อนมากับอาหารที่ผู้ปกครองนำมาร่วมกิจกรรมนั่นเอง



1 ตรวจสอบมือ และภาชนะอุปกรณ์

2 ตรวจสอบคุณภาพอาหาร

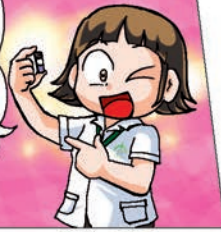
ไม่มีกร
ปนเปื้อน

มีการ
ปนเปื้อน

ขั้นตอนการตรวจหาโคลิฟอร์มแบคทีเรีย

- 1** ใช้ไม้พันสำลีจุ่มน้ำยาป้ายมือ หรือภาชนะอุปกรณ์แล้วจุ่มลงไปใต้น้ำยา
- 2** ถ้าเป็นอาหารให้นำมาประมาณเมล็ดถั่วเขียว ใส่ลงไปในขวดน้ำยา แล้วปิดฝา ปล่อยให้ 17-24 ชั่วโมง
- 3** การอ่านผล ถ้าน้ำยาเปลี่ยนจากสีม่วงเป็นสีเหลือง เขียวเบา ๆ แล้วเกิดฟองก๊าซ แสดงว่ามีการปนเปื้อนเชื้อในกลุ่มของโคลิฟอร์มแบคทีเรีย ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่อยู่ในระบบขับถ่ายของสัตว์เลือดอุ่น หรือพูดอีกอย่างว่าอาจปนเปื้อนอุจจาระนั่นเอง แสดงว่ามีสภาพการสุขาภิบาลอาหารที่ไม่ดี

นี่ไขขวด SI-2 ที่เรา
เก็บตัวอย่างอาหาร
เมื่อวันก่อน เปลี่ยน
เป็นสีเหลืองแล้ว
เห็นมัย



ฮี่ อย่างนี้เรา
ก็กินอาหารเป็น
อุจจาระหรอเน

ไม่หรอก้ละ โคลิฟอร์มแบคทีเรีย คือ กลุ่มของ
แบคทีเรียที่ใช้เป็นตัวชี้วัดสภาวะการสุขาภิบาล
อาหาร เชื้อที่ก่อโรคตัวจริงต้องเก็บตัวอย่างอาหาร
ส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการต่อไปจ้า

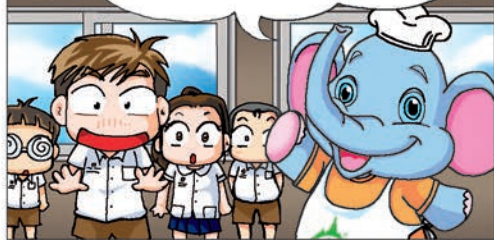
เชื้อที่ทำให้
ท้องเสียคือ
โคลิฟอร์มแบคทีเรีย
หรอครับ



ถ้าฉันเรารู้แล้วว่าผู้ร้ายจริง ๆ
คือเชื้อโรค แล้วมันปนเปื้อนมากับ
อาหารได้อย่างไร



เรื่องนี้ เราต้องสืบให้รู้ว่า 1.อาหารที่ปนเปื้อน
มาจากไหน 2. ต้องตรวจสอบสุขลักษณะ
ของร้าน 3. ตรวจสอบชีวิตยาของผู้สัมผัสผู้เสิร์ฟอาหาร
ในกรณี เราพบว่ามาจากผู้ค้าที่เป็นหวิด



แล้วมันมา
ปนเปื้อนอาหาร
ได้อย่างไรครับพี่



มันก็มาจากมือเน

มือ



อันตรายจากการปนเปื้อน เชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคในอาหาร

ชนิดเชื้อจุลินทรีย์	แหล่งที่พบเชื้อ	อันตรายต่อผู้บริโภค
อีโคไล (E.coli)	พบในลำไส้ของคนและสัตว์เลือดอุ่น มักปนเปื้อนในน้ำที่ไม่สะอาด	เกิดอาการใน 8-44 ชั่วโมง มีอาการท้องร่วง ปวดท้องอย่างรุนแรง ถ่ายเป็นเลือด ตกเลือดในลำไส้ ลิ่มเลือดมีปริมาณลดลง
สแตปไฟโลคอคคัส (Staphylococcus aureus)	พบได้ในจมูก ลำคอ และที่แผล ปนเปื้อนไปกับอาหารโดยการสัมผัส ไอหรือจาม อาหารที่มักพบเชื้อ คือ ขนมพาย ขนมปังไส้ครีม	เกิดอาการใน 1-6 ชั่วโมง มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน อย่างรุนแรง ปวดท้อง ท้องร่วง
แซลโมเนลลา (Salmonella spp.)	มักพบตามธรรมชาติ ลำไส้ของสัตว์ต่างๆ อาหารที่พบการปนเปื้อน คือ เนื้อและเครื่องในสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อไก่ ไข่ และนมดิบ	เกิดอาการใน 12-36 ชั่วโมง มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องร่วงและปัสสาวะ
บาซิลลัส ซีเรียส (Bacillus cereus)	พบได้ทั่วไปใน ดิน ฝุ่น และน้ำ ซึ่งในอาหารมักพบในธัญพืช โดยเฉพาะข้าว และแป้งข้าวโพด	เกิดอาการใน 1-16 ชั่วโมง มีอาการ อาเจียน ปวดท้องและท้องร่วง ระยะฟักตัวของเชื้อ 6-24 ชั่วโมง
ไวรัสโอ พาราฮีโมไลติคัส (Vibrio parahaemolyticus)	อาหารทะเลที่เตรียมไม่สะอาด	เกิดอาการใน 2-48 ชั่วโมง มีอาการท้องร่วง มีมูกปนเลือด คลื่นไส้ อาเจียน และมีไข้ต่ำ
คลอสทริเดียม เพอร์ฟริงเจนส์ (Clostridium perfringens)	ลำไส้คนและสัตว์ เนื้อดิบ ไก่ดิบ แผลง	เกิดอาการใน 8-22 ชั่วโมง อาการคลื่นไส้ ปวดท้อง ท้องร่วง เกิดอาการภายใน 12-48 ชั่วโมง
คลอสทริเดียม โบทูลินัม (Clostridium botulinum)	ในดินและอาหารที่อยู่ในสภาพขาดออกซิเจนซึ่งผ่านความร้อนไม่เพียงพอ เช่น อาหารในภาชนะบรรจุปิดสนิท	เกิดอาการใน 18-36 ชั่วโมง อาการตาพร่า พูดและกลืนอาหารลำบาก อาการจะขึ้นสูงสุดใน 1-8 วัน มักจะตายเนื่องจากศูนย์ควบคุมการหายใจเป็นอัมพาต

มือนี้สำคัญ



แล้วมันมา
ปนเปื้อนอาหาร
ได้อย่างไรครับพี่

มือ มือ
มือ.....



ผู้สัมผัสอาหารเป็น
องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้
เกิดการปนเปื้อน
เพราะอะไรรู้มั๊ยจ๊ะ



พฤติกรรมของการใช้มือ
ในการหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ
เพื่อทำอาหาร



ถ้าผู้สัมผัสอาหารมีสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ไม่ดี
ไม่ดูแลรักษาความสะอาด และสุขภาพร่างกาย
ของตนเองให้ดี เมื่อป่วยไม่สบาย
จะเกิดอะไรขึ้นตามมา รู้มั๊ย?



ก็มีซึ่มกไหลย้อย
เหมือนตอนเรา
เป็นหวัดใจครับ



ถูกต้องแล้วจ้ะ

ผู้ค้าสัมผัสอาหารต้องมีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี

1. ร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรคติดต่อ
2. ดูแลรักษาความสะอาดของมืออยู่เสมอ โดยตัดเล็บให้สั้น ไม่ทาสีเล็บ หลีกเลี่ยงการสัมผัสอาหารด้วยมือ หลีกเลี่ยงการจับสิ่งสกปรก

อย่างไรก็ตาม ผู้สัมผัสอาหารจะต้องใช้มือในการทำงาน หยิบจับอุปกรณ์ต่างๆ ในกรณีประกอบปรุงอาหาร

ดังนั้น ผู้สัมผัสอาหารต้องระมัดระวัง และรักษาความสะอาดของมืออยู่ตลอดเวลา

แล้วเรา
จะทำอย่างไรดี



ต้องล้างมือบ่อย ๆ ค่ะ



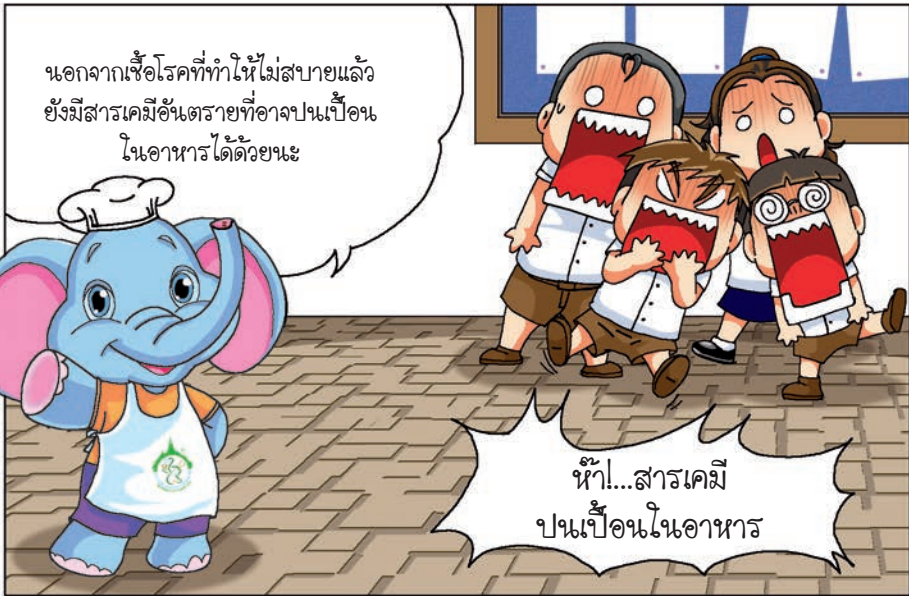
ใช่จ้ะ แล้วการล้างมือที่ดี
ต้องล้างให้สะอาดอย่างทั่วถึง
ด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง
โดยการล้างมือที่ถูกต้อง
และมีประสิทธิภาพ
มี 7 ขั้นตอน ทุกขั้นตอน
ควรทำ 5 ครั้ง
สลับกันทั้ง 2 ข้าง



แม่ครัวล้างมือ
สะอาดอย่างนี้แล้ว
เราก็กินอาหารได้
โดยไม่ต้องกลัวแล้ว
ใช่ไหมครับ



ถูกต้องเพียงส่วนเดียวจ้ะ
เราก็ต้องล้างมือของเราเอง
ให้สะอาดด้วยนะ



นอกจากเชื้อโรคที่ทำให้ไม่สบายแล้ว
ยังมีสารเคมีอันตรายที่อาจปนเปื้อน
ในอาหารได้ด้วยนะ

ห๊า!...สารเคมี
ปนเปื้อนในอาหาร

การล้างมืออย่างถูกสุขลักษณะ

การล้างมืออย่างถูกสุขลักษณะ ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน



1 ฝ่ามือถูกัน



7 ถูรอบข้อมือ



2 ฝ่ามือถูหลังมือ และซอกนิ้วมือ

- ก่อนและหลังการปฏิบัติงาน
- ระหว่างการปฏิบัติงาน หากมีการสัมผัสสิ่งสกปรก
- ภายหลังจากออกจากห้องน้ำ ห้องส้วม
- หลังการไอ จาม เกะ เกา



6 ปลายนิ้วถูฝ่ามือ



3 ฝ่ามือถูฝ่ามือ และซอกนิ้วมือ



4 หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



5 ถูนิ้วหัวแม่มือ โดยรอบด้วย

หมายเหตุ :

ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง
 สลับกันทั้ง 2 ข้าง
 ควรล้างมือด้วย
 น้ำสะอาด และสบู่เสมอ



บริเวณที่มีกะล้างมือไม่ทั่วถึง
 สีแดง บริเวณที่ซึ่งพบความสกปรกบ่อย
 สีส้ม บริเวณที่ซึ่งพบความสกปรกปานกลาง

สารเคมีปนเปื้อน

สารเคมีปนเปื้อน
ในอาหาร เหมือน
ถูกวางยาพิษเลยนะ



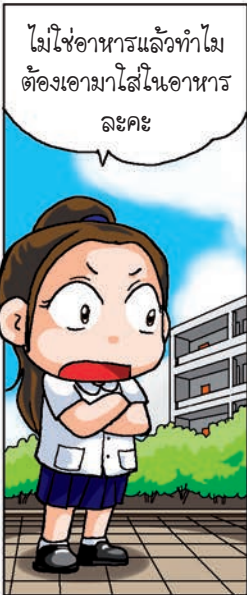
แล้วทำไมแค่นี้ต้อง
ใส่เข้าไปในอาหาร
ด้วยละ



ใจเย็น ๆ จ้าทุกคน... สารเคมีที่ใส่ในอาหารโดยเจตนา
มี 2 ประเภท หลัก ๆ คือ 1. สารปรุงแต่งอาหาร
หรือเครื่องปรุงรส 2. วัตถุเจือปนอาหาร เช่น
สีผสมอาหาร สารกันบูด



ไม่ใช่อาหารแล้วทำไม
ต้องเอามาใส่ในอาหาร
ล่ะคะ



วัตถุเจือปนอาหาร หลายตัวใช้
เพื่อลดการเสื่อมคุณภาพอาหาร
บางชนิดอนุญาตให้ใช้ บางชนิดห้ามใช้
ในอาหารเด็ดขาดเพราะทำให้เกิดอันตรายต่อ
ร่างกาย การลักลอบใส่จะถือเป็น
การผลิตจำหน่ายอาหารไม่บริสุทธิ์





อันตรายของแต่ละตัว

- ❶ บอแรกซ์ (น้ำประสานทอง) แอบใส่ในเนื้อสัตว์ให้เหนียว กรูบกรอบ ทำให้เกิดอาการเบื่ออาหาร อาเจียน ท้องร่วง รับประทานมากๆ จะทำให้เสียชีวิตได้
- ❷ สารฟอกขาว ใช้ในการฟอกย้อม แอบใส่ในอาหารเพื่อให้อาหารขาวสะอาดน่ารับประทาน ทำให้เกิดอาการปวดท้อง อุจจาระร่วง คลื่นไส้ หายใจไม่ออก และเสียชีวิต
- ❸ ฟอรัมาลิน (น้ำยาดองศพ) แอบใส่ในอาหารเพื่อให้สดใหม่ ทำให้เกิดอาการปวดท้องอย่างรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน หมดสติและเสียชีวิตได้
- ❹ สารกันรา (สารกันบูด) แอบใส่ในอาหารหมักดอง ไม่ให้เป็นเชื้อรา ทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหาร และลำไส้





อันตรายจากสารเคมีปนเปื้อนในอาหาร

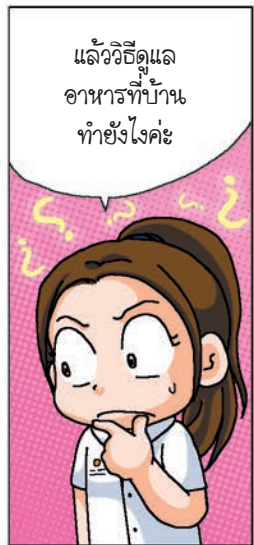
ชนิดสารเคมี	อาหารกลุ่มเสี่ยง	อันตรายต่อผู้บริโภค
บอแรกซ์ (ผงกรอบ/ ผงแซ/น้ำประสานทอง) ชื่อทางเคมี: โซเดียมบอเรต	เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์(หมูบด ลูกชิ้น ปลาบด ทอดมัน ไส้กรอก ฯลฯ) ผลไม้ดอง ทับทิมกรอบ ลอดช่อง วิธีหลีกเลี่ยง: ไม่ซื้ออาหารที่กรุบกรอบ และล้างวัตถุดิบก่อนประกอบปรุง	เป็นพิษต่อตับ ไต และระบบทางเดินอาหาร ถ้าได้รับในปริมาณมากจะเกิดการคลื่นไส้ ช็อก และชีวิตได้ (เด็กเล็ก ๆ เพียง 5-6 กรัม หรือช้อนชาหนึ่งช้อน) ผู้ใหญ่เกินกว่า 15 กรัม ต่อครั้ง)
สฟาวเวอร์ (ผงซักฟอก) ชื่อทางเคมี: โซเดียมไฮโดรซัลไฟด์	ถั่วงอก ชิงชอย ยอดมะพร้าว หน่อไม้ดอง วิธีหลีกเลี่ยง: ไม่ซื้ออาหารที่สี ผิดจากธรรมชาติ เช่น ขาวเกินไป	เกิดการอักเสบในอวัยวะที่สัมผัสอาหาร เช่น ปาก ลำคอ กระเพาะอาหาร ถ้ารับ ในปริมาณมากจะทำให้ช็อก เกิดอาการหอบหืด หายใจไม่ออก ไตวาย และเสียชีวิต
ฟอร์มาลิน ฟอร์มาลดีไฮด์ หรือน้ำยาบดศพ	ผัก ผลไม้สด เห็ดฟาง อาหารทะเลสด ปลาหมึกกรอบ ฟักซี่รวัว วิธีหลีกเลี่ยง: ไม่ซื้ออาหารที่มีกลิ่นฉุน แสบจมูก สีเข้ม และสดผิดปกติทั้ง ๆ ที่ ไม่ได้แช่เย็น	หากสัมผัสจะระคายเคืองผิวหนัง ปวดแสบปวด ร้อน หายใจติดขัด แน่นหน้าอก ปวดท้อง อย่างรุนแรง อูจจาระร่วง อาเจียน ถ้าได้รับ เข้าไปถึง 30 มิลลิกรัม จะทำให้หมดสติและ ตายได้
สารกันรา หรือสารกันบูด หรือกรดซาลิซิลิก	ผักและผลไม้หมักดอง แหยม หมูยอ วิธีหลีกเลี่ยง: เลือกซื้ออาหารที่สดใหม่	ทำลายเยื่อกระดาษอาหารและลำไส้ ความ ดันโลหิตต่ำจนเชือก อาเจียน มีไข้ และอาจถึง ตายได้
สารเคมีกำจัดศัตรูพืช หรือยาฆ่าแมลง	ผักและผลไม้สด ปลาแห้ง วิธีหลีกเลี่ยง: ล้างผักผลไม้ด้วย น้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง	เป็นพิษต่อระบบประสาทส่วนกลาง ชักกระตุก และหมดสติ หายใจขัด และอาจหยุดหายใจได้ เป็นพิษต่อระบบทางเดินอาหาร สะสมใน ร่างกายทำให้เกิดโรคมะเร็งได้
สารเร่งเนื้อแดง (Salbutamol)	หมูเนื้อแดง วิธีหลีกเลี่ยง: เลือกเนื้อหมูที่มีมันหนา มีมันแทรกระหว่างกล้ามเนื้อ	มือสั่น กล้ามเนื้อกระตุก หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ วิงเวียนคลื่นไส้อาเจียน มีอาการ ทางจิตประสาท เป็นอันตรายมากต่อสตรี มีครรภ์ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวานและโรคไฮเปอร์ไทรอยด์
สารโพลาร์ ในน้ำมันทอดซ้ำ	น้ำมันที่ใช้煎มากกว่า 1 ครั้ง วิธีหลีกเลี่ยง: เลือกซื้อน้ำมันที่ไม่ผ่าน การใช้งาน เลือกซื้ออาหารจากผู้ค้าที่มี การเปลี่ยนน้ำมันบ่อย ๆ	เป็นสารก่อมะเร็ง

ตอนที่ 5

อาหารปลอดภัย เริ่มได้ที่บ้าน

โอย
โอย





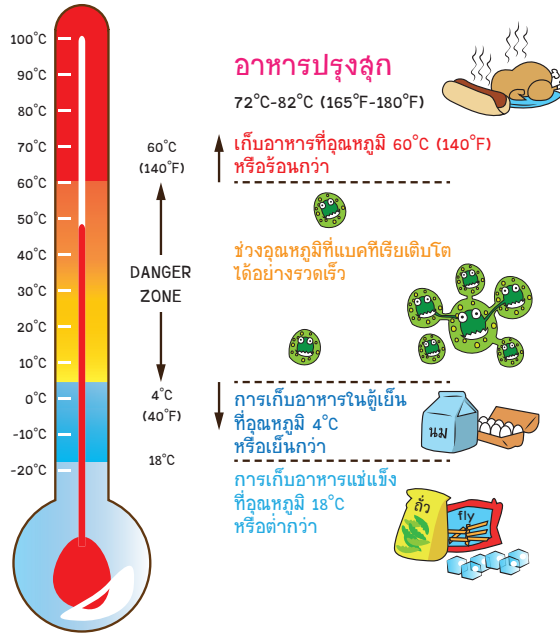


เราสามารถป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรคในอาหาร
ที่บ้านได้ง่าย ๆ 4 ขั้นตอน คือ

- 1 การล้างและรักษาความสะอาด (ล้างมือ และรักษา
ความสะอาดของครัวและภาชนะอุปกรณ์)
- 2 การเตรียมอาหารให้ถูกสุขลักษณะ (แยกประเภทของ
วัตถุดิบ และการใช้อุปกรณ์ เพื่อป้องกัน
การปนเปื้อนข้าม)
- 3 ปรงอาหารให้สุกทั่วถึง
- 4 จัดเก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม



อุณหภูมิที่เกี่ยวข้อง



การเก็บอาหาร

- อาหารสดที่เสียบง่าย เช่น เนื้อ ปลา กุ้ง ไก่ นม และผลิตภัณฑ์นมจะต้องเก็บในที่ที่มีอุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส
- ผักผลไม้ ก็จะต้องเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่าอุณหภูมิปกติ ประมาณ 7-10 องศาเซลเซียส
- ควรห่อแยกแต่ละประเภท และควรหั่นเนื้อเป็นก้อนไม่เกิน 10 ซม. เพื่อให้ความเย็นเข้าได้ทั่วถึง การจัดวางอาหารในตู้เย็นจะต้องไม่แน่นเกินไป

การปรุงอาหาร

- อาหารที่ผ่านความร้อนควรใช้อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 72 องศาเซลเซียส โดยใช้เวลานาน้อยกว่า 15 วินาที หรืออุณหภูมิน้ำเดือด (100 องศาเซลเซียส) ควรปรุงให้สุกถึงข้างในชิ้นเนื้อ (เนื้อสัตว์ควรให้เปลี่ยนสีทั่วถึงกัน)

ตอนที่ 6

กินให้ปลอดภัย
สังเกตป้ายรับรองฯ

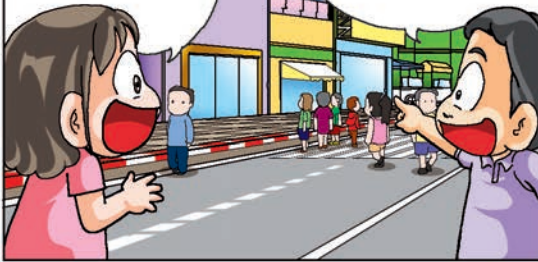
วันหยุดสุดสัปดาห์
ปอนไปเที่ยว
กับครอบครัว

หิวแล้ว หาอะไรอร่อย ๆ
กินกันเถอะแม่



ดีเลยแถวนี้มี
ร้านอาหารเยอะ
จะกินร้านไหนดีล่ะ

ร้านนี้ก็น่ากิน...
ร้านโน้นก็น่าอร่อย
เยอะแยะไปหมด
เอาร้านไหนก็ได้



ไม่ได้นะครับพ่อ...
ต้องเลือกร้านที่มีป้ายรับรอง
อาหารปลอดภัยนะ



ป้ายอะไรนะ


ป้ายรับรอง
อาหารปลอดภัย
คืออะไร




ก็ป้ายรับรองมาตรฐานอาหาร
ปลอดภัยของกรุงเทพมหานคร
ที่ออกให้กับร้านอาหาร
ที่ผ่านการตรวจสอบสัญลักษณ์
และคุณภาพอาหาร







ได้สิครับพ่อ
เพราะถ้าจะได้ป้ายๆ นั้นมา
ร้านต่าง ๆ ต้องผ่านเกณฑ์
ตั้งหลายอย่าง



- ❶ ได้รับอนุญาตหรือหนังสือรับรองการแจ้ง
ตามกฎหมายว่าด้วยการสาธารณสุข
- ❷ ผ่านเกณฑ์ด้านสุขลักษณะ สำหรับสถาน
ประกอบการประเภทต่าง ๆ
- ❸ ตรวจคุณภาพอาหาร ด้วยชุดทดสอบเบื้องต้น
(Test kit) ทั้งทางเคมี จุลชีววิทยา และอยู่ในเกณฑ์
ที่ปลอดภัย
- ❹ ผู้ประกอบการผ่านการอบรมด้านสุขาภิบาล
อาหาร ตามหลักสูตรที่กรุงเทพมหานครกำหนด

แสดงว่าร้านที่ใส่ป้ายๆ นี้ ต้องมีสถานประกอบการ
ที่สะอาด จำหน่ายอาหารปลอดภัย และผู้ประกอบการ
มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการสุขาภิบาลอาหาร
ที่สำคัญคือ ใสใจ และห่วงใยผู้บริโภคอย่างเราครับพ่อ

แล้วเราจะมั่นใจได้
แค่ไหนว่าร้านที่มีป้ายฯ
จะปลอดภัยจริง



เบื้องต้น เราก็ต้องสังเกตในเรื่อง

- 1 ความสะอาดของสถานที่ จาน ชาม ช้อน
อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ มีการปกปิดป้องกัน
อาหาร มีแมลงและสัตว์นำโรค เช่น นก
หนู แมลงสาบหรือไม่
- 2 ที่สำคัญคือผู้สัมผัสอาหารหรือคนปรุง
คนเสิร์ฟ ใส่หมวก ใส่ผ้ากันเปื้อน และ
มือที่สะอาดหรือเปล่า

นอกจากนี้ เจ้าหน้าที่ฝ่ายสิ่งแวดล้อมฯ
จะตรวจควบคุมกำกับสถานประกอบการอาหาร
ให้ปฏิบัติตามมาตรฐานที่ได้ โดยกรม
ให้ป้ายรับรองฯ จะมีอายุ 1 ปี



นี้ใช่ปอเนลกแม่หรือเปล่านี้ ทำไม่รู้ยอะจ้ง
แล้วเราจะทานร้านไหนดีล่ะ



ร้านนี้ไงครับ
สังเกตป้ายรับรองฯ

ป้ายรับรองมาตรฐานอาหารปลอดภัยของกรุงเทพมหานคร คือ ป้ายที่ กรุงเทพมหานครออกให้เพื่อแสดงว่าสถานประกอบการอาหารนั้น

1. ได้รับอนุญาตหรือหนังสือรับรองการแจ้งตามกฎหมายว่าด้วยการสาธารณสุข
2. ผ่านเกณฑ์ด้านสุขลักษณะ สำหรับสถานประกอบการประเภทต่าง ๆ
3. ตรวจสอบคุณภาพอาหาร ทั้งทางเคมี จุลชีววิทยา อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง และผ่านเกณฑ์อาหารปลอดภัยของกรุงเทพมหานคร
4. ผู้ประกอบการ/ผู้สัมผัสอาหารผ่านการอบรมด้านสุขาภิบาลอาหาร ตามหลักสูตรที่กรุงเทพมหานครกำหนด

นั้นก็แสดงว่าร้านที่มีป้ายเช่นนี้ เบื้องต้นต้องมีสถานประกอบการที่สะอาด จำหน่ายอาหารปลอดภัย และผู้ประกอบการมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการสุขาภิบาลอาหาร

ลักษณะป้ายรับรองอาหารปลอดภัย



ลายมือชื่อผู้ว่าราชการ
กรุงเทพมหานคร

วัน เดือน ปี
ที่หมดอายุ

ชื่อร้านหรือผู้ประกอบการจำหน่ายอาหาร

ระดับมาตรฐานที่ได้

ความหมายของรหัสการรับรอง

สถานประกอบการอาหารประเภทต่างๆ

A : ประเภทสถานประกอบการ

(ต.) = ตลาด

(ซ.) = ซูเปอร์มาร์เก็ต มินิมาร์ท

(สถานที่สะสมจำหน่ายอาหาร)

(ร.) = ร้านอาหาร โรงอาหาร

(ผล.) = แผงลอยจำหน่ายอาหาร

XXXXX: รหัสเลขการรับรองฯ

ประจำสถานประกอบการ

YYYY : ปีที่ได้รับรอง หรือต่ออายุการรับรอง

แหล่งที่มา

กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย. คู่มือวิชาการสุขาภิบาลอาหารสำหรับเจ้าหน้าที่.
โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมการค้าต่างประเทศ, 2556.

กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย. Young Inspector.

U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Food and Drug
Administration. Food Safety at Home. Retrieved March 4, 2016
from [http://www.fda.gov/downloads/ForConsumers/ByAudience/
ForWomen/](http://www.fda.gov/downloads/ForConsumers/ByAudience/ForWomen/)

การดำเนินงานเกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหาร (หน่วยพิทักษ์รุ่นจี)

ที่ปรึกษา

นายชินนาร์	ศิรินาค	ผู้อำนวยการสำนักอนามัย
นางวันเพร	ศรีเลิศ	ผู้อำนวยการกองสุขาภิบาลอาหาร

คณะผู้จัดทำ

นางสาวพัชรี	อมรสิน	หัวหน้ากลุ่มงานสุขาภิบาลการจำหน่ายสินค้า ในที่หรือทางสาธารณะ
นางสาวสุกัญญา	ทองเกลี้ยง	นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ
นางสาวณัฐยาภรณ์	สร้อยนาค	นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ
นายผดุงศักดิ์	แจ้งดี	นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ
นางสาวปิยะมาศ	คงมั่น	นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ
นางสาวสายใจ	อุณหิตร	นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ

ผู้จัดพิมพ์

กลุ่มงานสุขาภิบาลการจำหน่ายสินค้าในที่หรือทางสาธารณะ

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์ 0 2640 9981-2 ต่อ 13 โทรสาร 0 2640 9981-2 ต่อ 5

พิมพ์ครั้งที่ 1

1/2559 จำนวน 20,000 เล่ม



กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย

โทรศัพท์ 0 2640 9981-2

www.bangkok.go.th/health

 [healthybangkok](https://www.facebook.com/healthybangkok)

