

# กินอาหารนอกบ้านอย่างไร ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารนอกบ้าน การเลือกรับประทานอาหาร นอกจากคำนึงถึงคุณค่าของอาหาร และปริมาณอาหารแล้ว ยังต้องคำนึงความปลอดภัยของอาหารที่เรารับประทาน รวมถึงดูเรื่องความสะอาด ไม่มีสารเคมี เชื้อจุลินทรีย์ปนเปื้อน **โดยใช้หลัก 3 D**

## Do

01

รับประทานอาหารในร้านที่ได้รับป้ายรับรองจากหน่วยงานราชการ



02

รับประทานอาหารในร้านที่สะอาด มีอ่างล้างมือ และห้องส้วมที่สะอาดพร้อมใช้งาน

03

รับประทานอาหารที่มีการปกปิดมิดชิด

04

รับประทานอาหารที่ปรุงสุก และอุ่นร้อนอย่างทั่วถึง

05

รับประทานน้ำดื่มหรือน้ำแข็งที่สะอาดและได้มาตรฐาน

06

ใช้ช้อนกลาง ในการรับประทานอาหารร่วมกัน

## Don't

01

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารในร้านที่ตั้งอยู่ใกล้หรืออยู่ในบริเวณหรือสถานที่กำจัดสิ่งปฏิกูลหรือมูลฝอย

02

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ

03

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารปรุงสำเร็จที่ตั้งวางทิ้งไว้นานๆ โดยไม่มีการอุ่นก่อนรับประทาน

04

หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม หรือมีสิ่งแปลกปลอมในอาหาร

## Download



แอปพลิเคชัน BKK Food Safety เพื่อรับทราบข้อมูลข่าวสารอาหารปลอดภัย และสถานประกอบการอาหารที่ได้รับป้ายรับรองมาตรฐานอาหารปลอดภัยของกรุงเทพมหานคร

"ด้วยความห่วงใยจาก กรุงเทพมหานคร"



แหล่งข้อมูล

1. เลือกอาหารอย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ (ออนไลน์) สืบค้นจาก [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th) (วันที่ 16 ตุลาคม 2566)
2. กินอยู่อย่างปลอดภัย อาหารต้องไม่ปนเปื้อน (ออนไลน์) สืบค้นจาก [www.gracz.co.th](http://www.gracz.co.th) (วันที่ 16 ตุลาคม 2566)

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักงานฝ่าย กรุงเทพมหานคร เลขที่ 10 อาคารสำนักงาน เขตราชเทวี ชั้น 8 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์: 0 2035 1861-2 โทรสาร: 0 2035 1861-2 ต่อ 5

@foodsantiation

Food Sanitation Division Health Department BAM

