



เตรียมอาหาร ทัศนศึกษาอย่างไร ? ไม่ทำให้ท้องเสียจาก อาหารเป็นพิษ

โรงเรียนที่จัดกิจกรรมนอกสถานที่โดยการจ้างทำอาหารจำนวนมาก จะเสี่ยงต่ออาหารเป็นพิษ เนื่องจากร้านอาหารทำอาหารตั้งแต่ตอนกลางคืน เพื่อส่งโรงเรียนในตอนเช้า และนักเรียนบริโภคมื้อกลางวัน ซึ่งเชื้อโรค ที่มีการปนเปื้อนในอาหารจะเจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือมีการผลิตสารพิษ (toxin) ขึ้นมาในอาหารทำให้อาหารไม่ปลอดภัย



หลักการเตรียมอาหารสำหรับ ทัศนศึกษาให้ปลอดภัย



ขนมประเภทเบเกอรี่ ต้องบรรจุหีบห่อ
ระบุวันผลิต วันหมดอายุชัดเจน ไม่ควร
เป็นขนมประเภทที่มีไส้ เช่น แอแคลร์
สังขยา เนื่องจากเน่าเสียง่าย



ควรเป็นอาหารทอด แห้ง
ไม่มีน้ำ ไม่มีผัก และไม่มีกะทิ

วิธีจัดหาอาหารสำหรับทัศนศึกษา

1. โรงเรียนสั่งซื้ออาหารจากร้านอาหารปลายทางเพื่อทำอาหารกลางวันให้ หากสั่งจำนวนมากควรจ้างหลายร้าน หรือร้านที่มีพนักงานจำนวนที่เพียงพอต่อการทำอาหารกล่องจำนวนมาก เพื่อให้ระยะเวลาทำอาหารไม่นานเกิน 4 ชั่วโมง
2. โรงเรียนเตรียมอาหารเอง โดยจัดเตรียมตั้งแต่ต้นทาง โดยอาหารที่ปรุงสุกต้องมีการจัดทำไม่เกิน 4 ชั่วโมง และเป็นเมนูที่มีความชื้นต่ำ ไม่มีผัก และไม่มีกะทิ ไม่ควรเป็นขนมประเภทที่มีไส้
3. ให้นักเรียนจัดเตรียมอาหารมาเอง เนื่องจากแหล่งที่มาของอาหารมาจากคนละแหล่ง หากเกิดการเจ็บป่วยจะไม่เกิด การเจ็บป่วยหมู่ แต่ควรให้ความรู้แก่นักเรียนในการจัดเตรียมอาหารตามหลักวิชาการด้วย

#ด้วยความห่วงใย จากกรุงเทพมหานคร

อ้างอิงจาก

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. (2556). คู่มือการจัดการอาหารปลอดภัยในโรงเรียน
สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีงบประมาณ 2557-2558. น.ป.ท.



กองสุขาภิบาลอาหาร



สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



Foodsanitation Division Health Department BMA