



# PANDUAN MENYIMPAN MAKANAN



Kawalan Mutu Makanan  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

## **KEPENTINGAN**

---

**Penyimpanan makanan yang sempurna adalah faktor penting dalam memastikan keselamatan makanan, kualitas serta pengawalan kos.**

# 10 PANDUAN ASAS

## MENYIMPAN MAKANAN

1. Pastikan anda membaca arahan tentang keadaan menyimpan makanan pada lebel bungkusan sebelum dan sesudah dibuka

**Sayur-sayuran** segar dan **buah-buahan** perlu dibasuh, dikeringkan dan kemudian disimpan di dalam **ruang bekas sayur** di dalam peti sejuk.

Sayur yang disimpan di ruang sejukbeku akan merosakkan tisu-tisu sayur dan buah-buahan.

2. Makanan seperti **keju** mestilah disimpan di dalam peti sejuk dengan pembungkusannya yang asal. Selepas dibuka, ianya mestilah dibungkus semula dengan sempurna menggunakan pembungkus yang kalis air dan baru (seperti aluminium, atau plastik) atau diletakkan di dalam bekas yang bertutup ketat bagi mengelakkan kekeringan wap air di permukaan keju.

3. Simpan **telur** di ruang pendingin (suhu  $0^{\circ}\text{C}$  hingga  $4^{\circ}\text{C}$ ) untuk mengelakkan pertumbuhan bakteria.

Telur mengandungi kandungan protein dan kelembapan yang tinggi yang sesuai untuk pertumbuhan bakteria.

4. Simpan **susu segar pasteur** di ruang pendingin (suhu  $0^{\circ}\text{C}$  hingga  $4^{\circ}$ ).

**Susu pasteur** mudah dicemar oleh bakteria pada suhu bilik.

Susu ultra tinggi atau **susu U.H.T.** tidak perlu disimpan di dalam peti sejuk. Tetapi setelah kotak dibuka lebihan hendaklah disimpan di dalam peti sejuk di ruang pendingin (suhu  $0^{\circ}\text{C}$  hingga  $4^{\circ}\text{C}$ ).

5. Digalakkan menyimpan **ikan** dan **daging mentah** di ruang bekas ikan/daging (suhu  $2^{\circ}\text{C}$  atau kurang).

Ikan dan daging mengandungi kandungan protein dan kelembapan yang tinggi dan mudah dicemar oleh bakteria.

Ikan dan daging hendaklah disimpan di dalam bekas plastik yang kedap udara untuk mengelakkan kekeringan dan bau ikan pada makanan-makanan lain.

Jangan simpan ikan dan daging di dalam keadaan ruang pendingin ( $0 - 2^{\circ}\text{C}$ ) lebih daripada 3 hari.

Bagi simpanan yang lebih lama, ikan dan daging hendaklah disimpan secara sejuk beku. (Kurang dari  $0^{\circ}\text{C}$ ).

Ikan, daging dan sebagainya hendaklah disimpan dalam bahagian-bahagian kecil di dalam ruang sejukbeku.

Simpan makanan sejukbeku di dalam bekas yang tidak telap wap air untuk mengelakkan kekeringan.

6. Makanan yang dibeli di dalam keadaan sejukbeku atau dingin mestilah disimpan di dalam ruang yang bersesuaian di dalam peti sejuk secepat mungkin selepas dibeli untuk mengelakkan kerosakan
7. Nyahsejukbekukan bahagian makanan yang diperlukan sahaja.  
Elakkan menyejukbeku semula makanan yang telah dinyahsejukbekukan.
8. Makanan berlebihan hendaklah ditutup atau dibungkus dan simpan di dalam peti sejuk secepat mungkin selepas makan.
9. Jangan simpan **makanan mentah** bersama-sama dengan makanan yang sudah dimasak kerana pencemaran silang boleh berlaku.
10. Makanan bijiran seperti beras, kacang dan tepung gandum perlu disimpan di dalam bekas kedap udara dan disimpan di tempat yang sejuk (cool) dan kering.

# JULAT SUHU DALAM PETI SEJUK

DIRUANG PENDINGIN

Ruang Sejuk Beku  
 $-18^{\circ}\text{C}$  hingga  
 $-9^{\circ}\text{C}$

Bekas Ikan  
 $0^{\circ}\text{C}$  hingga  
 $3^{\circ}\text{C}$

$0^{\circ}\text{C}$  hingga  
 $3^{\circ}\text{C}$

Bekas Sayur  
 $4^{\circ}\text{C}$  hingga  
 $9^{\circ}\text{C}$

$1^{\circ}\text{C}$  hingga  $9^{\circ}\text{C}$



## SUHU MENYIMPAN DAN TEMPOH PENGGUNAAN MAKANAN DALAM RUANG PENDINGIN

---

MAKANAN	SUHU MENYIMPAN	TEMPOH PENGGUNAAN
IKAN	0 - 2°C	2 - 3 HARI
MAKANAN LAUT	0 - 2°C	2 HARI
DAGING	0 - 2°C	2 - 3 HARI
DAGING CINCANG	0 - 2°C	2 - 3 HARI
AYAM	0 - 2°C	2 HARI
SAYUR DAUN	1 - 9°C	3 - 5 HARI
SUSU	0 - 2°C	5 - 7 HARI
KRIM	0 - 2°	5 HARI
MAKANAN YANG TELAH DIMASAK	0 - 3°C	3 - 4 HARI
BUAH	1 - 9°C	2 - 7 HARI

## SUHU MENYIMPAN DAN TEMPOH PENGGUNAAN MAKANAN DALAM RUANG PENDINGIN

---

MAKANAN	SUHU MENYIMPAN	TEMPOH PENGGUNAAN
DAGING AWET	0 - 2°C	2 - 3 MINGGU
JUS BUAH	0 - 2°C	1 - 2 MINGGU
MENTEGA	0 - 4°C	8 MINGGU
MARGERIN	0 - 4°C	8 MINGGU
KEJU	0 - 2°C	1 - 3 BULAN
MARGERIN DAN MENTEGA	2 - 7°C	6 BULAN
BUAH KERING	0°C	> 2 TAHUN
DAGING & IKAN KERING	0°C	> 2 TAHUN

## **TEMPOH PENGGUNAAN MAKANAN YANG DISIMPAN DALAM RUANG SEJUKBEKU**

<b>MAKANAN BEKU</b>	<b>TEMPOH PENGGUNAAN</b>
DAGING	6 BULAN
AYAM	6 BULAN
DAGING BABI	3 BULAN
DAGING LEMBU	2 BULAN
IKAN TANPA LEMAK	3 BULAN
IKAN BERLEMAK	2 BULAN
MAKANAN LAUT	3 BULAN
ROTI	2 BULAN
KENTANG GORENG	6 BULAN
BUAH-BUAHAN	6 BULAN
SAYUR-SAYURAN	6 BULAN
AIS KRIM	2 BULAN

## **INGAT**

---

Periksa peti sejuk anda!

- Adakah ia bersih dan tidak sesak?
- Adakah ianya bersuhu  $40^{\circ}\text{F}$  ( $4^{\circ}\text{C}$ ) ke bawah?
- Adakah ruang sejuk beku peti sejuk anda mempunyai suhu  $0^{\circ}\text{F}$  ( $-18^{\circ}\text{C}$ ) atau kurang?

## **AKHIR KATA**

---

Tabiat menyimpan makanan dengan cara yang betul, anda akan mendapat makanan yang selamat, berkualiti dan menjimatkan kos.

Diterbitkan oleh : Unit Pelajaran Kesihatan  
dengan kerjasama Unit Kawalan Mutu Makanan, Kementerian Kesihatan Malaysia