



GARISPANDUAN KESELAMATAN DAN KUALITI MAKANAN HTAR

ISI KANDUNGAN

BIL	PERKARA	M/S
1	Pengenalan	3
2	Tujuan	3
3	Sasaran	3
4	Senarai Bahan Rujukan	3
5	Bahagian 1- Premis dan Fasiliti	5
6	Bahagian 2- Etika Pengendali Makanan	11
7	Bahagian 3- Proses Penyediaan Makanan	13
8	Bahagian 4- Panduan Khusus Pelanggan	18
	• Panduan Bagi Pengguna	18
	• Panduan Bagi Pengurus	23
	• Panduan Bagi Penyumbang	26

GARISPANDUAN KESELAMATAN DAN KUALITI MAKANAN HTAR

PENGENALAN

Garis panduan ini adalah sebagai panduan kepada pengusaha-pengusaha makanan yang beroperasi didalam premis, majlis rasmi, kursus/ latihan yang berlangsung di HTAR dan panduan untuk warga HTAR sebagai langkah pencegahan, mengelakkan perkara yang berisiko untuk pencemaran makanan serta menjaga imej HTAR sebagai failiti kesihatan di bawah Kementerian Kesihatan Malaysia.

Garis panduan ini secara khusus menerangkan keperluan-keperluan dan tanggungjawab-tanggungjawab pengusaha dan pengendali makanan selari dengan modul kursus pengendali makanan yang diwajibkan keatas setiap pengendali makanan HTAR. Garispanduan ini juga menggalakkan amalan-amalan pemakanan selamat dan sihat bagi mengurangkan risiko-risiko penyakit dikalangan warga HTAR samada penyakit berjangkit atau tidak berjangkit.

TUJUAN

1. Menyediakan panduan yang komprehensif dalam memastikan isu keselamatan makanan dan kesihatan terjamin bagi warga hospital samada makanan itu dibeli dari luar, dibawa dari rumah, didermakan oleh mana-mana jabatan/ agensi/ syarikat/ individu, termasuk makanan yang boleh diperolehi dari premis-premis makanan didalam hospital.
2. Memastikan pengendali-pengendali makanan yang terlibat dengan HTAR mengetahui tatacara dan tanggungjawab keatasnya dalam memastikan makanan yang disediakan selamat dan sihat.
3. Membantu warga hospital dalam pemilihan makanan yang selamat dan sihat
4. Mengurangkan risiko berlakunya insiden-insiden keracunan makanan dikalangan warga hospital.

SASARAN

1. Pengendali Makanan
2. Pihak Yang Mengurus Tempahan/Belian Makanan
3. Warga HTAR

SENARAI BAHAN RUJUKAN

Hal ini termasuklah AKTA, PERATURAN, PEKELILING dan GARISPANDUAN yang perlu menjadi bahan rujukan kepada pengendali-pengendali makanan terutama yang terlibat dengan pihak hospital. Berikut adalah senarai bahan rujukan yang perlu difahami isi kandungannya oleh pengusaha premis makanan:-

1. Akta Makanan 1983
2. Peraturan-Peraturan Makanan 1985
3. Peraturan-Peraturan Kebersihan Makanan 2009
4. Garis Panduan Prioritizing Food Policy Options To Reduce Obesity In Malaysia
5. Malaysian Dietary Guidelines
6. Garis Panduan Pelaksanaan Mesin Layan Diri Minuman Dan Makanan Sihat Dalam Perkhidmatan Awam
7. Panduan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat Edisi Ke-2
8. Pinggan Sihat Malaysia
9. Surat Pekeliling Ketua Pengarah Kesihatan - Strategi Pencegahan Dan Kawalan Penyakit-Penyakit Bawaan Makanan Dan Air. Bil 03/1988

10. Surat Pekeliling Am Ketua Setiausaha Kementerian Kesihatan - Senarai Produk Makanan Dan Minuman Sihat Yang Dibenarkan Dijual Dalam Vending Machine Dan Dispenser Makanan Atau Minuman (Peti Sejuk,Troli, Dan Sudut Jualan) Di Fasiliti Kesihatan KKM. Bil 1/2011
11. Surat Pekeliling Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia Bil 17/2016 : Arahan Pelaksanaan Penyediaan Makanan Vegetarian Di Semua Kafeteria Di Bawah Kementerian Kesihatan Malaysia. Bil 17/2016
12. Surat Pekeliling Ketua Pengarah Kesihatan - Pelaksanaan Kafeteria Sihat Di Fasiliti Kesihatan Kementerian Kesihatan Malaysia. Bil. 25/2012
13. Garis Panduan Bahan Perisa Yang Dibenarkan
14. Manual Prosedur Kerja Pengiktirafan “Bersih, Selamat Dan Sihat” (Bess) Bagi Pengusaha Premis Makanan
15. Garis Panduan Pengiktirafan “Bersih, Selamat Dan Sihat” (Bess) Bagi Pengusaha Premis Makanan
16. Garis Panduan Makanan Selamat Tanggungjawab Industri (Mesti)
17. Garis Panduan Skim Pensijilan HACCP Malaysia
18. Garis Panduan Pensijilan HACCP Dapur Hospital Kerajaan
19. Garis Panduan Kebersihan Untuk Restoran Dan Kedai Makan
20. Panduan Penjagaan Kebersihan & Keselamatan Makanan Untuk Majlis Keramaian
21. Garis Panduan Pengendalian Makanan Yang Selamat
22. Garis Panduan Trust MyCatering untuk Mass Catering
23. Garis Panduan Trust MyCatering untuk Skala Kecil Sederhana

Bahan-bahan rujukan ini boleh diperolehi dengan mudah melalui laman sesawang **www.fsq.moh.gov.my** dan **www.moh.gov.my/**

BAHAGIAN 1

PREMIS DAN FASILITI

Bagi premis-premis makanan didalam kawasan hospital, adalah menjadi kewajipan untuk mematuhi kriteria-kriteria yang digariskan dalam panduan ini. Pemeriksaan berkala akan dijalankan ke atas setiap premis oleh pegawai yang diberikuasa dibawah Akta Makanan 1983. Walaubagaimanapun, bagi premis-premis yang terlibat dengan HTAR di luar kompaun HTAR, pemeriksaan akan dijalankan mengikut keperluan. Untuk makluman, garispanduan ini adalah selari dengan panduan-panduan yang diberikan semasa menghadiri kursus pengendali makanan yang diwajibkan pihak kementerian.

Lantai

1. Lantai hendaklah diperbuat daripada bahan-bahan yang sesuai dan sentiasa di selenggara dengan baik iaitu:-

- Mudah dibersihkan
- Tidak licin
- Kalis air dan tidak menakung air

Dinding

1. Dinding mestilah diperbuat daripada bahan-bahan yang sesuai:-

- Kalis air setinggi 1.5 meter (5 kaki)
- Mudah dibersihkan dan
- Tidak mudah terbakar
- Permukaan yang rata

Siling

1. Siling hendaklah

- Di cat dengan warna cerah dan sentiasa diselenggara dengan baik.
- Mudah dibersihkan

Pengudaraan

1. Pengudaraan hendaklah sempurna

Pencahayaan

1. Pencahayaan hendaklah mencukupi bagi memudahkan pengendalian makanan dan penyelenggaraan. Minimum 200 lux

Bekalan Air Bersih

1. Air untuk kegunaan hendaklah daripada sumber bekalan air awam yang bersih, selamat dan mencukupi
2. Air yang digunakan bagi penyediaan makanan dan juga untuk kegunaan mencuci peralatan hendaklah diambil terus dari pili paip. Penggunaan paip getah adalah dilarang.
3. Jika menggunakan penapis air, perlu dipastikan penapis air diselenggara secara berkala

4. Bekalan ais hendaklah daripada kilang yang mendapat lesen ais KKM dan ais dikendalikan dengan selamat.

Sistem Perlimbahan/ Perparitan

1. Hendaklah dipastikan supaya air perlimbahan dapat mengalir dengan sempurna dan lancar.
2. Longkang-longkang hendaklah dibersihkan dan dibaiki segala kerosakan yang ada supaya aliran air tidak tersekat atau bertakung
3. Semua sisa makanan hendaklah dibuang ke dalam beg plastik dan tidak dibuang ke dalam longkang

Tempat Basuh Tangan

1. Basin basuh tangan hendaklah mencukupi
2. Sabun cecair dengan dispenser hendaklah disediakan
3. Tisu hendaklah disediakan
4. Pastikan sinki cuci tangan dibekalkan dengan air bersih yang mengalir
5. Dikekalkan bersih dan diselenggara
6. Dilengkapi dengan paip beroperasi bebas tangan
7. Dilengkapi dengan poster 7 langkah mencuci tangan

Tempat Pelupusan Sampah Dan Sisa Makanan

1. Tong sampah hendaklah disediakan secukupnya lengkap dengan beg plastik dan penutup yang sempurna
2. Tong sampah hendaklah ditutup setiap masa
3. Tong sampah hendaklah dicuci dan dibersihkan
4. Sisa makanan hendaklah dikumpulkan dalam bekas yang sesuai dan dilupuskan dengan sempurna dan segera

Peralatan Dan Perkakas

1. Semua peralatan dan perkakas untuk menyediakan makanan hendaklah sentiasa:-
 - Bersih
 - Mudah dicuci
 - Kalis air
 - Dalam keadaan yang sempurna
2. Pinggan mangkuk dan lain-lain perkakas hendaklah dicuci ditempat yang tinggi dan bukan diatas lantai
3. Peralatan yang tidak digunakan hendaklah dikeluarkan dari premis bagi mengurangkan kesesakan dan hurungan mahluk perosak
4. Alat atau perkakas yang digunakan hendaklah dibersihkan dengan air dan bahan pencuci yang sesuai. Boleh disanitasi dengan air panas atau bahan sanitasi yang sesuai.
5. Alat dan perkakas yang bersih hendaklah disimpan ditempat yang sesuai dan bersih
6. Menyediakan pisau yang berasingan untuk memotong bahan mentah/ RTE (ready to eat)
7. Semua peralatan yang retak, sumbing, calar dan berkarat tidak boleh digunakan
8. Setiap papan potong yang digunakan dalam penyediaan makanan hendaklah:-
 - Kalis air
 - Mudah dialih dan dibasuh

- Bebas daripada retakan dan rekahan
 - Tidak menggunakan papan pemotong kayu
9. Papan potong berasingan untuk makanan sedia dimakan dan makan mentah hendaklah disediakan
 10. Semua perkakas dan pinggan serta mangkuk yang telah dibasuh dan bersih hendaklah disimpan di tempat bersih dan dilindungi daripada habuk dan haiwan perosak
 11. Tempat membasuh perkakas hendaklah selalu bersih dan diselenggarakan dalam keadaan baik
 12. Kalibrasi peralatan

Kawalan Makhluk Perosak : Tanda – Tanda Kehadiran Tikus Dan Kawalan

Kehadiran dan infestasi tikus di sesuatu kawasan boleh dikenalpasti melalui beberapa tanda. Adalah penting untuk mengetahui tanda-tanda kehadiran tikus seterusnya tindakan kawalan awal dapat dijalankan sebelum infestasi menjadi serius dan mendatangkan masalah kepada orang awam. Tanda-tanda kehadiran tikus dapat diringkaskan pada gambarajah di bawah :

GAMBARAJAH 1



Kesan-Kesan Am

Kehadiran tikus dapat diketahui secara langsung iaitu dengan kewujudan tikus itu sendiri. Tikus akan kelihatan berlari di celah-celah timbunan barang-barang, sampah sarap, timbunan kayu dan lain-lain terutama pada waktu malam. Selain itu, tikus dapat dikesan kehadirannya secara langsung dengan bunyi berdecit yang dihasilkan atau bunyi pergerakannya pada siling, bumbung dan sebagainya. Kesan-kesan am yang lain adalah seperti berikut:-

1. Kesan air kencing (urin). Air kencing tikus yang kering boleh dikesan dengan menggunakan lampu *Ultra Violet* .

2. Bau tikus (busuk) kerana ia akan sentiasa kencing kerana mempunyai pundi kencing yang kecil.
3. Tikus hidup – tikus boleh dilihat berkeliaran di waktu siang atau malam hari
4. Bangkai tikus – menemui bangkai tikus di premis dan persekitaran
5. Kesan gigitan- kesan gigitan pada makanan, perabut, wayar dan lain-lain,

Tinja / Tahi Tikus (Dropping)

Ianya akan dilihat bertaburan di sekitar kawasan yang ada punca makanan. Tinja berwarna hitam, tekstur lembut dan berkilat ketika masih baru dilepaskan dan akan menjadi keras, warna bertukar pudar, mudah relai jika dipicit selepas sehari atau dua hari kemudian. Tikus akan membuang tinja sekali atau dua kali setiap jam.

Kesan Tapak Kaki

1. Boleh dikesan diatas permukaan yang berdebu.
2. Kesan kaki belakang 5 jari dan kesan kaki hadapan mempunyai 4 jari.
3. Akan meninggalkan kesan garisan yang beralun kerana ia mengheret ekornya terutamanya tikus tua. Bagi tikus muda akan mengangkat ekornya ke atas.
4. Boleh ditentukan dengan kesan baru atau lama dengan menekan hujung jari ke atas debu tapak kaki dan bezakan kedua-duanya.

Laluan (Runway)

1. Perjalanan dari sarang ke sumber makanan, tikus akan mengikut laluan yang sama.
2. Laluan perjalanan dari sarang ke sumber makanan akan membuatkan rumput mati (di kawasan lapang).
3. Jika di dalam bangunan kesan kelihatan di tepi dinding, tangga atau di celah – celah perabot.
4. Biasanya laluan yang selalu digunakan akan dipenuhi dengan tinja, laluan yang tidak digunakan akan berdebu dan bersawang.

Kesan Gigitan (Bitemarks)

1. Mesti akan menggerit setiap hari untuk memastikan giginya pendek dan boleh digunakan.
2. Menggerit pada permukaan untuk memasuki bangunan.
3. Menggerit bungkusan, kotak, guni atau bekas untuk memperoleh makanan.
4. Di dalam rumah kesan gigitan terdapat pada sabun mandi, paip plumbum, kabel elektrik, dinding dan almari.
5. Jika terdapat kesan gigitan yang baru, warna pada permukaan bekas gigitan akan lebih cerah.

Lubang (Burrows)

Tidak seperti sarang, lubang (burrows) boleh diperhatikan semasa pemeriksaan biasa dilakukan dengan menggunakan mata untuk melihat.

1. Ia didapati pada sepanjang luar bangunan, di lantai tempat letak kereta (basement), di luar premis perniagaan, rumah kediaman dan ladang.
2. Lubang juga terdapat di benteng, kawasan tanah tambak, di bawah belukar dan tumbuhan – tumbuhan tebal.
3. Untuk mengesan samada lubang baru, perhatikan longgokan tanah di tepi lubang.

4. Lama-kelamaan longgokan akan menjadi rata dan laluan masuk akan menjadi bersih.
5. Lubang lama biasanya akan ditumbuhi dengan rumput, sarang labah – labah dan ranting kayu.

Kaedah Kawalan Dan Langkah-Langkah Keselamatan (Fizikal Dan Mekanikal)

Kawalan tikus secara fizikal melibatkan segala usaha yang dijalankan untuk meningkatkan tahap kebersihan persekitaran, mengurangkan bekalan makanan serta tempat perlindungan dan mengurangkan populasi tikus melalui aktiviti kawalan secara fizikal. Penggunaan racun adalah tidak digalakkan terutama bagi premis yang sedang beroperasi bagi mengelakkan potensi bahan mentah atau makanan yang siap dimasak tercemar dengan racun.

1. Kawalan / penghapusan “Burrow”



- Menutup lubang-lubang tikus dengan kaedah menampal menggunakan simen konkrit
 - Meletakkan “rodent proffing” di laluan masuk
 - Tumpuan perlaksanaan adalah di aras bawah bangunan, binaan konkrit longkang dan dinding
2. Penggunaan perangkap tikus
 - Mempelbagaikan mekanisma / umpan
 - contoh : kelapa bakar, ikan kering dsb
 - Pada laluan dan ruang yang terbuka (laluan tikus)
 3. Penggunaan “glue” / gam
 - Meletak dan menempatkan “glu” di atas papan plywood dsb
 - Pada ruang premis yang tertutup seperti dalam bangunan / ruang sempit dan terhad
 4. Pengurusan Sisa Pepejal
 - Penggunaan tong sampah yang sempurna dan mencukupi
 - Kutipan sampah berjadual
 - Penggunaan plastik sampah
 5. Penstoran bahan mentah
 - Platform perlu lebih tinggi dari aras lantai
 - Jarak dari dinding 6 inci
 - Jadual penyelenggaraan / pembersihan stor
 - Kawalan ke atas bilik stor supaya sentiasa bertutup (rat proofing)

6. Pemasangan perangkat minyak



- Semua premis diwajibkan pemasangan perangkat minyak (syarat lesen)
- Jadual penyelenggaraan yang sistematik secara individu atau menggunakan perkhidmatan kontraktor
- Sisa makanan / lemak di selenggarakan dengan sempurna

Pengurusan pest dan kawalan adalah satu aspek yang amat penting terutama bagi premis-premis dalam kawasan hospital kerana ianya melambangkan imej institusi kesihatan itu sendiri. Pest yang dimaksudkan adalah Lipas, Lalat dan Tikus seperti yang diterangkan diatas. Pihak pengusaha premis juga disyorkan untuk mengupah kontraktor khusus bagi menguruskan kawalan pest secara rutin di premis.

BAHAGIAN 2

ETIKA PENGENDALI MAKANAN

Pengendali makanan hendaklah diakui sihat oleh pegawai perubatan kerajaan atau pengamal perubatan berdaftar. Pengendali makanan hendaklah mempunyai sijil atau kad kesihatan yang disahkan. Pengendali makanan yang demam, menghidap cirit birit, batuk dan berkulis tidak dibenarkan terlibat dengan pengendalian makanan. Pengusaha kedai makanan dan restoran adalah bertanggungjawab menyimpan daftar kesihatan pengendali makanan terkini. Pengendali makanan hendaklah menghadiri Kursus Pengendali Makanan yang diiktiraf Kementerian Kesihatan Malaysia

Pekerja Perlu Dimaklumkan Tentang Jadual Pembersihan Akan :

1. Cara pembersihan
2. Bahan kimia yang digunakan
3. Kekerapan pembersihan
4. Siapa yang bertanggungjawab
5. Persekitaran tempat penyediaan makanan haruslah bersih dan kemas pada hujung masa kerja
6. Peralatan yang perlu dibersihkan dengan kerap
7. Tangan pekerja yang mengendalikan makanan perlu dibersihkan dengan kerap

Kebersihan Diri Semasa Tiba Di Tempat Kerja

1. Baju yang bersesuaian perlu dipakai semasa bekerja
2. Kasut perlu ditukar sebelum memasuki tempat kerja
3. Rambut
 - Diikat, bersih dan bertutup
 - Jangan garu, memegang atau menyikat rambut semasa mengendalikan makanan
4. Mulut, hidung dan telinga
 - Jangan batuk atau bersin pada makanan
 - Jangan merasa makanan dengan menggunakan jari
 - Jangan mengorek hidung
 - Jangan meludah
 - Jangan menggigit kuku atau menjilat jari
 - Jangan makan atau mengunyah gula-gula getah
 - Jangan merokok
5. Kulit
 - Kulit yang merengsa atau luka perlu diubati dan dibalut
 - Jangan garu kulit yang luka
 - Elakkan badan dari berbau
6. Tangan
 - Basuh tangan selepas :
 - Menggunakan tandas
 - Menyentuh bahagian kulit yang lain
 - Mengendalikan bahan mentah
 - Membersihkan persekitaran
 - Kuku perlu dipotong pendek

- Singki mencuci tangan perlu diasingkan daripada singki pengendalian bahan mentah
- Jangan memakai barang kemas
- Keringkan tangan menggunakan tuala bersih atau pengering tangan

7. Pakaian

- Pakaian perlindungan mesti dipakai
- Memakai apron berwarna cerah
- Penutup kepala perlu dipakai
- Pakaian perlu selesa
- Pakaian kerja mestilah bersih
- Pakai kasut yang bersih
- Pakai sarung tangan pakai-buang

8. Penyakit

Jika pekerja disyaki sakit, laporkan kepada penyelia dan pekerja itu tidak sepatutnya dibiarkan bekerja dan berehat sehingga sembuh. Laporkan jika simptom didapati :

- Demam selsema
- Sakit tekak
- Luka
- Cirit-cirit
- Sakit perut

BAHAGIAN 3

PROSES PENYEDIAAN MAKANAN

Secara umumnya terdapat 5 proses umum pengendalian makanan iaitu Memilih, Menyimpan, Menyedia, Memasak dan Menghidang

Pemilihan Bahan Mentah

Panduan pemilihan sayur-sayuran dan buah-buahan segar

- Tidak layu dan kering.
- Tidak berubah warna atau berbau busuk.
- Segar, bersih, bebas dari serangga dan penyakit

Panduan pemilihan ikan

- Kulit berkilat dan cerah.
- Kulit tidak berlendir tebal.
- Lendirnya tidak berlumut atau berlumpur.
- Mata jernih, bercahaya dan tidak terbenam.
- Insang berwarna merah cerah.
- Tidak berbau busuk.
- Isi pejal dan anjal.

Panduan pemilihan daging

- Berwarna merah cerah.
- Tidak berbau busuk.
- Tidak berlendir.
- Tidak banyak lemak.

Panduan pemilihan ayam

- Kulit berwarna cerah dan tidak lebam.
- Tidak berlendir dan berbau busuk.
- Isi pejal dan anjal.

Panduan pemilihan udang

- Kulit berwarna cerah dan bersinar.
- Kepala tidak tertanggal
- Tidak berbau busuk.
- Isi pejal dan anjal.

Panduan pemilihan sotong

- Bentuk sempurna, lutsinar dan berkilat
- Tidak berbau busuk

Panduan pemilihan telur

- Tidak retak.
- Tidak pecah.
- Tidak diselaputi oleh najis atau kekotoran.
- Tidak berbau.

Panduan pemilihan bijirin dan bijian

- Tidak lembab atau basah.
- Tidak reput dan berkulat (berkulapuk).
- Tidak mengandungi serangga atau bahan asing

Panduan pemilihan makanan proses

- Elak membeli makanan dalam tin yang:
 - Kemek.
 - Bocor.
 - Berkarat.
 - Kembang.
- Pilih makanan terproses di dalam bungkusan yang masih sempurna, tidak bocor, koyak atau kotor.
- Pilih makanan yang dapat diterima dari segi rupa fizikalnya seperti bebas daripada kulat, berbau busuk dan bertukar warna.
- Gunakan tarikh luput sebagai panduan bagi menentukan keselamatan makanan tersebut.
- Elakkan membeli makanan yang telah tamat tarikh luput

Penyimpanan Makanan

Makanan yang dimasak atau dimakan terus hendaklah diasingkan penyimpanannya dari makanan mentah. Simpan makanan yang telah dimasak pada suhu selamat jika tidak disaji dengan segera. Pastikan makanan yang akan disediakan dinyahbekukan secukupnya diletakkan dingin jauh dari makanan lain untuk mengelakkan pencemaran silang. Elakkan penyimpanan makanan pada suhu dalam zon merbahaya iaitu antara suhu 10°C hingga 60°C. Jangan simpan makanan yang dimasak lebih dari 4 jam pada suhu bilik. Penggunaan stok mengikut First In First Out (FIFO)

Simpanan Sejuk (-1°C hingga 10 °C)

- Simpan makanan mentah dan makanan yang telah dimasak dalam ruangan yang berbeza
- Simpan makanan masak dibahagian atas dan makanan mentah dibahagian bawah
- Simpan semua makanan masak dan makanan mentah dalam bekas yang bertutup rapat
- Letakkan makanan mentah menitis dalam bekas yang sesuai dan diletakkan di tingkat bawah diruangan pendingin
- Bersih dan keringkan semua bekas sebelum disimpan dalam peti sejuk

Simpanan Sejuk Beku(<-18 °C)

- Makanan sejuk beku seperti daging dan ikan hendaklah disimpan dalam ruang beku secepat mungkin selepas dibeli untuk mengelakkan kerosakan
- Makanan yang disimpan hendaklah disimpan dalam bahagian yang kecil
- Nyah beku bahagian yang diperlukan sahaja
- Elakkan menyejukkbeu semula makanan yang telah dinyah sejuk beku
- Simpan makanan yang disejuk beku dalam bekas tidak telap wap air untuk mengelakkan kekeringan
- Peti sejuk hendaklah sentiasa diselenggara dengan baik
- Jangan muatkan makanan dengan padat dalam peti sejuk
- Makanan mentah hendaklah dicuci dengan sempurna sebelum disimpan

Simpanan Kering

- Beras, rempah dan tepung hendaklah disimpan dalam keadaan kering, dingin dengan pengudaraan dan berasingan daripada makanan lain
- Makanan hendaklah disimpan jauh dari dinding paip
- Jangan simpan makanan diatas lantai digunakan pengalas yang sesuai
- Jangan menggunakan bekas simpanan bahan kimia untuk menyimpan makanan
- Ruang penyimpanan makanan kering hendaklah mempunyai pengudaraan yang baik, pencahayaan yang mencukupi dan dinding yang sentiasa kering
- Simpan makanan berasingan daripada racun dan bahan kimia
- Rak tahan karat boleh digunakan
- Simpan botol dan tin makanan di dalam almari dan rak
- Buang tin makanan yang kemek, berkarat, mengembang, luput tarikh dan rosak

Penyimpanan Sayuran Dan Buah

- Gunakan secepat mungkin
- Simpan dalam bilik yang kering
- Jangan letak buah di atas lantai
- Sayuran berubi perlu diasingkan dari makanan lain dan disimpan dalam tempat yang gelap
- Periksa buah dan sayuran dari mereput
- Jika buah dan sayur mereput, buanglah secepat mungkin

Penyediaan Bahan Mentah

- Perkara-perkara asas yang perlu beri perhatian semasa menyediakan makanan ialah
- Basuh bahan mentah dengan teliti
- Basuh tangan sebelum dan selepas mengendalikan bahan mentah.
- Cuci dengan bersih peralatan yang digunakan untuk menyediakan makanan
- Basuh makanan yang disaji mentah seperti buah,ulam dan salad dengan teliti sebelum disaji.
- Rendam sayur-sayuran yang belum dipotong untuk menanggalkan pasir dan bendasing yang lain. Kemudian, cuci dengan teliti menggunakan air mengalir sehingga bersih.
- Gunakan brus yang lembut untuk mencuci permukaan ubi-ubian seperti kentang, sengkuang dan keledek.
- Gunakan perkakas dapur yang berasingan seperti pisau dan papan pemotong untuk menyediakan makanan yang mentah

- Asingkan makanan mentah seperti ayam, daging dan makanan laut dari yang telah dimasak
- Gunakan air yang bersih atau ditapis atau yang telah dirawat

Memasak Makanan

- Pastikan makanan di masak dengan sempurna sepenuhnya, terutamanya daging, hasil ayam, telur dan makanan laut.
- Suhu didih bagi makanan bersup dan rebus hendaklah mencapai 70 °C. Bagi daging dan hasil ayam, pastikan air rebusannya kelihatan jernih dan bukan berwarna merah jambu. Gunakan jangka suhu untuk mengukur suhu.
- Makanan yang hendak dipanaskan semula perlu dimasak dengan sempurna
- Memasak makanan dengan sempurna dapat membunuh semua bakteria berbahaya. Kajian telah menunjukkan makanan yang dimasak pada suhu 70 °C adalah selamat untuk dimakan. Pastikan makanan seperti daging kisar, ayam panggang dan bahagian tertentu daging telah dimasak sepenuhnya sebelum dimakan.
- Makanan yang dipanggang, rebus, kukus, goreng dan sebagainya hendaklah dilakukan pada suhu yang betul. Ini akan memastikan makanan tersebut dapat dimasak dengan cepat dan mengurangkan kehilangan nutrien.
- Masukkan sayur ke dalam air atau minyak yang mendidih bagi mempercepatkan masakan.
- Pastikan air mendidih dahulu sebelum memasukkan makanan untuk direbus.
- Jika menggoreng, pastikan minyak betul-betul panas sebelum memasukkan makanan. Ini akan mengurangkan penyerapan minyak oleh makanan yang digoreng.
- Masak makanan dengan teliti

a. Ikan, hasil laut, daging, ayam dan telur

- Elakkan masakan separa masak.
- Potong makanan kepada saiz yang lebih kecil untuk membolehkan haba disebarkan secara menyeluruh pada makanan semasa dimasak.
- Bahan mentah yang dibekukan hendaklah dicairkan dengan sempurna terlebih dahulu untuk memastikan semua bahagian bahan-bahan ini dimasak secukupnya.
- Masak makanan seperti siput dan kerang dengan sempurna sebelum dimakan kerana makanan ini merupakan sumber pembiakan mikroorganisma yang menyebabkan keracunan makanan.

b. Masakan berkuah

- Kacau cecair seperti sup, stew dan kuah dengan teliti untuk memastikan haba diedarkan sama rata.
- Masak makanan berkuah dan sup hingga mendidih. Bagi daging dan hasil ayam, pastikan air rebusannya kelihatan jernih dan bukan berwarna merah jambu.

Menghidang Makanan

- Hidangkan makanan yang dimasak dengan segera.
- Pastikan makanan ditutup sebelum dihidangkan. Jangan gunakan bahan bercetak seperti suratkhbar sebagai penutup.
- Sajikan makanan panas dalam keadaan panas, makanan sejuk dalam keadaan sejuk
- Elakkan daripada menyusun bekas berisi makanan secara bertindih semasa dipamer atau dihidang atau disimpan.

- Sediakan peralatan dan pinggan mangkuk yang bersesuaian dengan makanan yang dihidangkan.
- Tidak menggunakan peralatan yang sumbing, retak atau berkarat.
- Elakkan menyimpan makanan yang dimasak lebih daripada 4 jam pada suhu bilik.

Pengangkutan makanan yang telah dimasak atau sedia untuk dimakan

- Pengangkutan makanan perlu menggunakan kenderaan yang bersih, khas dan bersesuaian.
- Pastikan makanan/ minuman sedia untuk dimakan yang perlu dibawa dari tempat penyediaan ke tempat pengajian diletakkan di dalam bekas yang bersih dan bertutup.
- Perjalanan ke tempat pengajian seharusnya tidak memakan masa yang lama.
- Makanan yang telah dimasak atau sedia dimakan tidak sepatutnya disimpan di dalam kenderaan terlalu lama.

BAHAGIAN 4

PANDUAN KHUSUS PELANGGAN

Hal ini termasuklah PENGGUNA, PENGURUS dan PENYUMBANG yang terlibat dengan makanan samada membeli untuk diri sendiri atau menguruskan untuk makanan bagi warga hospital atau pesakit secara percuma atau melalui pembelian.

Definisi

Pengguna

Mana-mana pekerja hospital yang membeli atau membawa atau mendapatkan makanan dari mana-mana premis makanan didalam hospital mahupun diluar hospital untuk dirinya sahaja - untuk dimakan didalam hospital

Pengurus

Mana-mana pekerja hospital yang membeli atau membawa atau mendapatkan makanan dari mana-mana premis didalam hospital mahupun diluar hospital untuk program-program rasmi mahupun tidak rasmi untuk dirinya dan orang lain atau orang lain sahaja - untuk dimakan didalam hospital

Penyumbang

Mana-mana organisasi luar yang membeli atau membawa atau mendapatkan makanan dari mana-mana premis didalam hospital mahupun diluar hospital untuk program-program rasmi mahupun tidak rasmi untuk diberikan secara percuma di dalam kawasan hospital samda kepada pesakit, orang awam mahupun pekerja hospital.

PANDUAN BAGI PENGGUNA

Panduan ini adalah sebagai panduan am bagi warga HTAR dalam mengurangkan risiko keracunan makanan samada pengambilan makanan dari rumah rumah atau dari tempat kerja dan mengenalpasti tanda-tanda awal keracunan makanan untuk mendapatkan rawatan segera. Panduan ini juga bertujuan menggalakkan pengambilan makanan sihat dikalangan warga HTAR bagi mengurangkan risiko-risiko penyakit darah tinggi, kencing manis dan kolestrol tinggi dalam darah.

Sasaran: Kesemua warga HTAR

Panduan Pemilihan Makanan Yang Selamat Dan Sihat

Piramid Makanan: Piramid Makanan Malaysia merupakan satu panduan mudah bagi individu mempelbagaikan makanan harian mengikut jumlah sajian yang disarankan. Makanan seimbang mengandungi kombinasi pelbagai jenis makanan untuk memberi kita semua zat makanan yang diperlukan oleh tubuh. Tiada satu pun makanan tunggal yang dapat membekalkan kesemua zat yang diperlukan. Tubuh memerlukan pelbagai jenis makanan dalam kuantiti yang berbeza untuk memelihara kesihatan. Piramid Makanan Malaysia mempunyai gabungan lima (5) kumpulan makanan yang diletakkan pada empat (4) aras. Selain daripada jenis kumpulan makanan, piramid makanan juga menyatakan jumlah sajian yang disarankan untuk diambil dalam sehari bagi setiap kumpulan makanan. Bentuk piramid yang lebih besar di bahagian bawah dan semakin mengecil ke atas menggambarkan kepada individu perlu mengambil makanan yang lebih banyak pada bahagian bawah (dasar) piramid dan makan sedikit makanan-makanan pada aras paling atas (puncak) piramid.



Suku-Suku Separuh: Demi meningkatkan kesedaran dan kemahiran rakyat Malaysia tentang amalan makan secara sihat dan seterusnya mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit berkaitan pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia telah menganjurkan Pinggan Sihat Malaysia bertunjangan tema "Suku-Suku Separuh". Konsep "Suku-Suku Separuh" adalah sungguh senang difahami, iaitu suku bahagian pinggan diisi dengan sumber karbohidrat seperti nasi atau roti; suku pinggan lagi diisi dengan sumber protein seperti ikan, ayam, daging dan kekacang manakala separuh pinggan lagi diisi dengan buah dan sayur. Dengan mengamalkan konsep ini, seseorang dapat mengelakkan masalah obesiti yang akan membawa pelbagai penyakit tidak berjangkit yang semakin menular dalam kalangan Rakyat Malaysia.



Keracunan Makanan Dan Langkah Pencegahannya

Keracunan makanan ialah penyakit yang berlaku selepas makan makanan yang telah tercemar atau tidak disediakan dengan cara yang betul dan selamat. Tanda-tanda keracunan makanan biasanya boleh dilihat selepas beberapa jam mengambil makanan atau minuman tercemar.

Masa paling singkat untuk seseorang mengalami tanda-tanda keracunan makanan adalah setengah jam bergantung kepada daya ketahanan individu, umur dan jumlah racun yang termakan.

Tanda-Tanda Keracunan Makanan

- Memulas dan Sakit Perut
- Cirit Birit
- Loya dan Muntah
- Demam dan kesejukan

Langkah Pencegahan

1. Mengamalkan kebersihan diri yang baik dengan:

- Sentiasa membasuh tangan
 - Sebelum dan selepas makan,
 - Selepas keluar dari tandas,
 - Selepas bermain.
- Membasuh tangan dengan teknik yang betul
 - Basuh tangan dengan air yang bersih dan cecair pencuci tangan.
 - Gosok tapak tangan. Gosok dengan kedua-dua tapak tangan.
 - Gosok setiap jari dan celah-celah jari.
 - Gosok kuku di tapak tangan.
 - Gosok belakang tangan.
 - Bilas dengan air bersih secukupnya.
 - Keringkan dengan tisu atau tuala pengelap tangan yang bersih.
- Sentiasa berkuku pendek
 - Kuku panjang boleh menjadi tempat pembiakan kuman.
 - Kuku panjang susah dibersihkan.
- Sentiasa berpakaian bersih dan kemas.
- Jika terdapat luka, pastikan dibalut dengan pebalut kalis air dan dirawat dengan baik.

Luka yang terdedah boleh menjadi tempat pembiakan kuman.

2. Antara amalan buruk yang perlu dielak ialah:

- Meludah merata-rata.
 - Air ludah mengandungi kuman yang boleh mencemar makanan.
 - Meludah di tempat yang disediakan seperti sinki.
- Bersin dan batuk menghala ke arah makanan.
 - Bila bersin atau batuk:
 - I. Tutup hidung atau mulut dengan tisu atau sapu tangan.
 - II. Halakan muka ke arah lain dari makanan.
 - III. Buang tisu yang telah digunakan ke dalam tong sampah.
 - IV. Basuh tangan segera.
- Membuang sampah atau sisa makanan merata-rata.
- Sampah dan sisa makanan boleh menarik perhatian makhluk perosak.
- Jangan makan di tempat yang tidak sesuai atau kotor seperti dikawasan tandas, di tepi tong sampah dan di tepi longkang.
- Jangan makan makanan yang kotor.
 - Makanan yang kotor (kena habuk, terjatuh, terdedah) boleh dicemari oleh kuman
 - Jangan makan makanan yang sudah basi, berbau busuk dan berubah warna.

Tindakan Yang Patut Diambil Jika Berlaku Keracunan Makanan

Jika mengalami satu atau lebih tanda-tanda iaitu:

- Loya dan muntah
- Memulas dan sakit perut,
- Cirit-birit.

SEGERA MENDAPATKAN RAWATAN!!!

Jika termakan makanan yang:

- Berlendir atau berubah warna dan rupa dari biasa,
- Berubah bau (berbau tidak enak dan kurang menyenangkan),
- Berubah rasa (mempunyai rasa yang pelik dan basi).

BERHENTI MAKAN DAN SEGERA MAKLUMKAN KEPADA PIHAK YANG BERTANGGUNGJAWAB!!!

Baki makanan akan menjadi bukti makanan tersebut rosak dan penyebab keracunan makanan. Sila maklumkan segera kepada pihak kafeteria/kantin dan Pegawai Kesihatan Persekitaran/ Penolong Pegawai Kesihatan Persekitaran di Unit Kesihatan Awam.

Makanan Yang Dibekal Dari Rumah

Membawa bekalan makanan dari rumah merupakan amalan yang baik dan menjimatkan. Makanan yang dibawa dari rumah perlu disediakan dengan bersih.

- Jangan bawa makanan lebihan semalam kerana tidak boleh disimpan lama dan mungkin telah rosak
- Jangan bawa makanan yang mudah rosak dan berisiko tinggi.
 - Contoh: makanan bersantan, sandwich telur, kuih-muih yang berinti dan bersalut kelapa.
- Jangan campurkan makanan yang berbeza di dalam satu bekas.
- Pastikan bekas bersih iaitu telah dibasuh dengan sabun dan air bersih, kering, tidak sumbing, tidak retak dan tidak rosak. Bertutup rapat dan kemas (kedap udara adalah yang terbaik). Jangan menggunakan suratkhbar untuk membungkus makanan. Simpan bekal makanan di tempat yang bersih

Percayakan Deria Anda Semasa Memilih Makanan

Menggunakan deria semasa memilih makanan dapat membantu mengelakkan keracunan makanan. Keracunan makanan boleh berlaku jika makan makanan yang telah rosak atau basi. Makanan telah rosak atau basi boleh dikenali dengan menggunakan tiga deria utama iaitu LIHAT, BAU dan RASA.

LIHAT - rupa (berlendir), warna berlainan dari biasa, baca tarikh luput dan lihat bentuk (makanan dalam bungkusan).

BAU - berbau tidak enak dan kurang menyenangkan.

RASA - mempunyai rasa yang pelik dan basi.

Panduan Membeli Makanan Atau Minuman Berbungkus.

- Jangan beli makanan yang telah tamat tarikh luput.
- Jangan beli makanan atau minuman dalam bungkusan yang telah koyak, kembung, bocor, retak, pecah, kemek atau tudung terbuka.
- Pastikan tin atau paket membungkus makanan dan minuman
 - Tidak menggelembung,
 - Tidak bocor,
 - Tidak kemek,
 - Tidak terhakis dan berkarat,
 - Tidak disimpan di tempat yang panas atau terdedah kepada cahaya matahari.
 - Tidak tamat tarikh luput.
- Gunakan tiga deria LIHAT, BAU dan RASA setelah membuka makanan.

Panduan memilih makanan dan minuman yang belum berbungkus

- Tidak terdedah
- Tidak disentuh dengan tangan secara langsung semasa membeli.
- Diambil dengan alat yang bersih seperti menggunakan penyepit, sudu atau garpu.

- Bekas makanan tidak bertindih secara langsung dengan makanan.
- Bekas makanan tidak retak atau sumbing.
- Bekas makanan tidak menggunakan suratkhabar.

PANDUAN BAGI PENGURUS

Panduan ini diwujudkan bagi memastikan siasatan lanjut dapat dijalankan dengan lebih terperinci jika berlakunya sesuatu insiden keracunan makanan. Panduan ini terpakai bagi kursus-kursus berskala besar yang memenuhi kriteria seperti berikut:-

1. Program-program rasmi
2. Menggunakan LO
3. Peserta melebihi 200 orang
4. Dianjurkan dalam kawasan hospital
5. Berdasarkan arahan semasa pengarah hospital

Panduan ini juga bertujuan memastikan program/kursus yang dianjurkan memenuhi kehendak Pekeliling Ketua Pengarah Kesihatan Bil 3/2012 bertajuk Pelaksanaan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat Di Fasiliti Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). Pekeliling ini menerangkan panduan pelaksanaan penyajian hidangan sihat semasa mesyuarat dan majlis rasmi di fasiliti kesihatan KKM adalah seperti berikut:-

Pelaksanaan ini merujuk kepada Panduan Pelaksanaan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat yang boleh dimuat turun dari laman sesawang rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia (www.moh.gov.my). Ini adalah terpakai di semua fasiliti kesihatan KKM yang menyediakan hidangan makanan dan minuman untuk mesyuarat dan majlis rasmi.

Sasaran: Pihak yang menganjurkan kursus

Komponen 1:

Perakuan caterer yang layak memberi perkhidmatan sajian kepada syarikat catering yang memenuhi syarat-syarat berikut:-

1. Markah pemeriksaan premis melebihi 75%

Atau

2. Kesemua pekerja syarikat mempunyai
 - Sijil pengendali makanan (dikeluarkan oleh sekolah latihan pengendali makanan yang diiktiraf kementerian Kesihatan Malaysia)
 - Sijil Vaksinasi /Tifoid
 - Sijil Latihan Katering Sihat
3. Memperolehi Pensijilan TrustMYCatering daripada KKM
Bagi yang masih belum peroleh, adalah dinasihatkan untuk pihak penganjur mencadangkan kepada pihak caterer untuk mendapatkannya.

Komponen 2:

Pelantikan Penyelia Bahagian/Unit bagi memastikan urusan penyajian hidangan yang sihat semasa mesyuarat berjalan lancar

Komponen 3

Pelabelan maklumat kandungan kalori makanan dan minuman yang dihidangkan semasa mesyuarat mengikut jenis hidangan

Komponen 4

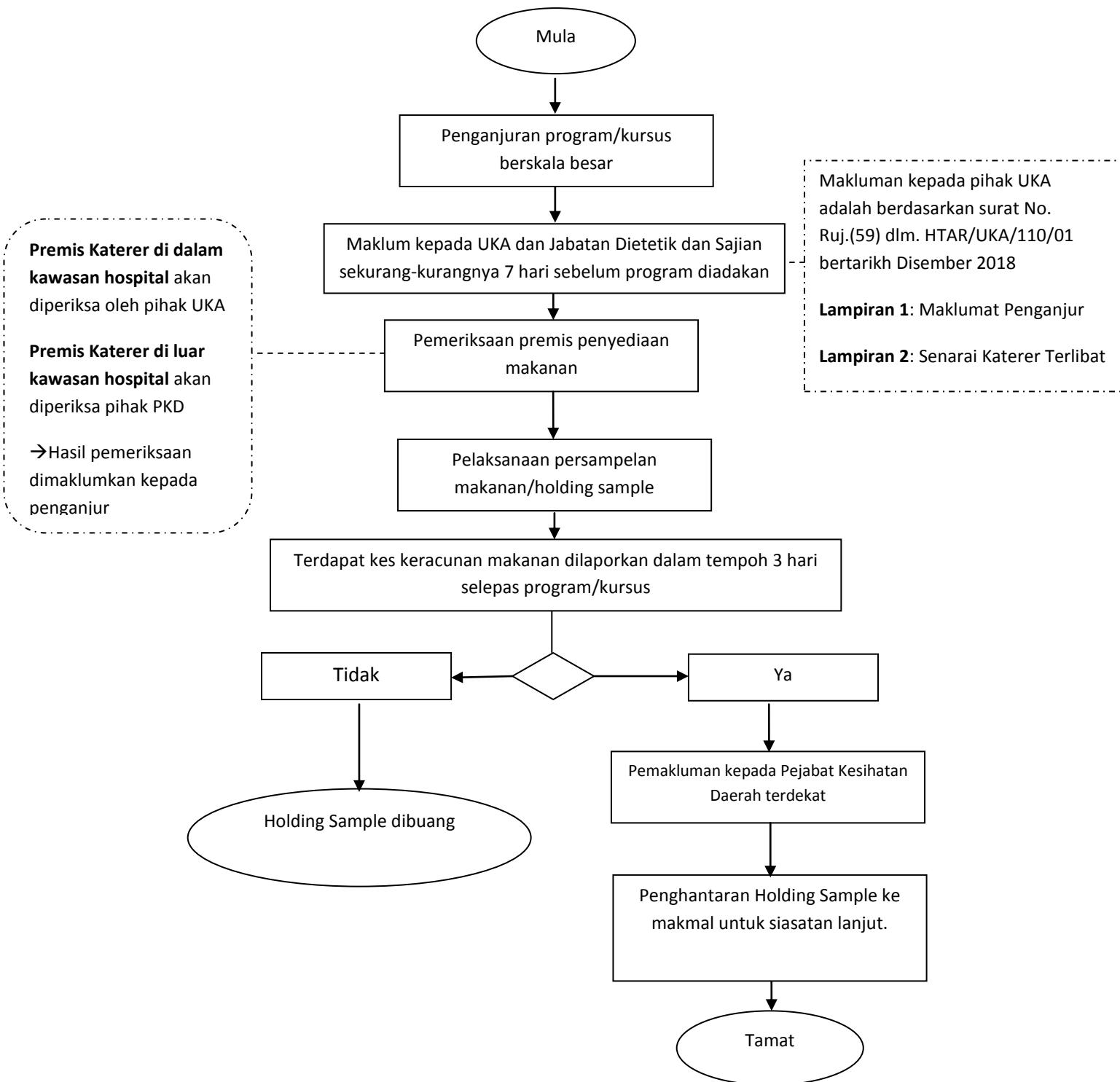
Pemantauan perkhidmatan sajian dengan menggunakan borang penilaian Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat oleh Katerer (seperti yang terdapat pada Panduan Pelaksanaan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat di Fasiliti Kementerian Kesihatan Malaysia yang boleh dimuat turun dari laman sesawang www.moh.gov.my

Tujuan panduan ini adalah untuk memastikan siatan lebih terperinci terhadap makanan yang diambil/dimakan semasa penglibatan dalam satu-satu kursus dapat dijalankan melalui siasatan terhadap sampel makanan yang diambil (holding sample) dan Mematuhi kehendak Pekeliling Ketua Pengarah Kesihatan Bil 3/2012 bertajuk Pelaksanaan Penyajian Hidangan Sihat Semasa Mesyuarat Di Fasiliti Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

Proses Kerja Penyediaan Makanan Bagi Program/Kursus Berskala Besar

Bil.	Proses Kerja	Tindakan/Tanggungawab.
1.	Urusan pembelian makanan bagi program/kursus yang memenuhi kriteria program/kursus berskala besar	Jabatan/Unit terlibat
2.	Memaklumkan kepada pihak Unit Kesihatan Awam (UKA) untuk pelaksanaan holding sampel sekurang-kurangnya tujuh (7) hari dari tarikh pelaksanaan program.	Jabatan/Unit terlibat
3.	Memaklumkan kepada Jabatan Dietetik dan Sajian untuk pelaksanaan yang memenuhi kehendak Pekeliling Ketua Pengarah Kesihatan Bil 3/2012 sekurang-kurangnya tujuh (7) hari dari tarikh pelaksanaan program.	Jabatan/Unit terlibat
4.	Pemeriksaan ditempat penyediaan makanan oleh Unit Kesihatan Awam/Unit Keselamatan dan Kualiti Makanan Pejabat Kesihatan Daerah	Unit Kesihatan Awam(UKA)
5.	Pelaksanaan persampelan makanan (holding sampel)	Unit Kesihatan Awam
6.	Jika berlaku sebarang kes keracunan makanan, siasatan lanjut akan dijalankan	Unit Kesihatan Awam, Pejabat Kesihatan Daerah

CARTA ALIR PEMBELIAN MAKANAN DARI KATERER LUAR HTAR



PANDUAN BAGI PENYUMBANG

Panduan ini adalah dirujuk bersama-sama dengan memo prosedur kelulusan pihak luar untuk menderma makanan kepada kakitangan hospital yang telah dikeluarkan bertarikh 13 Jun 2017. Garispanduan ini bagi memastikan pelaksanaan adalah lebih teratur dan komprehensif. Tujuan panduan ini untuk menerangkan tatacara kelulusan pihak luar menderma makanan kepada pihak Hospital Tengku Ampuan Rahimah Klang untuk kakitangan.

Sasaran

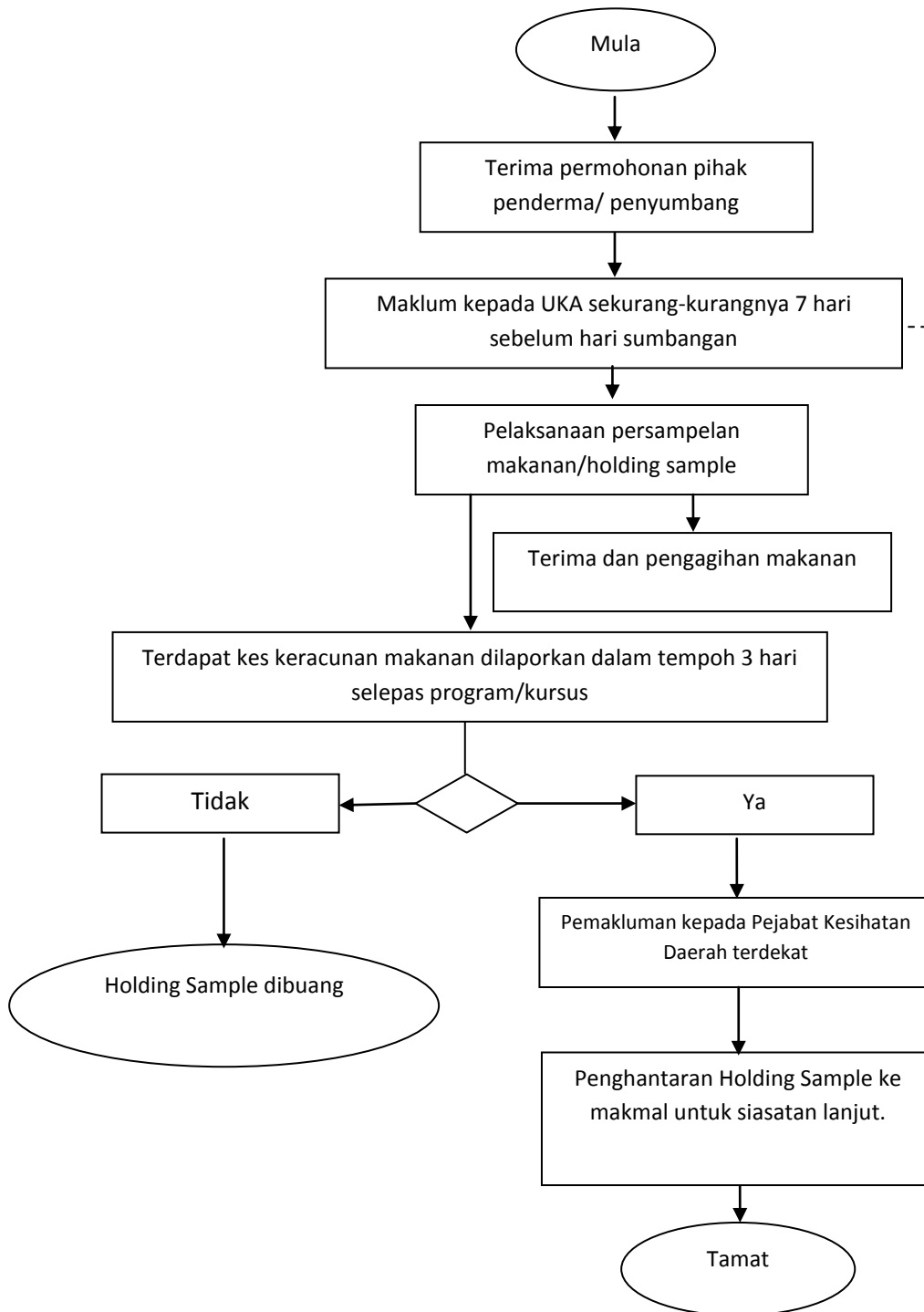
- Pihak pengurusan yang menguruskan derma
- Pihak penderma

Proses Kerja Kelulusan Pihak Luar Sumbangan Makanan Kepada Pihak Hospital

Bil.	Proses Kerja	Tindakan/Tanggungjawab.
1.	Permohonan menderma makanan daripada orang awam (badan kebajikan/badan berkanun dll) secara bertulis kepada Pengarah hospital.	Pengurusan hospital
2.	Maklumkan kepada Unit Kesihatan Awam (UKA) untuk pemantauan Kebersihan makanan sekurang-kurangnya tujuh (7) hari sebelum derma diadakan. Maklumkan tarikh, masa, nama penderma, alamat dan no. telefon penderma supaya pemantauan kebersihan dapat dijalankan.	Pengurusan hospital
3.	Penghantaran menggunakan kenderaan yang bersih	Pihak Yang Menderma
4.	Pemeriksaan kualiti makanan dan holding sample	Unit Kesihatan Awam(UKA)
5.	Penerimaan dan pengagihan makanan bersama wakil pengurusan hospital.	Pengurusan hospital
6.	Jika berlaku sebarang kes keracunan makanan, siasatan lanjut akan dijalankan	Unit Kesihatan Awam, Pejabat Kesihatan Daerah

- Pemeriksaan premis dan persampelan dijalankan oleh Penolong Pegawai Kesihatan Persekitaran yang terlatih

CARTA ALIR PROSES KELULUSAN SUMBANGAN MAKANAN KE HOSPITAL



Makluman kepada pihak UKA adalah berdasarkan surat No. Ruj.(59) dlm. HTAR/UKA/110/01 bertarikh Disember 2018

Lampiran 1: Maklumat Penganjur

Lampiran 2: Senarai Katerer Terlibat

Senarai Makanan Dan Minuman Yang Dilarang Untuk Didermakan.

1. Makanan dan minuman yang melanggar Peraturan-Peraturan Makanan 1985 seperti makanan yang melampaui tarikh luput.
2. Jenis-jenis makanan yang telah dijeruk sama ada masam, masin atau manis, basah atau kering seperti asam masin, jeruk mangga, kulit limau dan jeruk bawang.
3. Makanan ringgan (junk food) yang mengandungi bahan perisa atau pewarna.
4. Minuman berkarbonat yang hanya mengandungi gula, bahan perisa dan pewarna tiruan.
5. Minuman pra-campur (Contoh minuman 3 dalam 1)
6. Makanan terproses iaitu daging burger, sosej dan nugget.
7. Mi Segera
8. Makanan yang berkrim susu bersalut gula.
9. Makanan dan minuman beralkohol.
10. Gula-gula(Kecuali gula-gula berubat).
11. Makanan yang tidak halal.

Lampiran 1

Maklumat Penganjur	
Nama Jabatan/ Persatuan/ Jawatankuasa	
Nama Program Cth: Mesyuarat Jabatan, Program Kesedaran, Jamuan Hari Raya, Jualan PUSPANITA, Julian Kelab Sukan	
Anggaran Jumlah Peserta	
No. Tel Pejabat	
Nama (Wakil Urusetia)	
No. Tel Bimbit (Wakil Urusetia)	

Diminta untuk lampirkan bersama tentatif program

Senarai Katerer Terlibat

Bil	Nama Katerer	Nama Syarikat Katerer	Alamat Penuh Premis Katerer	No. Telefon Katerer	Senarai Menu
1					Menu 1: Menu 2: Menu 3: Menu 4: Menu 5: Menu 6: Menu 7:
2					Menu 1: Menu 2: Menu 3: Menu 4: Menu 5: Menu 6: Menu 7:
3					Menu 1: Menu 2: Menu 3: Menu 4: Menu 5: Menu 6: Menu 7:
4					Menu 1: Menu 2: Menu 3: Menu 4: Menu 5: Menu 6: Menu 7:
5					Menu 1: Menu 2: Menu 3: Menu 4: Menu 5: Menu 6: Menu 7:
6					Menu 1: Menu 2: Menu 3: Menu 4: Menu 5: Menu 6: Menu 7:
7					Menu 1: Menu 2: Menu 3: Menu 4: Menu 5: Menu 6: Menu 7: