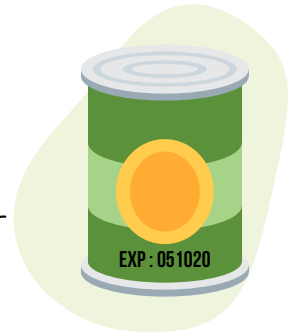


PROCESSED FOOD

DO NOT BUY :

- If it is expired or has passed the use-by date or expiration date.
- If safety seal is opened or damaged.
- If it has holes, tears, cracks or openings in its packaging.
- Canned food that is dented as bacteria will be able to penetrate and may cause spoilage.
- Canned food that is bulging as it is a sign of presence of bacteria and toxin.
- Canned food that is rusted, as these can have small holes which allow bacteria to enter.



AT HOME



TO DO :

- Keep perishable food such as raw or frozen meat items in a cooler box equipped with ice packs in the car.
- Take groceries home immediately after grocery shopping.
- Follow storage instructions of purchased food items.
- Portion meat or poultry into reasonable portion sizes in plastic bags for freezing.
- Store perishables in fridge or freezer immediately.
- Ensure refrigerator and freezer is in good working condition and make sure not to overstock them.
- Store canned foods in a cool, clean, dry place.

Prepared by :



December 2021, Email : Info@bdfa.gov.bn

BDFA/12/21/01E

اوتوريتي ماسكن بروني دارالسلام

BDFA

BRUNEI DARUSSALAM FOOD AUTHORITY



FOOD SAFETY TIPS WHEN GROCERY SHOPPING



Guide to ensure food safety and quality

- Plan ahead before grocery shopping.
- Supermarkets should be the last stop you visit before going home.
- Read labels when choosing pre-packaged food.
- Gather non-perishables first (e.g. canned food, dried food).
- Pick up refrigerated and frozen foods last so the items are kept un-refrigerated for a shorter time.
- Place raw and cooked items separately in the cart to avoid cross contamination.

FRUITS AND VEGETABLES



- Do not buy fruits and vegetables that are bruised, has holes or are moulded.
- Buy just enough, to avoid over stocking and spoiling at home.

MEAT AND POULTRY



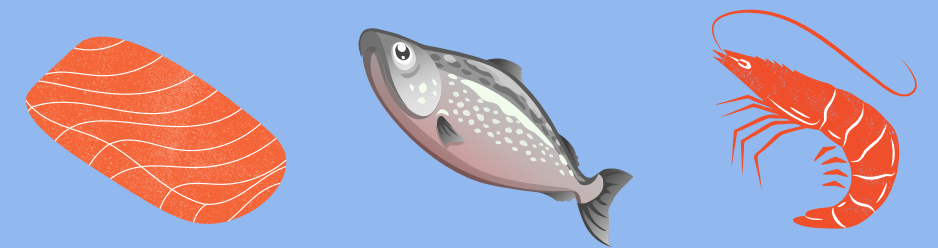
- Make sure meat and poultry are cold to touch when purchasing.
- Choose packaged meat and poultry that looks fresh red or pink. Grey and slimy meats or poultry are indications of spoilage.
- Make sure to separate fresh and cooked meat or poultry in the shopping cart to avoid cross-contamination.

DAIRY AND MILK PRODUCTS



- Choose dairy products (milk, yogurt, cheese, butter) that are kept cold in a cold display.
- Do not buy dairy products with damaged packaging, broken seals and show leakage as spoilage bacteria may be present.

FISH AND SEAFOOD



- Make sure fish and seafood are cold to touch when purchasing.
- Do not buy fish or seafood that has a foul or rancid smell. These are indications of possible spoilage.

MAKANAN PROSES

JANGAN BELI :

- Jika tarikh 'guna sebelum' atau 'baik sebelum' sudah tamat tempoh.
- Jika bungkusan terkedap terbuka, berlobang, koyak, atau terdapat pembukaan kepada bungkusannya.
- Jika makanan tin kemek, kerana bakteria boleh tumbuh dan menyebabkan kerosakan.
- Jika makanan tin membonjol, kerana ianya adalah petanda pencemaran bakteria dan penghasilan toksin.
- Jika makanan tin berkarat, kerana bakteria boleh masuk melalui lobang kecil pada tin yang berkarat.



DI RUMAH



LAKUKAN :

- Simpan makanan mudah rosak seperti daging mentah atau barang beku dalam kotak sejuk (*cooler box*) yang diisi dengan pek ais di dalam kereta.
- Bawa barang runcit ke rumah dengan segera.
- Ikut arahan penyimpanan barang makanan yang dibeli.
- Bahagikan daging atau ayam ke dalam beg plastik yang berasingan mengikut kesesuaian penggunaan sebelum dibekukan.
- Simpan makanan mudah rosak dalam peti sejuk dingin atau peti sejuk beku.
- Pastikan peti sejuk dingin dan beku dalam keadaan yang baik dan tidak terlalu penuh.
- Simpan makanan tin di tempat yang tidak panas, bersih dan kering.

Disediakan oleh :



Disember 2021, Emel : Info@bdfa.gov.bn

BDFA/12/21/01M

اوتوري تي ماسكن بروني دارالسلام

BDFA

BRUNEI DARUSSALAM FOOD AUTHORITY



TIPS KESELAMATAN MAKANAN APABILA MEMBELI BELAH BARANG RUNCIT



Langkah-langkah untuk memastikan keselamatan dan kualiti makanan

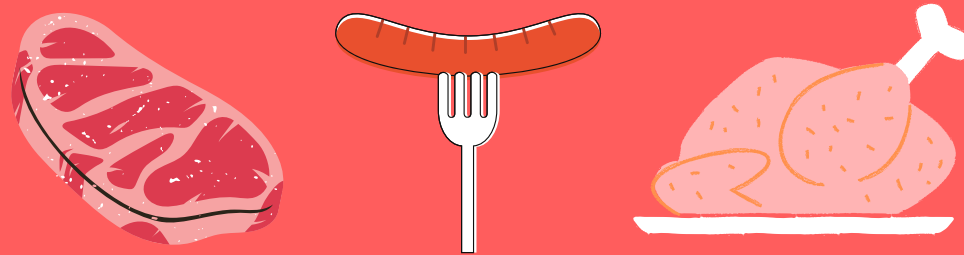
- Rancang sebelum membeli belah.
- Jadikan kedai barang runcit perhentian terakhir yang di lawati sebelum pulang ke rumah.
- Baca label semasa memilih produk makanan.
- Ambil barang makanan yang tidak mudah rosak terlebih dahulu, seperti makanan tin dan makanan kering.
- Ambil makanan yang sejuk dan beku selepas barang makanan lain untuk mengelakkan makanan yang mudah rosak berada di luar peti sejuk terlalu lama.
- Asingkan makanan mentah dan masak dalam troli untuk mengelakkan pencemaran silang.

BUAHAN DAN SAYURAN



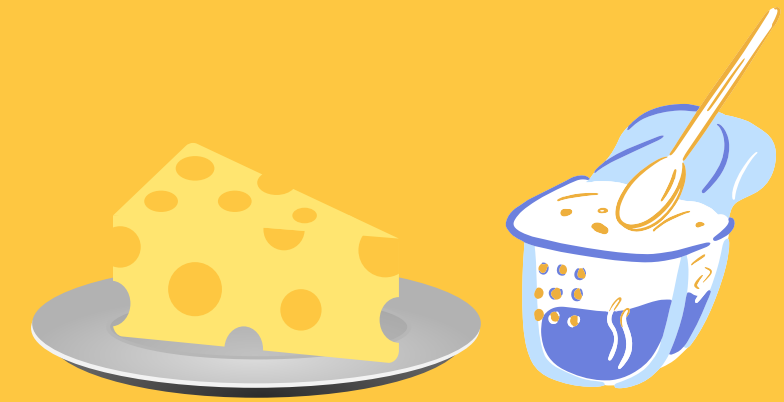
- Elakkan membeli buah dan sayur yang berkulat, berlubang atau layu.
- Elakkan membeli buah - buahan dan sayur- sayuran yang berlebihan dan beli mengikut keperluan.

DAGING DAN AYAM



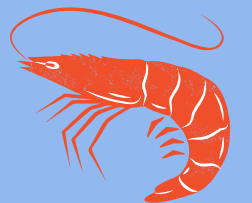
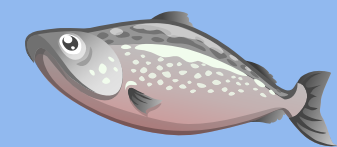
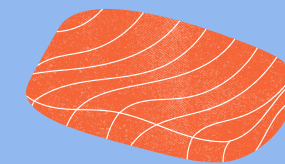
- Pastikan daging dan ayam mentah disimpan pada suhu sejuk atau beku semasa membeli.
- Pilih daging dan ayam yang kelihatan segar, masih merah atau merah jambu. Daging atau ayam yang pucat dan berlendir adalah petanda kerosakan.
- Asingkan daging atau ayam mentah dan yang sudah masak di dalam troli untuk mengelakkan pencemaran silang.

PRODUK TENUSU



- Pilih produk tenusu (susu, yogat, keju, mentega) yang disimpan dalam rak paparan sejuk.
- Elakkan membeli produk tenusu yang telah rosak atau bocor pada materi-materi pembungkusan terkedap yang mungkin telah dicemari bakteria.

IKAN DAN MAKANAN LAUT



- Pastikan ikan dan makanan laut disimpan pada suhu sejuk dan beku semasa membeli.
- Elakkan membeli ikan atau makanan laut yang berbau busuk dan telah rosak.