

แบบตรวจเยี่ยม State Quarantine ประเด็นการจัดบริการอาหาร

ประเด็นการตรวจเยี่ยม	ข้อพิจารณา	แนวทางการพิจารณา	ผลการพิจารณา		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
			ผ่าน	ควรปรับปรุง	
1.ความสะอาด	1.1 แหล่งที่มาวัตถุดิบ	สถานที่เตรียมอาหารปลอดภัยจากแมลงและสัตว์นำโรค เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน			สถานที่ควรโปร่ง โล่ง อากาศถ่ายเท ป้องกันแมลงและสัตว์นำโรค เช่น มีมุ้งลวด
	1.2 การเก็บ	1.2.1 เก็บเนื้อสัตว์แยกจากผักและผลไม้ 1.2.2 เนื้อสัตว์แช่เย็นในตู้ควบคุมอุณหภูมิ 1.2.3 อาหารที่กินสดต้องวางบนโต๊ะความสูงไม่น้อยกว่า 60 เซนติเมตร			แยกตู้เก็บเนื้อสัตว์และผัก  อุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับผัก และผลไม้ 7 – 10 °C อุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับการเก็บเนื้อสัตว์ -20 °C  สำหรับหอม กระเทียม มะพร้าว มะม่วง แดงโม ฟักทอง สามารถเก็บไว้ได้นาน 1 – 2 สัปดาห์โดยไม่ต้องแช่เย็น
	1.3 การเตรียมและการล้างผัก	1.3.1 ล้างผักให้สะอาด 1.3.2 ล้างเนื้อสัตว์ก่อนเก็บ			ตัวอย่างการล้างผักให้สะอาดใช้น้ำส้มสายชู หรือผงฟู ปริมาณ 2 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 20 ลิตร แช่ไว้ 15 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด ล้างเนื้อสัตว์ก่อนเก็บ
	1.4 การปรุง	ปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง ทั้งเนื้อสัตว์และผัก ไม่แนะนำให้เสิร์ฟผักดิบ เนื่องจากอาจปนเปื้อนเชื้อโรค			

ประเด็นการ ตรวจเยี่ยม	ข้อพิจารณา	แนวทางการพิจารณา	ผลการพิจารณา		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
			ผ่าน	ควรปรับปรุง	
	1.5 การเสิร์ฟ	เสิร์ฟพร้อมๆ แยกใส่ภาชนะ สำหรับแต่ละคน ไม่จัดให้กิน อาหารร่วมกัน			ตรวจสอบตารางการปรุงอาหารและเวลาเสิร์ฟอาหาร หลังจากปรุงสุก ไม่เกิน 2 ชั่วโมง
	1.6 การเก็บล้าง	เมื่อครบ 14 วัน ควรทำความสะอาด สะอาดซ็อนและอุปกรณ์การกิน อาหารด้วยอุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 64 องศาเซลเซียส ไม่น้อยกว่า 15 นาที เพื่อฆ่าเชื้อโรค			
	1.7 การกำจัด ขยะในห้องครัว	แยกขยะแห้ง ขยะเปียก นำไป กำจัดตามประเภทของขยะ			ถังขยะมีฝาปิดมิดชิด อาจใช้ถังขยะแบบที่ใช้เท้าเปิดถัง เพื่อป้องกันมือสัมผัสและปนเปื้อนอาหาร
2.คุณค่าทาง โภชนาการ	2.1 เมนูอาหาร ล่วงหน้า	1.มีเมนูอาหารหมุนเวียน อย่างน้อย 14 วัน			1.เมนูอาหาร 14 วัน เพื่อให้ผู้เข้าพักมีความสุขที่ได้กิน อาหารไม่ซ้ำกัน ระยะเวลาพักตัว 14 วัน ดังนั้น เมนูอาหารหมุนเวียนอย่างน้อย 14 วัน จึงเหมาะสม และไม่เป็นภาระสำหรับผู้จัด 2.หากเลือกเมนูที่มีวัตถุดิบตามฤดูกาล จะช่วยทำให้ได้ อาหารที่สด ปลอดภัย ราคาถูกกว่าการเลือกซื้ออาหาร นอกฤดูกาล

ประเด็นการ ตรวจเยี่ยม	ข้อพิจารณา	แนวทางการพิจารณา	ผลการพิจารณา		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
			ผ่าน	ควรปรับปรุง	
	2.2 ความ หลากหลาย	2.ใช้เนื้อสัตว์ ผัก หลากหลาย ไม่ซ้ำกันในแต่ละมื้อใน 1 วัน			การกินอาหารที่ซ้ำๆ กันทุกมื้อ ทำให้ได้รับสารอาหารซ้ำๆ เดิมๆ และหากมีสารพิษปนเปื้อนมากับอาหารทำให้เกิด การสะสมจนร่างกายไม่สามารถขับออกได้ทัน ทำให้เกิด อันตรายได้
	2.3 จำนวนกลุ่ม อาหาร	3.เมนูอาหารแต่ละมื้อ มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 4 กลุ่ม คือ ข้าว-แป้ง ผัก เนื้อสัตว์ ผลไม้			<u>กรณีอาหารกลุ่มผัก</u> ต้องระมัดระวังปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง หลีกเลี่ยงการเสิร์ฟผักสดในช่วงนี้ <u>กรณีเสิร์ฟผลไม้</u> ควรระมัดระวังเรื่องความสะอาด หาก เป็นไปได้ ควรเสิร์ฟผลไม้เป็นลูก ให้ลูกค้าไปปอกเอง เพื่อ ป้องกันการปนเปื้อนเชื้อ
	2.4 ปริมาณการ ตักเสิร์ฟ	ปริมาณอาหารเหมาะสม สำหรับแต่ละกลุ่มวัย			ปริมาณอาหารที่เหมาะสมโดยภาพรวม ต่อ 1 มื้อ คือ 1) ข้าว-แป้ง มื้อละ 2-3 ทัพพี 2) เนื้อสัตว์ 2-4 ช้อนกินข้าว 3) ผักอย่างน้อย 2 ทัพพี 4) ผลไม้ 1 ส่วนต่อมื้อ 5) น้ำ 2 ลิตรต่อคนต่อวัน
	2.5 พลังงาน จากอาหารใน แต่ละมื้อ	เมนูอาหารแต่ละมื้อมีพลังงาน เหมาะสม			ตัวอย่างการจับคู่อาหาร เพื่อให้มีพลังงานเหมาะสม เช่น อาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ ต้มยำไม่ใส่กะทิ นึ่ง ยำ อบ สามารถจับคู่กับอาหารประเภทผัด และทอด ไม่ควรจัด อาหารประเภทแกงใส่กะทิ คู่กับอาหารประเภทผัด หรือ ทอด เพื่อไม่ให้ได้รับพลังงานมากเกินไป ในเวลา 14 วัน

ประเด็นการ ตรวจเยี่ยม	ข้อพิจารณา	แนวทางการพิจารณา	ผลการ พิจารณา	ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม	ประเด็นการตรวจเยี่ยม
	2.6 รสชาติ อาหาร	เน้นการปรุงอาหารหวานน้อย มันน้อย เค็มน้อย			<u>หวานน้อย</u> หมายถึง มีน้ำตาลไม่เกินครึ่งช้อนชาต่อมื้อ <u>มันน้อย</u> หมายถึง ใช้น้ำมันสัตว์ไม่ติดมัน ใช้น้ำมันไม่เกิน 2 ช้อนชาต่อคนต่อมื้อ <u>เค็มน้อย</u> หมายถึง ใช้น้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว รวมกัน ไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อคนต่อมื้อ หลีกเลี่ยงการใช้อาหารหมัก ดอง เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก ลูกชิ้น เบคอน กุนเชียง ฯลฯ เพื่อลดการได้รับโซเดียม <u>งดการใช้ผงชูรส และผงปรุงรส</u> หากจำเป็นต้องใช้ เครื่องปรุงรสเค็ม แนะนำเลือกใช้เครื่องปรุงรสหรือ เกลือเสริมไอโอดีน
	2.7 อาหาร เฉพาะโรค				คนอ้วน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและเบาหวาน สามารถกิน อาหารที่หวานน้อย มันน้อย เค็มน้อย ปริมาณไม่เกิน ตามข้อเสนอแนะ ส่วนโรคอื่นๆ พบได้น้อย ขอให้พิจารณา เป็นรายๆ ไป