

# เลือกเมนูอาหารอย่างไร

## ปลอดภัยทุกเทศกาล



เทศกาลต่างๆ เช่น งานเกษียณ ปีใหม่ ตรุษจีน วิธีเลือกเมนูอาหารจัดเลี้ยง ให้เหมาะสม เพื่อความปลอดภัยของผู้ร่วมงานต้องพิจารณาเรื่องใดบ้าง...มาดูกัน..

### การเลือกเมนู



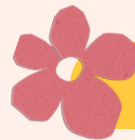
ไม่เลือกเมนูเลี้ยงปนเปื้อนสูง เช่น เมนูยำ อาหารทะเลดอง หรืออาหารรับประทานดิบต่างๆ



เมนูที่ผ่านความร้อนปลอดภัยกว่า เช่น ก๋วยเตี๋ยว กระจ่างปลา



ไม่เสี้ง่ายหรือมีส่วนผสมที่ไม่ทำให้ อาหารบูดเสี้ง่าย เช่น เมนูที่ปรุงด้วยกะทิ



### สิ่งที่ต้องคำนึงถึง



1. ระยะเวลา ในการปรุงอาหารจนถึงการบริโภคต้องไม่เกิน 4 ชม. และควรอุ่นอาหารทุก 2 ชม.
2. ระยะทาง สั่งจากภายนอกหากเลือกร้านได้ไม่ควรใช้ร้านที่มีระยะทางไกลเกินไป
3. ฤดูกาล เช่น ฤดูร้อนอาหารจะเน่าเสี้ง่ายกว่าฤดูหนาว
4. ภาชนะ สะอาด ปลอดภัย และควรทำมาจากวัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
5. การปกปิด ทั้งरोเสิร์ฟและการขนย้ายอาหารเพื่อป้องกันการปนเปื้อน
6. เลือกร้านที่เชื่อถือได้ ผ่านการรับรองด้านความปลอดภัย

