

- ✓ Έτοιμα snacks (τυρόπιτες, πίτσες, σπανακόπιτες, κ.λπ.) πρέπει να διατηρούνται σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60°C, να δίνουν δηλαδή την εντύπωση στον καταναλωτή ότι είναι πολύ ζεστά.
- ✓ Σαλάτες που διατίθενται σε salad bar πρέπει να διατηρούνται υπό ψύξη και σε ειδικές προθήκες.
- ✓ Οι προθήκες (βιτρίνες) με χύμα παγωτά πρέπει να έχουν την κατάλληλη θερμοκρασία. Τα παγωτά να είναι σκληρά, να μην είναι εκτεθειμένα σε έντομα και να σερβίρονται με καθαρά σκεύη.

- ✓ Τα προϊόντα κρέατος και πουλερικών (γύρος, σουβλάκια, κλπ) να είναι καλοψημένα.
- ✓ Τα ψυγεία με αναψυκτικά και εμφιαλωμένα νερά να μην είναι εκτεθειμένα στον ήλιο και να έχουν την κατάλληλη θερμοκρασία (μικρότερη από 7° C).
- ✓ Τα τρόφιμα που δεν καταναλώθηκαν εντός δύο ωρών από την αγορά τους και δεν διατηρήθηκαν στο ψυγείο πρέπει να απορρίπτονται.



Έκδοση του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων  
 Κηφισίας 124 & Ιατρίδου 2 Αμπελόκηποι 115 26  
 Τηλ. 210 6971500, Fax. 210 6971501  
 e-mail: info@efet.gr, website: www.efet.gr  
 2009



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
 ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ  
 ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ



**ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΕΞΩ**

**ΕΦΕΤ**  
**ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ**  
**ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**



Πολλές φορές επιλέγουμε να γευματίσουμε εκτός σπιτιού. Δεν είναι λίγες οι φορές επίσης που θα ψωνίσουμε κάτι πρόχειρο από καντίνες, snack bars, και εστιατόρια ταχείας εξυπηρέτησης όταν για παράδειγμα ταξιδεύουμε.

Στο φυλλάδιο αυτό θα βρείτε μερικές απλές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν όταν γευματίζετε εκτός σπιτιού



## Ψωνίζοντας από κυλικεία, καντίνες, κλπ....

- ✓ Επιλέγετε καταστήματα που φαίνονται ότι εφαρμόζουν τα απαραίτητα μέτρα υγιεινής για την ασφάλεια των τροφίμων.
- ✓ Έτοιμα σάντουιτς (με αλλαντικά, τυρί, αυγά, διάφορες σαλάτες ή σάλτσες, κ.λπ.) πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο.

## Τρώγοντας σε εστιατόριο....

- ✓ Επιλέγετε καταστήματα που φαίνονται ότι εφαρμόζουν τα απαραίτητα μέτρα υγιεινής για την ασφάλεια των τροφίμων (καθαρά πατώματα, τοίχοι και τραπέζο-μάντιλα, καθαρές τουαλέτες, απουσία εντόμων και προσωπικό με καθαρά ρούχα εργασίας).
- ✓ Μην καταναλώνετε φαγητά που έχουν ύποπτο χρώμα, μυρωδιά και γεύση.
- ✓ Να ζητάτε πάντα τα κρέατα, πουλερικά και ψάρια να είναι καλοψημένα.
- ✓ Να μην καταναλώνετε λαχανικά που φαίνονται ότι δεν έχουν πλυθεί καλά.
- ✓ Να προτιμάτε φαγητά πρόσφατης παρασκευής ή φαγητά που παρασκευάζονται την ώρα της παραγγελίας.

