

- ✓ Μαγειρεύετε τα τρόφιμα και ιδιαίτερα τα κρέατα πολύ καλά
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι το φαγητό είναι μαγειρεμένο έως το εσωτερικό του
- ✓ Όταν αναθερμαίνετε το φαγητό, βεβαιωθείτε ότι είναι καυτό
- ✓ Μην αναθερμαίνετε ένα φαγητό περισσότερο από μία φορά

Διατηρήστε τα ευαλλοίωτα τρόφιμα στο ψυγείο

Ευαλλοίωτα τρόφιμα όπως κρέατα, γαλακτοκομικά, αλλαντικά, γλυκά, πρέπει να συντηρούνται στην κατάλληλη θερμοκρασία για να αποφευχθεί η ανάπτυξη επιβλαβών βακτηρίων.

- ✓ Ελέγξτε τις ετικέτες των τροφίμων . Σε όσα τρόφιμα αναγράφεται η ένδειξη «Διατη-

ρείται στο ψυγείο» βεβαιωθείτε ότι τα συντηρείτε στις κατάλληλες θερμοκρασίες.

- ✓ Μην αφήνετε τα μαγειρευμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος περισσότερες από δύο ώρες. Φυλάξτε την ποσότητα που δεν σκοπεύετε να καταναλώσετε στο ψυγείο.
- ✓ Για να επιτύχετε γρηγορότερη ψύξη των τροφίμων χρησιμοποιείστε ρηχούς και κατά το δυνατό μικρούς περιέκτες

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



ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΣ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΟΓΕΝΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

ΕΦΕΤ

ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ
ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Η διατήρηση καλών συνθηκών υγιεινής είναι πρωταρχικής σημασίας όταν προετοιμάζουμε ένα γεύμα σπίτι μας ώστε να αποφύγουμε πιθανά τροφιμογενή νοσήματα. Σαν καταναλωτές είμαστε ο τελευταίος αλλά πολύ σημαντικός κρίκος στην αλυσίδα της ασφάλειας των τροφίμων, που ξεκινά από το χωράφι ή το σταύλο και καταλήγει στο πιάτο μας.

Στο φυλλάδιο αυτό θα γνωρίσετε μερικούς βασικούς κανόνες που θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε τα τροφιμογενή νοσήματα όταν προετοιμάζετε γεύματα στην κουζίνα του σπιτιού σας.



Τηρήστε τους κανόνες ατομικής υγιεινής και διατηρήστε τους χώρους εργασίας καθαρούς

Μπορείτε να προλάβετε την εξάπλωση των βλαβερών βακτηρίων τηρώντας τους κανόνες ατομικής υγιεινής.

Ο βασικότερος κανόνας ατομικής υγιεινής είναι το **σχολαστικό πλύσιμο των χεριών** με νερό και σαπούνι.

- ✓ Πλύντε σχολαστικά τα χέρια σας
- Πριν ξεκινήσετε να δουλεύετε στην κουζίνα
- Πριν βγείτε από το αποχωρητήριο
- Μετά τον χειρισμό ωμών τροφίμων
- Πριν τον χειρισμό μαγειρεμένων τροφίμων (τεμαχισμό, σερβίρισμα, κλπ)



Σημαντικό είναι ακόμα να διατηρείτε τις **επιφάνειες εργασίας** και τα **εργαλεία** που χρησιμοποιείτε καθαρά

- ✓ Δουλέψτε σε επιφάνειες εργασίας και με εργαλεία που είναι καθαρά
- ✓ Καθαρίστε τις επιφάνειες εργασίας και τα εργαλεία σχολαστικά μετά την παρασκευή γευμάτων

Μαγειρέψτε επαρκώς τα τρόφιμα

Τα περισσότερα από τα παθογόνα μικρόβια που ευθύνονται για τροφιμογενή νοσήματα όπως η Σαλμονέλα, η Λιστέρια κλπ, σκοτώνονται όταν το τρόφιμο μαγειρεύεται επαρκώς.

