

μετά την αγορά του. Σε περίπτωση που το αγοράζετε από το Σούπερ Μάρκετ βάλτε το τελευταίο στο καλάθι.

✓ Για προμήθεια χύμα παγωτού επιλέξτε καταστήματα που εφαρμόζουν κατάλληλα μέτρα υγιεινής και ελέγξτε τις συνθήκες διατήρησής του στις βιτρίνες (θερμοκρασίες μικρότερες από -14°C και να μην είναι εκτεθειμένες στον ήλιο).

✓ Αποφύγετε την κατανάλωση παγωτού στο οποίο έχουν σχηματιστεί κρύσταλλοι στο εσωτερικό της μάζας του. Οι αποχρωματισμένες περιοχές και οι μεγάλοι κρύσταλλοι πάγου στην κύρια μάζα του παγωτού αποτελούν ένδειξη απόψυξης και επανακατάψυξης, γεγονός που ευνοεί την ανάπτυξη μικροβίων.

### Γεύμα σε εστιατόρια

✓ Επιλέγετε καταστήματα που φαίνονται ότι εφαρμόζουν τα απαραίτητα μέτρα υγιεινής

✓ 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.

### Καντίνες πλοίων - αεροδρομίων

✓ Έτοιμα σάντουιτς πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο.

✓ Έτοιμα snacks πρέπει να διατηρούνται σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60°C,

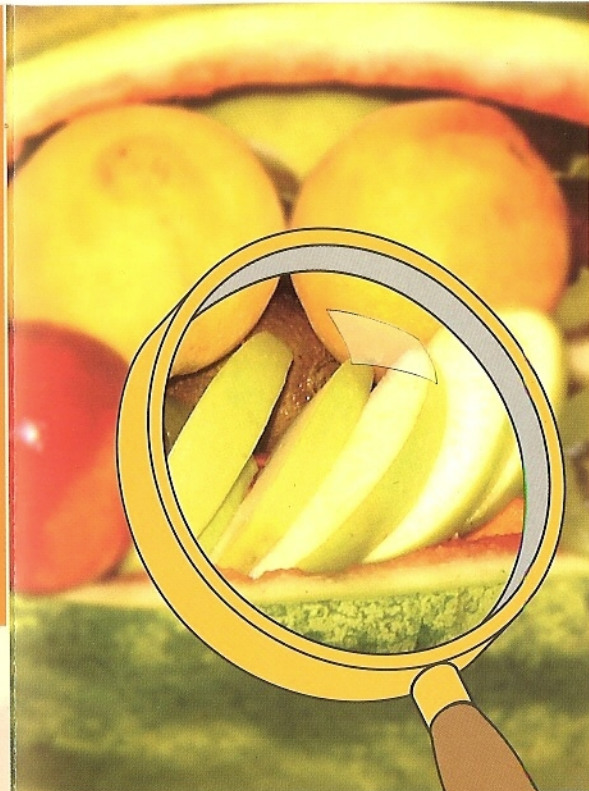
✓ Σαλάτες που διατίθενται σε salad bar πρέπει να διατηρούνται υπό ψύξη και σε ειδικές προθήκες.

✓ 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



**ΕΠΙΛΟΓΗ  
ΤΡΟΦΙΜΩΝ  
ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ**

**ΕΦΕΤ**

**ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ  
ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

Κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών, κυρίως λόγω της αύξησης της θερμοκρασίας που βοηθά στην γρήγορη αλλοίωση των τροφίμων, υπάρχει κίνδυνος εκδήλωσης ασθενειών από τροφοδηλητηριάσεις. Οι τροφοδηλητηριάσεις αυτές συνήθως οφείλονται στην κατανάλωση τροφίμων που προετοιμάζονται, διατηρούνται ή διατίθενται χωρίς την τήρηση των απαραίτητων μέτρων υγιεινής.

Το ενημερωτικό αυτό φυλλάδιο έχει στόχο να δώσει πρακτικές συμβουλές στον καταναλωτή για την αποφυγή πιθανών τροφοδηλητηριάσεων από αλλοιωμένα τρόφιμα.



### Γενικά

- ✓ Ελέγξτε τα βασικά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά των τροφίμων (χρώμα, οσμή, γεύση), καθώς και ημερομηνία λήξεως και τις συνθήκες διατήρησής τους.
- ✓ Μην επιλέγετε και μην αφήνετε τρόφιμα εκτεθειμένα στον ήλιο ή στα έντομα.
- ✓ Τοποθετήστε τα ευαλλοιώτα τρόφιμα που απαιτούν συντήρηση υπό ψύξη στο ψυγείο, όσο πιο γρήγορα γίνεται μετά την αγορά τους.

### Χυμοί - Εμφιαλωμένα νερά

- ✓ Αγοράζετε χυμούς και εμφιαλωμένα νερά από ψυγεία που λειτουργούν σωστά ή χυμούς/νερά που φυλάσσονται σε δροσερά και σκιερά μέρη.

Τα ψυγεία πρέπει να λειτουργούν σε θερμοκρασίες μικρότερες των 7°C και δεν πρέπει να είναι εκτεθειμένα στο ήλιο.

- ✓ Τηρείτε τις σωστές συνθήκες διατήρησης για χυμούς και εμφιαλωμένα νερά. Μετά

το άνοιγμα του χυμού και αν δεν τον καταναλώσετε **φυλάξτε τον στο ψυγείο**, και σύμφωνα με τις οδηγίες του παρασκευαστή.

- ✓ Αποφύγετε την αγορά και κατανάλωση χυμών και νερού **εκτεθειμένων στον ήλιο**.

### Παγωτά

- ✓ Αγοράζετε από καταψύκτες που λειτουργούν σε θερμοκρασίες μικρότερες από -18°C, δεν είναι εκτεθειμένοι στον ήλιο, και δεν σχηματίζεται πάγος στο εσωτερικό τους.
- ✓ Μην αγοράζετε παγωτά που εμφανίζουν ελαττώματα στη συσκευασία τους (παραμορφωμένες ή διερρηγμένες συσκευασίες κ.λπ.)
- ✓ Αποθηκεύστε στην κατάψυξη του σπιτιού σας το παγωτό όσο το δυνατό γρηγορότερα

