

- ✓ Νωπό κρέας και κρεατοσκευάσματα
- ✓ Κιμά
- ✓ Νωπά ψάρια
- ✓ Γαλακτοκομικά προϊόντα

Στο πάνω μέρος του ψυγείου ή στα
ράφια διατηρήστε

- ✓ Βούτυρο, μαργαρίνη
- ✓ Χυμούς

Τα φρούτα και τα λαχανικά διατηρούνται
στον ειδικό χώρο του ψυγείου για αυτά

Συνιστώμενοι χρόνοι διατήρησης τροφίμων στο ψυγείο και την κατά- ψυξη του σπιτιού

Ο παρακάτω πίνακας είναι ενδεικτικός
και δεν αποτελεί απαίτηση νομοθετικής
ή άλλης φύσεως

Κατάψυξη (-18*С)	Στο ψυγείο (1-5*С)
Λαχανικά 8 μηνες	Νωπό Κρέας 3-5 ημέρες
Κιμάς 3-4 μηνες	Κιμάς 1-2 ημέρες
Βοδινό 6-10 μηνες	Κοτόπουλο 1-2 ημέρες
Χοιρινό 4-6 μηνες	Ψάρι 1 ημέρα
Κοτόπουλο 9 μήνες	Σάλτσες 2 ημέρες



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

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΕΦΕΤ
ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΕΦΕΤ
ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ
ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Τα ευαλλοιώτα τρόφιμα για να είναι ασφαλή για κατανάλωση θα πρέπει να συντηρούνται με τον κατάλληλο τρόπο. Στο φυλλάδιο αυτό θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τη συντήρησή τους στο ψυγείο της κουζίνας μας

Ποια τρόφιμα χαρακτηρίζονται ως ευαλλοιώτα

Τα τρόφιμα που περιέχουν μεγάλο ποσοστό πρωτεϊνών και υγρασίας, όπως για παράδειγμα το κρέας, τα πουλερικά, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια και τα οστρακοειδή, βοηθούν στην γρήγορη ανάπτυξη των μικροοργανισμών. Αυτά τα τρόφιμα ονομάζονται **τρόφιμα**



ευπαθή ή ευαλλοιώτα (τρόφιμα υψηλού κινδύνου) και πρέπει να προστατεύονται από επιμολύνσεις και να διατηρούνται σε κατάλληλες συνθήκες. Τα τρόφιμα αυτά συντηρούνται στο ψυγείο ή την κατάψυξη

Βασικοί κανόνες συντήρησης στο ψυγείο της κουζίνας σας

- ✓ Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο
- ✓ Μην βάζετε στο ψυγείο τρόφιμα αν δεν τα έχετε καλύψει ή τοποθετήσει σε κλειστά δοχεία ή περιέκτες
- ✓ Αποθηκεύστε το κρέας και τα πουλερικά χωριστά από τα έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα (μαγειρεμένα προϊόντα κρέατος και πουλερικών, μαγειρεμένο ρύζι, γλυκά κλπ).
- ✓ Μην αφήνετε ποτέ τα ωμά κρέατα ή τα ωμά

πουλερικά να στάζουν πάνω σε τρόφιμα που βρίσκονται σε χαμηλότερα ράφια

- ✓ Ποτέ μη τοποθετείτε ζεστό φαγητό στο ψυγείο.
- ✓ Αποφύγετε, καθαρίζετε και απολυμαίνετε τα ψυγεία, τα ράφια και τα δοχεία τους τακτικά
- ✓ Ελέγχετε πάντα την ημερομηνία λήξης των προϊόντων. Πετάξτε τα προϊόντα που έχουν λήξει ή αλλοιωθεί.

Στο πιο ψυχρό σημείο του ψυγείου σας διατηρήστε

- ✓ Τυροκομικά και κυρίως κρεμώδη τυριά (πχ κατίκι)

