

- ✓ Διατηρείστε τα καθαριστικά και άλλα χημικά σκευάσματα σε ξεχωριστούς χώρους.

### Αποψύξτε σωστά

- ✓ Μην αποψύχετε κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου. Τοποθετείστε τα στη συντήρηση του ψυγείου σε ιδιαίτερη προφυλαγμένη θέση (στο κατώτερο μέρος του ψυγείου), για όσο χρόνο χρειαστεί (τουλάχιστον για 24 ώρες). Εναλλακτικά και όταν βιάζεστε μπορείτε να αποψύξετε τα τρόφιμα κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό.
- ✓ Αποφύγετε να μαγειρεύετε κατ/να τρόφιμα χωρίς προηγουμένως να τα έχετε αποψύξει καλά.
- ✓ Αποψύχετε τα τρόφιμα στο φούρνο μικροκυμάτων μόνο όταν πρόκειται στη συνέχεια να τα μαγειρέψετε άμεσα.
- ✓ Μην επανακαταψύχετε ποτέ κρέας που έχει αποψυχθεί, αλλά να το διατηρείτε στο ψυγείο μέχρι να το χρησιμοποιήσετε.



### Διατηρήστε σωστά τα μαγειρεμένα φαγητά

- ✓ Μην τοποθετείτε τα ζεστά τρόφιμα κατευθείαν εντός του ψυγείου
- ✓ Μην αφήνετε τα 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 χρησιμοποιείτε ρηχούς και κατά το δυνατό μικρούς περιέκτες (ιδιαίτερα σημαντικό για ορισμένα τρόφιμα όπως το ρύζι).
- ✓ Διατηρείστε τα τρόφιμα στο ψυγείο πάντα καλυμμένα.
- ✓ Μην επαναθερμάνετε μαγειρεμένα τρόφιμα περισσότερες από μία φορές.



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



ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



**ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ  
ΤΡΟΦΙΜΩΝ  
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**

**ΕΦΕΤ**

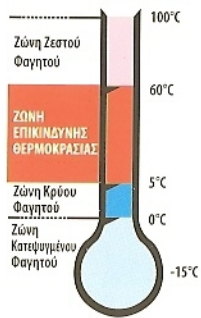
**ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ  
ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**



Όλοι μας γνωρίζουμε ότι πρωταρχική ευθύνη των επιχειρήσεων τροφίμων είναι η παρασκευή και διάθεση ασφαλών τροφίμων. Υπάρχει όμως ένας ακόμα κρίκος στην παραγωγική αλυσίδα για τον οποίο είναι αποκλειστικά υπεύθυνος καθένας από εμάς ως καταναλωτής. Στο φυλλάδιο αυτό θα βρείτε απλούς τρόπους ώστε τα τρόφιμα που θα καταναλώσετε εσείς και η οικογένειά σας να παραμείνουν ασφαλή.

### Διατηρήστε στη σωστή θερμοκρασία

Τα περισσότερα παθογόνα μικρόβια και οι μικροοργανισμοί που προκαλούν αλλοιώσεις στα τρόφιμα αναπτύσσονται σε ένα πολύ μεγάλο εύρος θερμοκρασίας. Η βέλτιστη ανάπτυξή τους γίνεται σε θερμοκρασίες από 5°C έως 60°C, στη λεγόμενη «Επικίνδυνη θερμοκρασιακή ζώνη». Για να συντηρήσετε με ασφάλεια τα τρόφιμα, αποφύγετε την ζώνη αυτή.



- ✓ Αποθηκεύστε τα νωπά τρόφιμα, όπως τυροκομικά, νωπό κρέας, κρύα σάντουιτς, σαλάτες κλπ, σε θερμοκρασίες από 0-5° C.
- ✓ Αποθηκεύστε τα κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασίες μικρότερες των -15° C.



- ✓ Συντηρήστε τα μαγειρεμένα φαγητά σε θερμοκρασίες μεγαλύτερες των 60° C.
- ✓ Γενικά αποφύγετε να διατηρείτε τα τρόφιμα σε θερμοκρασίες μεταξύ 5° C και 60° C, όπου υπάρχει ο κίνδυνος ανάπτυξης μικροβίων

Ή απλά...

Διατηρήστε τα κρύα τρόφιμα κρύα και τα ζεστά τρόφιμα, ζεστά.

### Αποθηκεύστε σωστά

- ✓ Η σωστή θερμοκρασία για το ψυγείο σας είναι μεταξύ 1 και 4° C. Όταν το ψυγείο είναι πολύ γεμάτο, τότε η κυκλοφορία του αέρα δεν γίνεται σωστά με αποτέλεσμα να μην δουλεύει κανονικά.
- ✓ Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο με τρόφιμα και ελέγχετε τακτικά την ορθή λειτουργία των ψυγείων.
- ✓ Μην τοποθετείτε έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα (έτοιμο φαγητό, τυριά, φρούτα που καταναλώνονται ως έχουν) κάτω από ωμά

τρόφιμα (κρέας, κοτόπουλα) καθώς υπάρχει κίνδυνος επιμόλυνσης. Αποθηκεύετε τα λαχανικά σε ξεχωριστούς χώρους μέσα στο ψυγείο.

- ✓ Τα ωμά κρέατα θα πρέπει να τοποθετούνται στα κάτω ράφια του ψυγείου έτσι ώστε να μην ακουμπούν ή να στάζουν σε άλλα τρόφιμα.
- ✓ Μην αφήνετε ποτέ υγρά από κρέατα, ψάρια ή κοτόπουλα να στάζουν μέσα στο ψυγείο.
- ✓ Αποφύγετε να διατηρείτε νωπό κρέας στην κατάψυξη καθώς υποβαθμίζεται η ποιότητά του.
- ✓ Διατηρείστε τους χώρους αποθήκευσης (ντουλάπα, περιέκτες τροφίμων) πάντα καθαρούς. Προσπαθήστε να τοποθετείτε τα χύμα τρόφιμα σε κλειστά δοχεία και καθαρίστε άμεσα σε περιπτώσεις που πέσουν τρόφιμα.

