



# Ο ΕΦΕΤ στη διασφάλιση της Δημόσιας Υγείας

**Αντώνης Ζαμπέλας**

Πρόεδρος Διοικητικού Συμβουλίου ΕΦΕΤ

&

Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου Ευρωπαϊκής Αρχής Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA)

&

Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου

Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου

Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

&

Honorary Professor

Division of Medicine

University College London



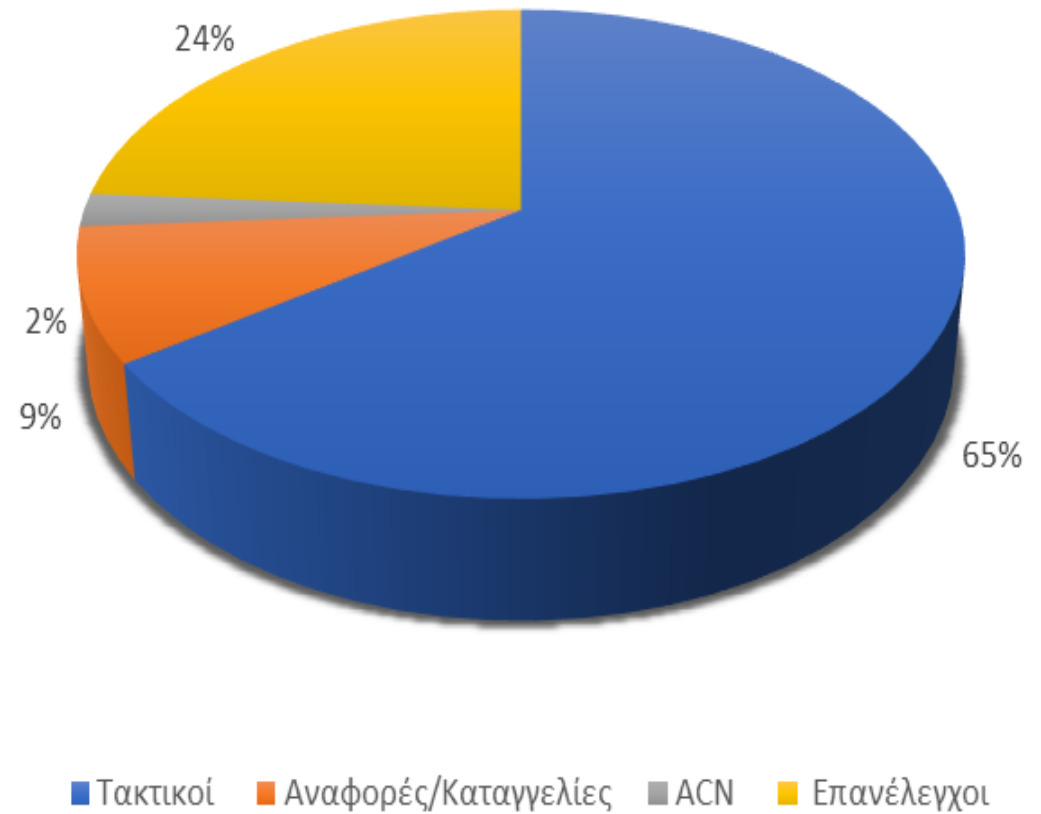
Ο ΕΦΕΤ με βάση τον ιδρυτικό του Νόμο (ν.2741/1999) και τις μετέπειτα νομοθετικές ρυθμίσεις ορίσθηκε ως **Κεντρική Αρμόδια Αρχή στον τομέα των τροφίμων μετά την πρωτογενή παραγωγή** και εξουσιοδοτήθηκε να διαμορφώσει το σύστημα επισήμων ελέγχων όπως αποτυπώνεται στο Πολυετές Εθνικό Σχέδιο Ελέγχων της χώρας, σύμφωνα με τα πρότυπα και τις απαιτήσεις της Ενωσιακής νομοθεσίας.



# Ενδεικτικός Απολογισμός Ελέγχων Έτους 2024

## Κατανομή ελέγχων βάσει αφετηρίας (%)

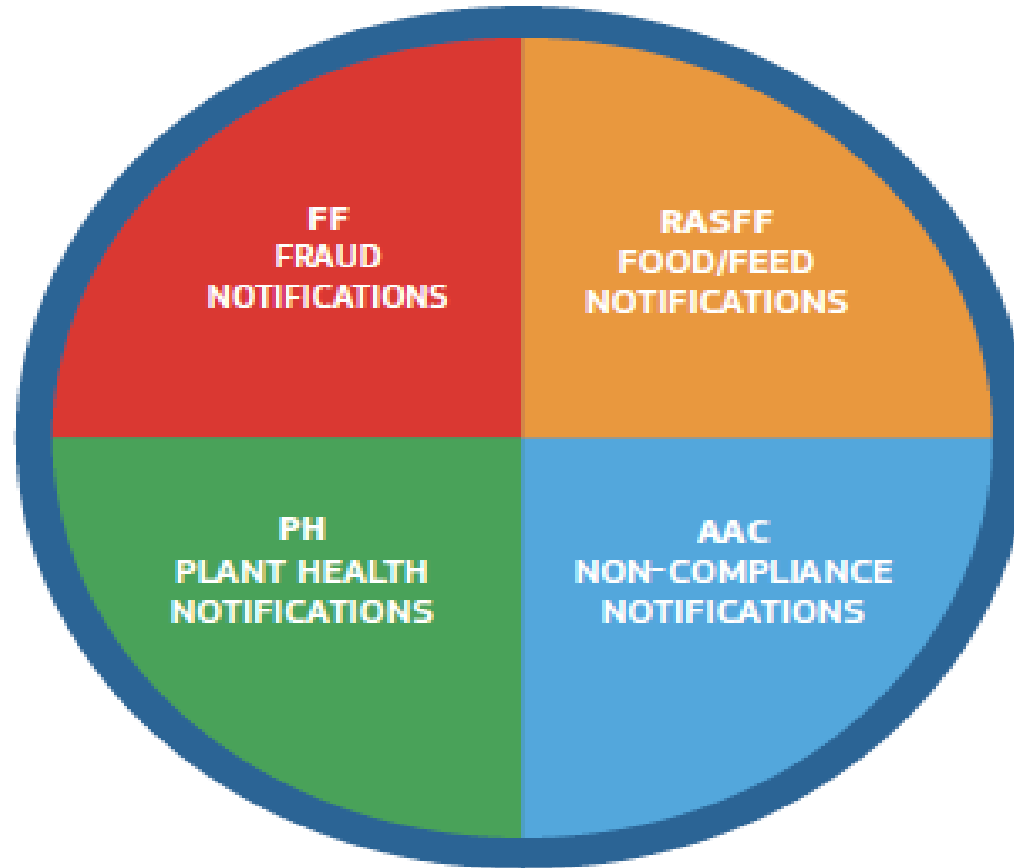
- Τακτικοί: 6619 έλεγχοι
- Αναφορές/Καταγγελίες: 896 έλεγχοι
- ACN: 223 έλεγχοι
- Επανέλεγχοι: 2430 έλεγχοι

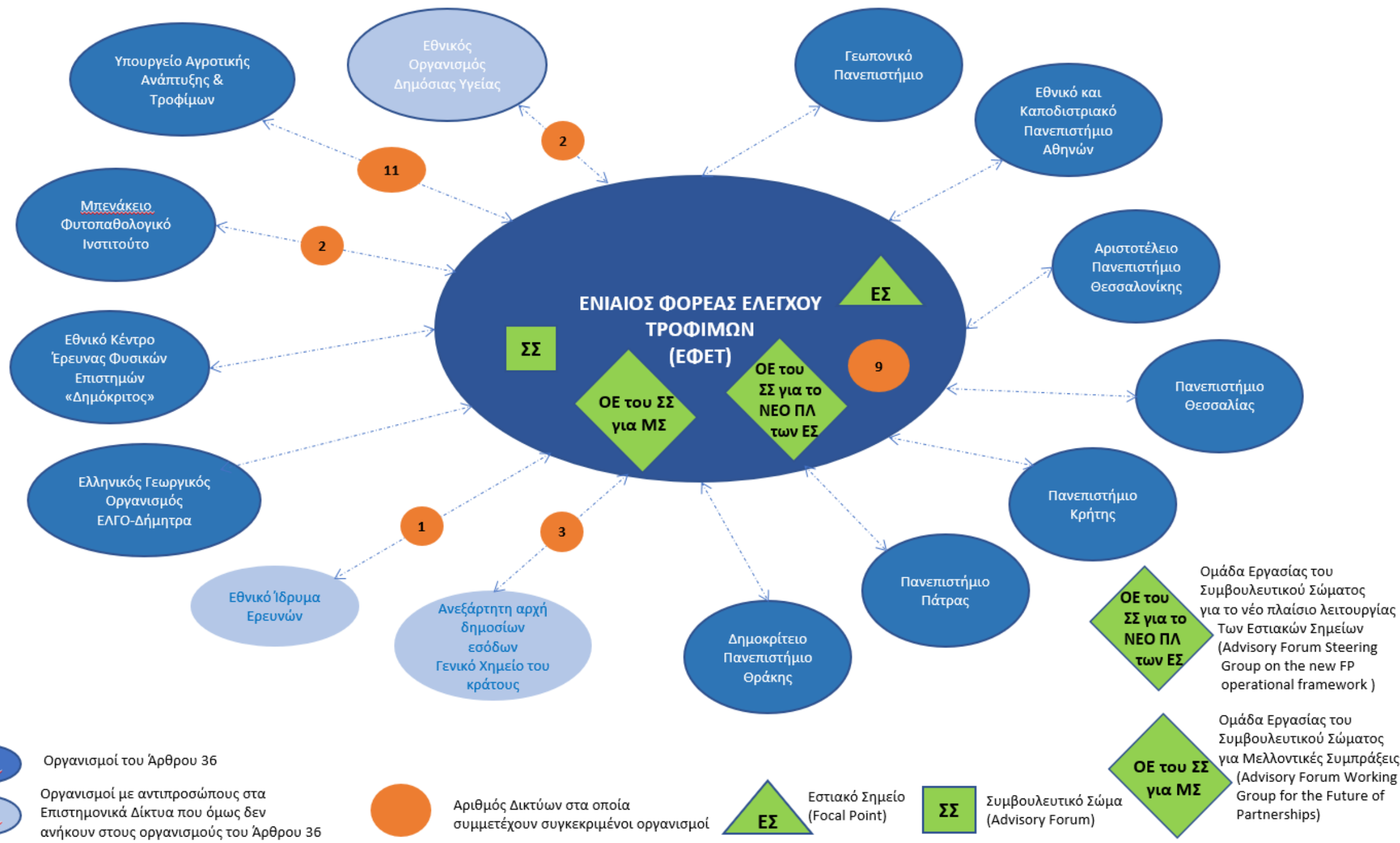


ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	
MF.01	Salmonella spp.
MF.02	Salmonella spp. & Listeria monocytogenes
MF.04	Listeria monocytogenes
MF.05	Listeria monocytogenes (διερευνητικό)
MF.09	Staphylococcus aureus
MF.10	Εντεροτοξίνες σταφυλόκοκκου
MF.16	Αλκαλική Φωσφατάση
MF.18	Αντιμικροβιακή αντοχή
ΧΗΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	
CF.01	Φυτοπροστατευτικές ουσίες
CF.05	Μέταλλα και άλλα στοιχεία
CF.12	Πρόσθετα
CF.19	Υλικά σε επαφή
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ	
QF.01	Ελαιόλαδο
QF.02	Μέλι
QF.03	Γαλακτοκομικά
ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ/ΑΠΑΘΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	
FF.06	Αυθεντικότητα - Νοθεία ελαιολάδου

# Components of the Alert and Cooperation Network

**Alert and  
Cooperation  
Network (ACN)**





# 1. Δράσεις ΕΦΕΤ - Μείωση Αλατιού

**ΕΦΕΤ**  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΕΓΓΡΑΦΟ

**5 απλά βήματα... για να μειώσουμε το αλάτι σε λιγότερο από 5 γρ την ημέρα**

**Αυτά είναι τα βήματα...**

**#1** Κοιτάω τις ετικέτες τροφίμων και επιλέγω τρόφιμα με λιγότερο αλάτι

**#2** Ζητάω από το φούρνο της γερονιάς ψωμί με λιγότερο αλάτι

**#3** Ζητάω στα εστιατόρια να μην προσθέτουν αλάτι στις σαλάτες και στη μερίδα μου

**#4** Αντικαθιστώ σταδιακά το αλάτι με μυρωδικά στο μαγείρεμα

**#5** Δεν προσθέτω αλάτι στο πιάτο μου

**Και να θυμάστε...**

Η μείωση του αλατιού είναι σημαντική για όλους και όχι μόνο για τα άτομα με υπέρταση

Το αλάτι Ιμαλαΐων καθώς και τα υπολοιπά ορυκτά αλάτια περιέχουν κυρίως γλυκεριούχο νάτριο όπως το κοινό αλάτι

**5 γρ**

... αλατιού αντιστοιχούν στο αλάτι που προσθέτουμε στο φαγητό αλλά και σε αυτό που υπάρχει ήδη στα τρόφιμα

Εάν ένα τρόφιμο στα 100γρ περιέχει 0,3γρ αλατιού ή λιγότερο, τότε είναι χαμηλό σε αλάτι

**Λιγότερο Αλάτι** **Καλύτερη Υγεία**

**ΕΦΕΤ**  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΕΓΓΡΑΦΟ

**Στρατηγική Μείωσης Αλατιού 2016 – 2020**

Πιλώνες και δράσεις για μείωση της πρόσληψης αλατιού από τον Ελληνικό πληθυσμό

**Λιγότερο Αλάτι** **Καλύτερη Υγεία**

Αθήνα, Μάρτιος 2016

- Μελέτες και δράσεις ενημέρωσης / ευαισθητοποίησης καταναλωτών και επιχειρήσεων τροφίμων για τη μείωση αλατιού.
- Συλλογή δεδομένων περιεκτικότητας αλατιού σε επεξεργασμένα τρόφιμα – χημικές αναλύσεις και συλλογή δεδομένων από τη διατροφική δήλωση στις συσκευασίες των τροφίμων.
- Πρωτόκολλα συνεργασίας μεταξύ ΕΦΕΤ και Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδας και Ομοσπονδίας Αρτοποιών Ελλάδας για μείωση αλατιού σε φαγητά και ψωμί.

[https://www.efet.gr/files/stratigiki\\_meiosis\\_alatiou.pdf](https://www.efet.gr/files/stratigiki_meiosis_alatiou.pdf)



# 1. Μείωση αλατιού: διερευνητικό πρόγραμμα εκτίμησης περιεκτικότητας αλατιού στο ψωμί



Article

## Voluntary Food Reformulation Initiatives Failed to Reduce the Salt Content of Artisanal Breads in Greece

Georgios Marakis <sup>1</sup>, Sotiria Kotopoulou <sup>1</sup>, Stavroula Skoulika <sup>1</sup>, Georgios Petropoulos <sup>1</sup>, Zoe Mousia <sup>1</sup>, Emmanuella Magriplis <sup>2</sup> and Antonis Zampelas <sup>1,2,3,\*</sup>

- Ολοκλήρωση μελέτης περιεκτικότητας αλατιού σε είδη ψωμιού από αρτοποιεία στο πλαίσιο παρακολούθησης του Πρωτοκόλλου Συνεργασίας ΕΦΕΤ με την Ομοσπονδία Αρτοποιών Ελλάδας
- Κύρια αποτελέσματα (αδημοσίευτα):
  - Ο μέσος όρος περιεκτικότητας αλατιού στο ψωμί από 1.32% (εύρος 0.1-2.2%) (έτος δειγματοληψίας: 2012) αυξήθηκε στο 1.41% (εύρος 0.1-2.2%) (έτος δειγματοληψίας: 2024)
  - Το ποσοστό των δειγμάτων με περιεκτικότητα αλατιού >1,5% αυξήθηκε από 23,6% (2012) στο 37,1% (2024)



## 2. Δράσεις ΕΦΕΤ- Μείωση Trans Λιπαρών (TFA)

- **Συντονισμός Εθνικής Θέσης** για νομοθετικές πρωτοβουλίες σε ευρωπαϊκό επίπεδο για την εξάλειψη TFA
- **Μελέτες και δράσεις ενημέρωσης & ευαισθητοποίησης** καταναλωτών και επιχειρήσεων τροφίμων σχετικά με την αναγκαιότητα εξάλειψης TFA – εκπόνηση **εθνικής μελέτης** σχετικά με τις γνώσεις, στάση και συμπεριφορά καταναλωτών ως προς τα TFA και σχεδιασμός **infographic**
- **Διερευνητικό πρόγραμμα περιεκτικότητας TFA** σε επεξεργασμένα τρόφιμα (2015). Τα δεδομένα περιεκτικότητας χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση της επικινδυνότητας συνδυασμένα με δεδομένα κατανάλωσης της μελέτης ΠΑ.ΜΕ.Δ.Υ.
- **Πρωτόκολλο συνεργασίας** μεταξύ ΕΦΕΤ και Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδας για μείωση TFA σε φαγητά

**COMMISSION REGULATION (EU) 2019/649**

**of 24 April 2019**

**amending Annex III to Regulation (EC) No 1925/2006 of the European Parliament and of the Council as regards trans fat, other than trans fat naturally occurring in fat of animal origin**

**(Text with EEA relevance)**

*Article 1*

The content of trans fat, other than trans fat naturally occurring in fat of animal origin, in food intended for the final consumer and food intended for supply to retail, shall not exceed 2 grams per 100 grams of fat.

### 3. Δράσεις ΕΦΕΤ– Νιτρικά, Νιτρώδη



Official Journal  
of the European Union

EN  
L series

2023/2108

9.10.2023

**COMMISSION REGULATION (EU) 2023/2108**

**of 6 October 2023**

**amending Annex II to Regulation (EC) No 1333/2008 of the European Parliament and of the Council  
and the Annex to Commission Regulation (EU) No 231/2012 as regards food additives nitrites (E  
249-250) and nitrates (E 251-252)**

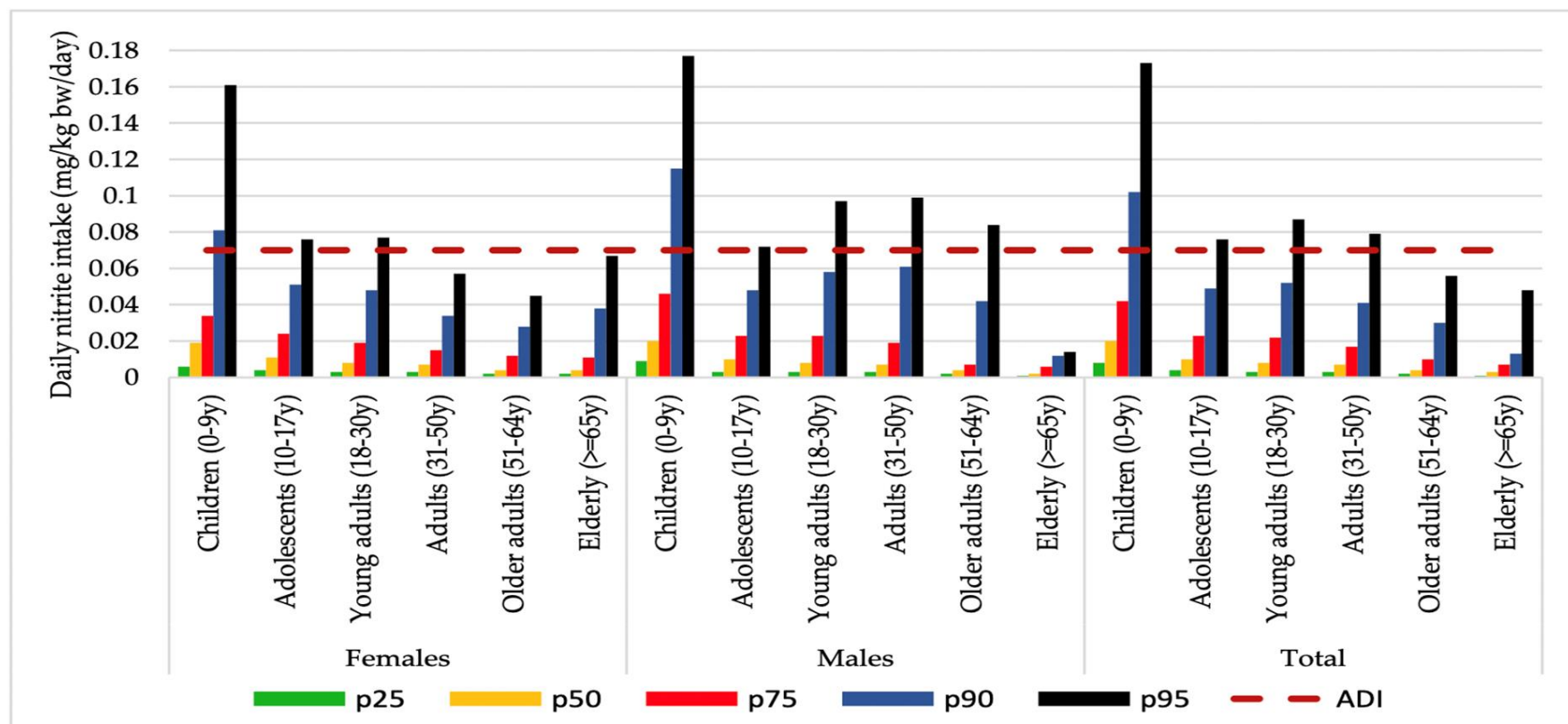


Article

# Risk assessment of nitrite and nitrate intake from processed meat products: Results from the Hellenic National Nutrition and Health Survey (HNNHS)

Sotiria Kotopoulou <sup>1,2</sup>, Antonis Zampelas <sup>1,2</sup> and Emmanuella Magriplis <sup>1</sup>

Distribution of daily total nitrite intake (mg/kg bw/day) by sex and age group, in comparison to ADI of 0.07 mg/kg bw/day for nitrite



## 4. Δράσεις ΕΦΕΤ - Κουμαρίνη

L 354/34

EN

Official Journal of the European Union

31.12.2008

REGULATION (EC) No 1334/2008 OF THE EUROPEAN PARLIAMENT AND OF THE COUNCIL

of 16 December 2008

on flavourings and certain food ingredients with flavouring properties for use in and on foods and amending Council Regulation (EEC) No 1601/91, Regulations (EC) No 2232/96 and (EC) No 110/2008 and Directive 2000/13/EC

(Text with EEA relevance)

One of these substances is **coumarin**, which has **hepatotoxic properties**.\*

**Tolerable Daily Intake (TDI)** has been established for coumarin at **0.1 mg per kg of body weight**.





- This limit takes into account the intake of coumarin from various sources (substances/food ingredients).
- To ensure that daily coumarin intake remains within safe levels, Regulation (EC) 1334/2008 sets maximum permitted levels for coumarin in four food categories, including “**fine bakery products**” (15 mg/kg) and “**traditional and/or seasonal bakery products**” (50 mg/kg).
- Within the framework of its official control programs for the years 2023–2025, EFET has withdrawn **17 unsafe “fine bakery products”** from the market.



## 5. Δράσεις ΕΦΕΤ– PFAS

5.5.2023

EN

Official Journal of the European Union

L 119/103

**COMMISSION REGULATION (EU) 2023/915**

**of 25 April 2023**

**on maximum levels for certain contaminants in food and repealing Regulation (EC) No 1881/2006**

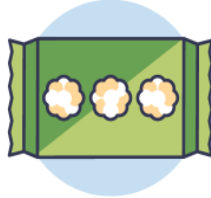
**(Text with EEA relevance)**



## 5. Δράσεις ΕΦΕΤ – PFAS



**FIREFIGHTING  
FOAMS**



**MICROWAVE  
POPCORN BAGS**



**WATER RESISTANT  
CLOTHING**



**PAINT**



**STAIN RESISTANT  
PRODUCT**



**PERSONAL CARE  
PRODUCTS**

### **PRODUCTS THAT CONTAIN PFAS**



**COSMETICS**



**NON-STICK  
COOKWARE**



**FAST FOOD  
PACKAGING**



**STAIN RESISTANT  
FURNITURE**



**PHOTOGRAPHY**



**PESTICIDES**

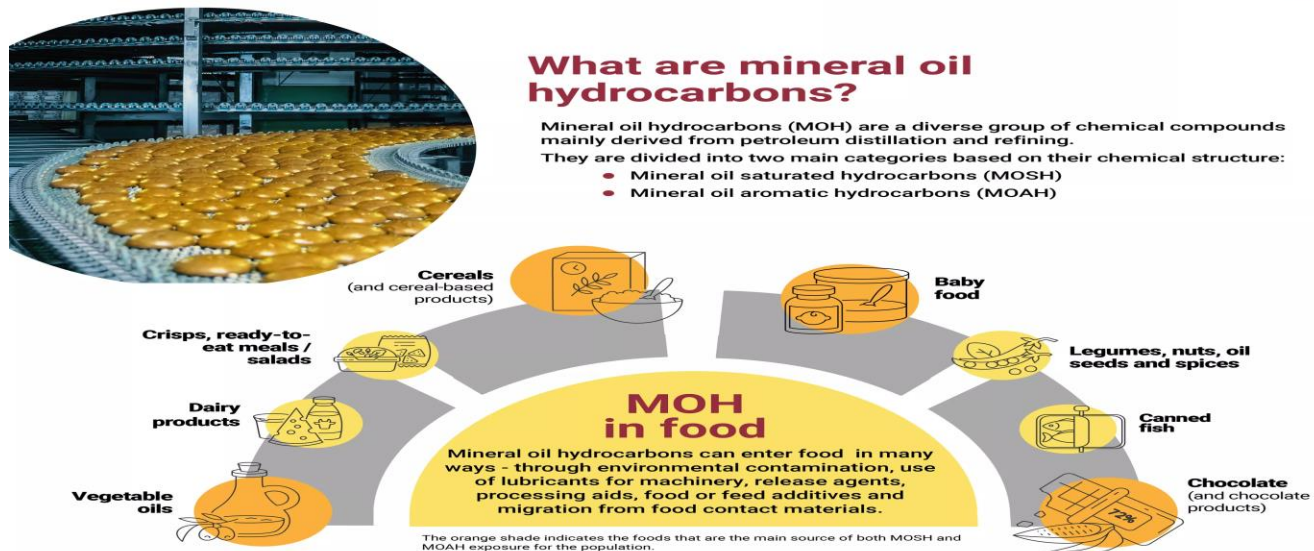
- Per- and polyfluoroalkyl substances (PFAS) αποτελούνται από μια μεγάλη ομάδα ανθρωπογενών χημικών ουσιών, οι οποίες χρησιμοποιούνται για τις ιδιότητές τους να απωθούν το νερό, τα λίπη και τους λεκέδες σε προϊόντα όπως αντικολλητικά σκεύη μαγειρικής, συσκευασίες τροφίμων, αδιάβροχα υφάσματα και αφρούς πυρόσβεσης.
- Παραμένουν στο περιβάλλον για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα, αυξάνοντας την πιθανότητα παρουσίας τους στα τρόφιμα και εγείροντας ανησυχίες για τις μακροχρόνιες επιπτώσεις τους στην ανθρώπινη υγεία και στο περιβάλλον.
- Ένας από τους βασικούς τρόπους με τους οποίους οι PFAS μολύνουν τα τρόφιμα είναι μέσω της σταδιακής συσσώρευσής τους στο νερό, στα ψάρια, στα οστρακοειδή, στα φυτά και στα ζώα.

## 5. Δράσεις ΕΦΕΤ – PFAS

- Ο ΕΦΕΤ έχει εντάξει 18 ελέγχους για την παρουσία PFAS στα τρόφιμα, και συγκεκριμένα στα αυγά, στο επίσημο πρόγραμμα ελέγχων του για την περίοδο 2024–2025, σύμφωνα με τη νέα νομοθεσία, η οποία θεσπίζει για πρώτη φορά ανώτατα όρια για τις PFAS.
- Τα δείγματα ελήφθησαν από την αγορά και δεν διαπιστώθηκαν υπερβάσεις των προβλεπόμενων ορίων.

## 6. Δράσεις ΕΦΕΤ – Mineral Oil Hydrocarbons

### Mineral oil hydrocarbons in food



### Health impact

The potential human health impact of MOH varies widely. MOSH, which are known to accumulate in the liver and lymphoid system, do not present a public health risk at current levels of dietary exposure. One type of MOAH may contain genotoxic substances that can damage DNA in cells and may cause cancer. For substances such as these, a safe level cannot be established.

### EU in action

In the EU system, different actors work closely to protect public health by assessing and managing risks as well as monitoring the presence of MOH in our food.



**EFSA assesses the risks for humans posed by MOH throughout the food chain.** Data on their presence in food is gathered through continuous data collection.



**EU regulations require Member States to monitor MOH presence in food** following the guidance provided by the **European Commission's Joint Research Centre.**



**The European Commission and Member States consider EFSA's work for risk management actions.**



[www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)

EFSA is the EU risk assessment body for food and feed safety. In close collaboration with national authorities and in open consultation with its stakeholders, EFSA provides independent scientific advice and clear communication on existing and emerging risks.  
© 2023 - European Food Safety Authority - EFSA. Re-use is authorised, provided that EFSA is acknowledged as the source of the material.  
Photo credits: Shutterstock.com  
ISBN 978-92-9499-619-0 | doi:10.2805/984604 | TM-04-23-009-EN-N



- Οι ΜΟΗ μπορούν να εισέλθουν στα τρόφιμα με πολλούς τρόπους – μέσω περιβαλλοντικής επιμόλυνσης, της χρήσης λιπαντικών σε μηχανήματα, αποκολλητικών παραγόντων, βοηθητικών μέσων επεξεργασίας, προσθέτων τροφίμων ή ζωοτροφών και μέσω μετανάστευσης από υλικά που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα.
- Τα υψηλότερα επίπεδα ΜΟΗ εντοπίστηκαν στα φυτικά έλαια.
- Οι ΜΟΑΗ ενδέχεται να δρουν ως γονοτοξικά καρκινογόνα (μπορούν να προκαλέσουν βλάβες στο DNA, το γενετικό υλικό των κυττάρων, και να οδηγήσουν σε καρκίνο), ενώ ορισμένες MOSH συσσωρεύονται στο ήπαρ και στο λεμφικό σύστημα.

## 6. Δράσεις ΕΦΕΤ – Mineral Oil Hydrocarbons

- Καθιέρωση ορίων για την παρουσία Αρωματικών Υδρογονανθράκων Ορυκτελαίου (MOSH–MOAH).
  - Για τα επίπεδα στο ελαιόλαδο και το λάδι πυρήνα φοινικέλαιου, το προσχέδιο ορίζει τα εξής όρια:
    - **Ελαιόλαδο:** 4,0 mg/kg από 01/01/2027 και 2,0 mg/kg από 01/01/2028
    - **Λάδι πυρήνα φοινικέλαιου:** 10,0 mg/kg από 01/01/2028, 5,0 mg/kg από 01/01/2029 και 2,0 mg/kg από 01/01/2030

## 6. Δράσεις ΕΦΕΤ – Mineral Oil Hydrocarbons

- Ο ΕΦΕΤ υλοποίησε/θα υλοποιήσει τις ακόλουθες ενέργειες:
- Στο πλαίσιο των επίσημων ελέγχων τροφίμων για την περίοδο 2024–2025, έχουν προγραμματιστεί ενέργειες ώστε, κατά τις επιθεωρήσεις, οι υπεύθυνοι ελαιοτριβείων και συσκευαστηρίων ελαιολάδου να ενημερώνονται για τις ορθές γεωργικές πρακτικές που σχετίζονται με το παραπάνω ζήτημα.
- Για τα έτη 2026–2027, ο ΕΦΕΤ θα συνεχίσει αυτές τις ενέργειες.
  - Ο έλεγχος της παρουσίας MOSH–MOAH θα ενταχθεί στο επίσημο πρόγραμμα ελέγχων, με λήψη δειγμάτων και αναλύσεις που θα ξεκινήσουν από το 2027, οπότε και τίθεται σε εφαρμογή η νομοθεσία
  - Οποιαδήποτε μη συμμόρφωση εντοπιστεί θα έχει ως αποτέλεσμα την ανάκληση προϊόντων, επιβολή διοικητικών κυρώσεων και ενημέρωση του Συστήματος Ταχείας Ενημέρωσης για τα Τρόφιμα και τις Ζωοτροφές (RASFF) σε περιπτώσεις διανομής εκτός Ελλάδας.

## 7. Δράσεις ΕΦΕΤ - Καθορισμός ανώτατων επιπέδων για ορισμένες θρεπτικές ουσίες

- Υπερκατανάλωση βιταμινών και ανόργανων συστατικών → δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία των καταναλωτών.
- Ανάγκη καθορισμού υψηλότερων ασφαλών επιπέδων βιταμινών και ανόργανων συστατικών στα τρόφιμα βάσει επιστημονικής αξιολόγησης κινδύνου
- Συγκρότηση Ομάδας Εργασίας για τον καθορισμό ανώτατων επιπέδων προστιθέμενων βιταμινών και ανόργανων συστατικών στα εμπλουτισμένα τρόφιμα και συμπληρώματα διατροφής.  
Εμπλεκόμενοι φορείς: ΕΦΕΤ, ΕΟΦ, ΓΧΚ, ΣΕΒΤ, ΕΚΠΟΙΖΩ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ
- Πρόταση προς την ΕΕ για συμμετοχή ακαδημαϊκού σε ομάδα εργασίας ειδικών (Task Force) της Ευρωπαϊκής Επιτροπής



## 8. Δράσεις ΕΦΕΤ - Δράσεις σχετικά με την επισήμανση των τροφίμων

Ο ΕΦΕΤ συμμετείχε (ενδεικτικά):

- Στις Ομάδες Εργασίας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (ΕΕ) σχετικά με την Παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές – **Κανονισμός (ΕΕ) αρ. 1169/2011**
- Στην Ομάδα Εργασίας του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου για την Επισήμανση (**Working Party on Foodstuffs – Labelling**) σχετικά με τη Διατροφική Επισήμανση Εμπρόσθιου Πεδίου (FOPNL)
- Στην Ομάδα Εργασίας του **CODEX COMMITTEE on Food Labelling - FOP** (CCFL) με την αποστολή σχολίων σχετικών με το προτεινόμενο σχέδιο οδηγιών για την "Διατροφική Επισήμανση Εμπρόσθιου Πεδίου - Front of Pack Nutrition Labelling"



Παράδειγμα: RI (GDA)



Παράδειγμα: NUTRISCORE

## 9. Δεδομένα κατανάλωσης τροφίμων και ποτών

- Υπογραφή Συμφωνητικού Χορήγησης Δεδομένων & Εχεμύθειας με το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Γ.Π.Α.) για χορήγηση από το Γ.Π.Α. στον Ε.Φ.Ε.Τ. των πρωτογενών δεδομένων κατανάλωσης της Πανελλαδικής Μελέτης Διατροφής και Υγείας (ΠΑ.ΜΕ.Δ.Υ.)
- Υποβολή δεδομένων κατανάλωσης παιδιών & εφήβων στην EFSA για τους σκοπούς αξιολόγησης επικινδυνότητας
- Συμμετοχή στην ετήσια συνάντηση του Δικτύου EFSA για συλλογή δεδομένων κατανάλωσης





## 10. Νέα μελέτη Συλλογή δεδομένων κατανάλωσης – σχολεία

- Έγκριση από το ΔΣ του Ε.Φ.Ε.Τ. μελέτης κατανάλωσης σνακ και ποτών κατά τη διάρκεια σχολικών διαλειμμάτων, σε εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα μαθητών γυμνασίου και λυκείου
- Συνεργασία Ε.Φ.Ε.Τ. με Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών και Ελληνική Στατιστική Αρχή
- Κύριοι στόχοι:
  - Έλεγχος εφαρμογής σχετικής εθνικής νομοθεσίας
  - Αξιολόγηση παραγόντων μη τήρησης συστάσεων του Ε.Φ.Ε.Τ.



## 11. Επίσημοι λογαριασμοί στα κοινωνικά δίκτυα

➔ Οδηγίες για την υποστήριξη και την ασφάλεια εφήβων και νέων ενηλίκων που πάσχουν από τροφικές αλλεργίες.

Οδηγίες για να αισθανόμαστε ασφαλείς όταν παραγγέλνουμε φαγητό απ' έξω και πάσχουμε από κάποια τροφική αλλεργία

### ΟΔΗΓΙΑ 1

Είμαστε ενήμεροι για πιθανές τροφικές αλλεργίες. Αν παραγγέλνουμε και για άλλα άτομα, δεν ξεχνάμε να τους ρωτήσουμε αν κάποιος έχει κάποια τροφική αλλεργία ή δυσανεξία.

### ΟΔΗΓΙΑ 2

Ενημερώνουμε κάθε φορά το εστιατόριο για την τροφική μας αλλεργία. Εάν κάνουμε παραγγελία μέσω εφαρμογής, δεν βασίζομαστε στην υπηρεσία ανταλλαγής μηνυμάτων αλλά καλούμε απευθείας το εστιατόριο και βεβαιωνόμαστε ότι καταλαβαίνουν την αλλεργία.

### ΟΔΗΓΙΑ 3

Είμαστε σαφείς. Δίνουμε παραδείγματα τροφίμων που θα μπορούσαν να προκαλέσουν αντίδραση.

### ΟΔΗΓΙΑ 4

Ζητάμε από το εστιατόριο να επισημάνει το δοχείο που περιέχει το γεύμα χωρίς αλλεργιογόνα έτσι ώστε όταν φτάσει το γεύμα μας να είναι διακριτό και να μην υπάρχει κίνδυνος να αναμειχθεί με τα υπόλοιπα γεύματα για αποφυγή διασταυρούμενης επιμόλυνσης.

### ΟΔΗΓΙΑ 5

Ακολουθούμε τα ένστικτά μας. Εάν το άτομο από το οποίο παραγγέλνουμε δεν καταλαβαίνει την αλλεργία ή τη δυσανεξία, ζητάμε να μιλήσουμε με τον υπεύθυνο. Εάν εξακολουθούμε να μην αισθανόμαστε σίγουροι, είναι καλύτερο να παραγγείλουμε από κάπου αλλού.

➔ Οδηγίες σε άτομα που πάσχουν από τροφικές αλλεργίες όταν τρώνε σε εστιατόρια/έξω.

➔ Οδηγίες σε άτομα που πάσχουν από τροφικές αλλεργίες για το πώς να αισθάνονται ασφαλείς όταν παραγγέλνουν φαγητό απ' έξω

# 11. Επίσημοι λογαριασμοί στα κοινωνικά δίκτυα

## Διαφορά κινδύνου και επικινδυνότητας



Στην καθημερινή μας ζωή, ως καταναλωτές, ερχόμαστε συνεχώς σε επαφή με δυνητικούς κινδύνους που, ωστόσο, δεν απειλούν απαραίτητα την υγεία μας. Με άλλα λόγια, ακόμη και αν κάτι (π.χ. μια ουσία) θεωρείται κίνδυνος, γίνεται επικίνδυνο (αποκτά επικινδυνότητα) μόνο εάν εκτεθούμε σε αυτό



→ Εξήγηση της διαφοράς των όρων «κίνδυνος» και «επικινδυνότητα».

→ Χρήσιμες οδηγίες για την αποφυγή τροφिमογενών νοσημάτων κατά την επιλογή και αποθήκευση τροφίμων.

→ Οδηγίες για την ορθή προληπτική επισήμανση τροφίμων για την παρουσία αλλεργιογόνων



# 11. Επίσημοι λογαριασμοί στα κοινωνικά δίκτυα

➔ Πληροφορίες σχετικά με το ακρυλαμίδιο και πώς μπορεί κανείς να μειώσει την επικινδυνότητά του



### Πού σχηματίζεται;

Σε ένα ευρύ φάσμα τροφίμων, όπως: Ψωμί, πατάτες και ριζώδη λαχανικά, πατατάκια/τσιπς, τوست, παξιμάδια, κέικ, μπισκότα, δημητριακά, καφέs όταν θερμαίνονται σε υψηλές θερμοκρασίες.

OCC(O)C(O)C(O)C(=O)NCC(=O)O

### Ακρυλαμίδιο και υγεία

Καθώς δεν είναι δυνατό ακόμα να καθοριστεί ένα ασφαλές επίπεδο έκθεσης στο ακρυλαμίδιο, η EFSA χρησιμοποίησε μια προσέγγιση «περιθωρίου έκθεσης» (MOE - Margin Of Exposure) που παρέχει μια ένδειξη του επιπέδου ανησυχίας για την υγεία λόγω της παρουσίας μιας ύποπτης ουσίας στα τρόφιμα. Η ένδειξη MOE που εντοπίζεται σε μια μελέτη για το ακρυλαμίδιο προκαλεί ανησυχία σε σχέση με τη δημόσια υγεία, ώστε να έχει τεθεί προληπτικά σε εφαρμογή ένα σύνολο ορθών πρακτικών από τη βιομηχανία τροφίμων για τη μείωση του ακρυλαμιδίου στα τρόφιμα, όπου απαντάται συνήθως.

### Τι είναι ως τώρα γνωστό για την επικινδυνότητα του ακρυλαμιδίου;

Η EFSA δημοσίευσε μια αξιολόγηση επικινδυνότητας για το ακρυλαμίδιο το 2015 που οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η **συχνή κατανάλωση** τροφίμων με υψηλά επίπεδα ακρυλαμιδίου μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου στον άνθρωπο σε όλες τις ηλικίες. Ωστόσο, δεν είναι δυνατό ακόμα να εκτιμηθεί με ακριβή ποσοτικά κριτήρια πόσο αυξάνεται η επικινδυνότητα.



### Πώς να το μειώσετε;

- ❖ Κατά τη τηγάνισμα, το ψήσιμο ή το φούρνισμα αμυλούχων τροφίμων στοχεύστε σ' ένα **χρυσοκίτρινο χρώμα** ή γενικά όσο πιο ανοιχτό.
- ❖ Ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες μαγειρέματος στη συσκευασία, όταν μαγειρεύετε συσκευασμένα τρόφιμα όπως πατατάκια ή ψητές πατάτες.

### Τι είναι το ακρυλαμίδιο;

- ❖ Είναι μια χημική ουσία που σχηματίζεται όταν αμυλούχα τρόφιμα, όπως οι πατάτες ή το ψωμί θερμαίνονται με χαμηλή υγρασία σε υψηλές θερμοκρασίες (πάνω από +120°C). Το **ακρυλαμίδιο δεν προστίθεται σκόπιμα στα τρόφιμα**, αλλά είναι ένα φυσικό **παρaproϊόν** της διαδικασίας μαγειρέματος και είναι **πρακτικά αδύνατο να εξαλειφθεί** από μαγειρεμένα αμυλούχα τρόφιμα.
- ❖ Πιο συγκεκριμένα, όταν λίγο νερό, ζάχαρη και αμινοξέα θερμαίνονται μαζί, αντιδρούν χημικά δημιουργώντας ουσίες με νέα γεύση, υφή, χρώμα και οσμή. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται αντίδραση **Maillard** («Μαγιάρ») και εξαιτίας της τα φαγητά παίρνουν ένα καφέ χρώμα και σχηματίζεται ακρυλαμίδιο. Όσο αυξάνεται ο χρόνος θέρμανσης και η θερμοκρασία, τόσο μεγαλύτερη ποσότητα ακρυλαμιδίου παράγεται. Όσο μειώνεται ο χρόνος ψησίματος και η θερμοκρασία, τόσο περιορίζεται ο σχηματισμός ακρυλαμιδίου.





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ



**ΕΦΕΤ**

ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

## 12. Επικοινωνιακή εκστρατεία *#Safe2EatEU*

## 12. Επικοινωνιακή εκστρατεία της EFSA με τίτλο #Safe2EatEU 2024

Μέσω αυτής της καμπάνιας, συνεργάστηκε με επιστήμονες και άτομα επιρροής (*influencers*) για την παραγωγή υλικού για τους καταναλωτές, απέστειλε ενημερωτικά δελτία σε Μ.Μ.Ε. και ενδιαφερόμενους (*stakeholders*), συνεργάστηκε στην συγγραφή άρθρων για περιοδικά και συμμετείχε στην δημιουργία ενημερωτικού *podcast*

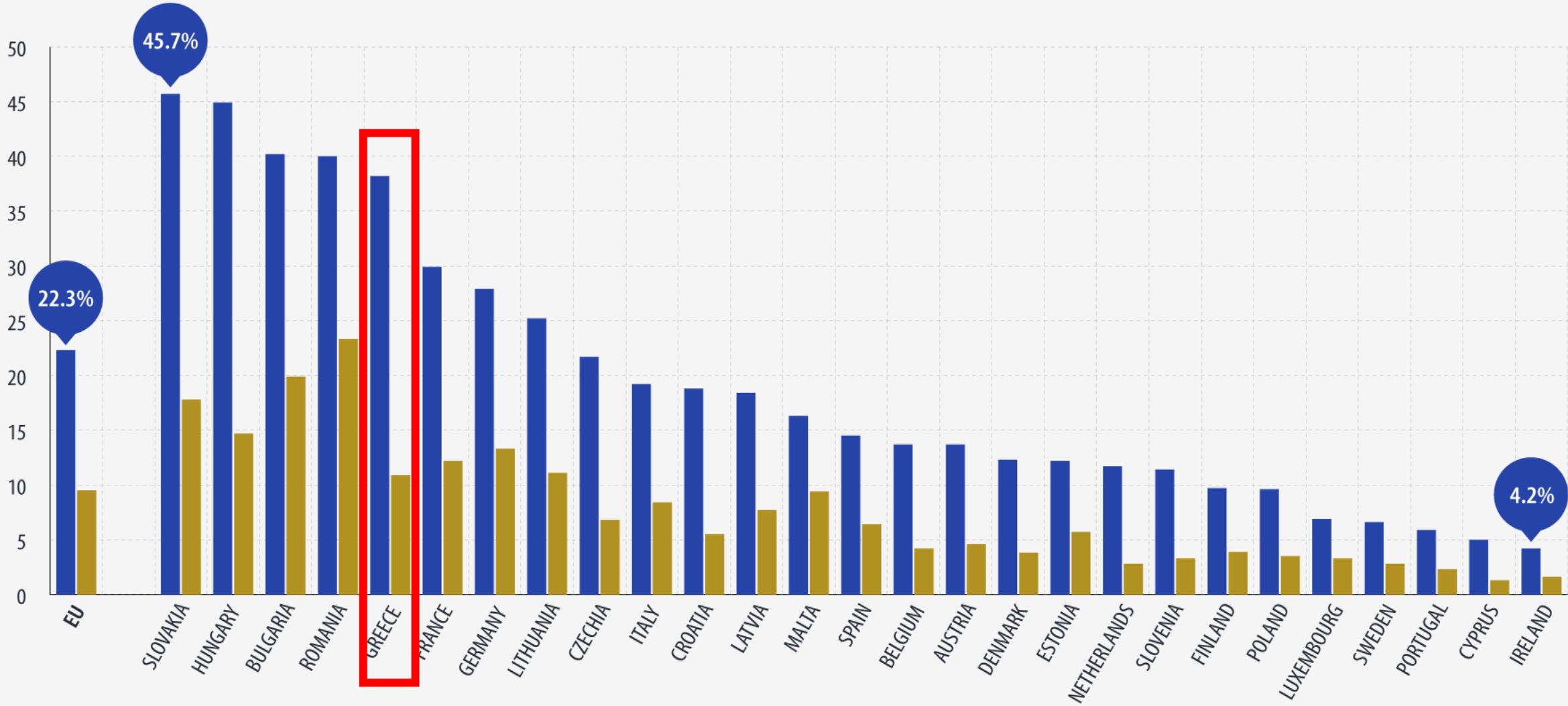
## 12. Επικοινωνιακή εκστρατεία της EFSA με τίτλο *#Safe2EatEU 2024*

Ο Ε.Φ.Ε.Τ. συμμετείχε στην επικοινωνιακή εκστρατεία της EFSA με τίτλο *#Safe2EatEU 2024* με τρεις (3) θεματικές ενότητες:

1. Ισχυρισμοί Διατροφής και Υγείας
2. Ετικέτες τροφίμων
3. Πρόσθετα τροφίμων

# People unable to afford a meal with meat, fish or vegetarian equivalent every second day, 2023

(%)

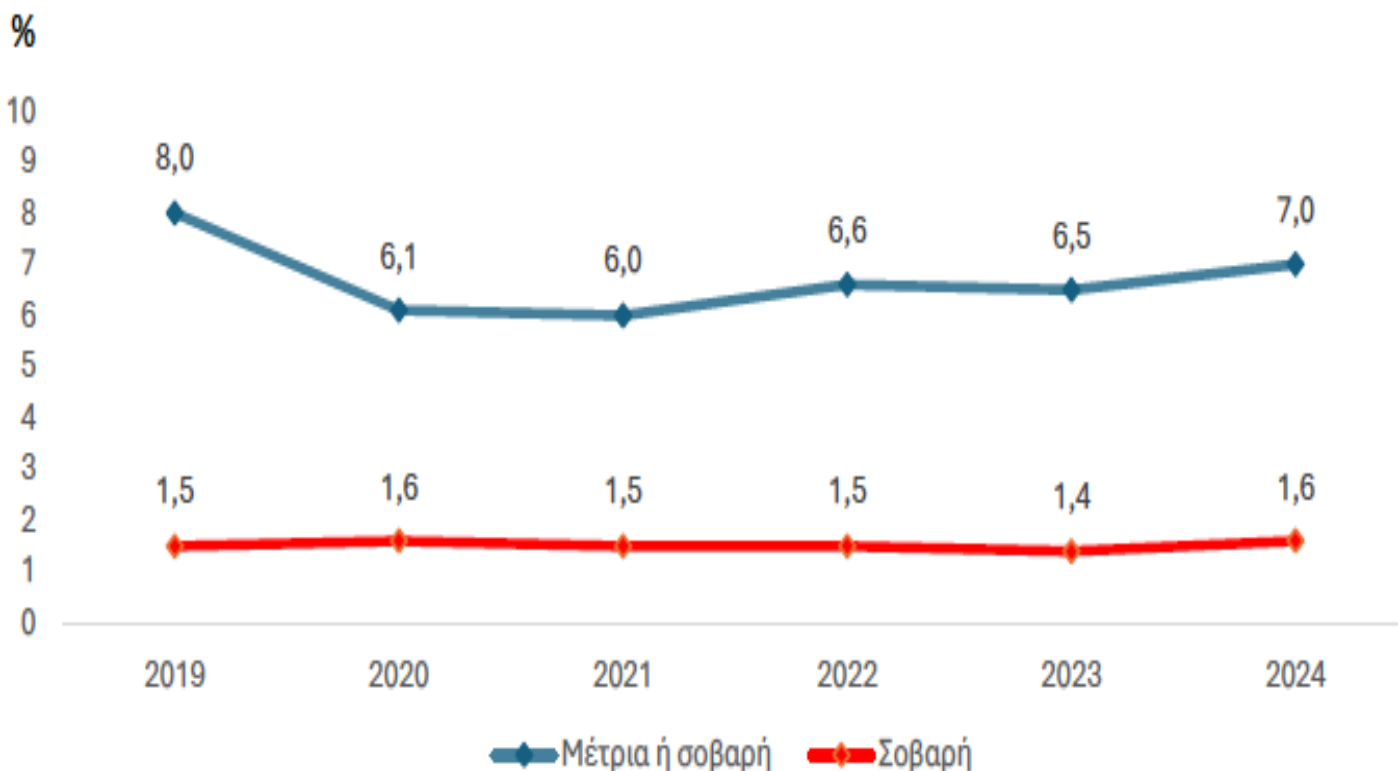


■ People at risk of poverty (below 60% of median equivalised income)      ■ Total population



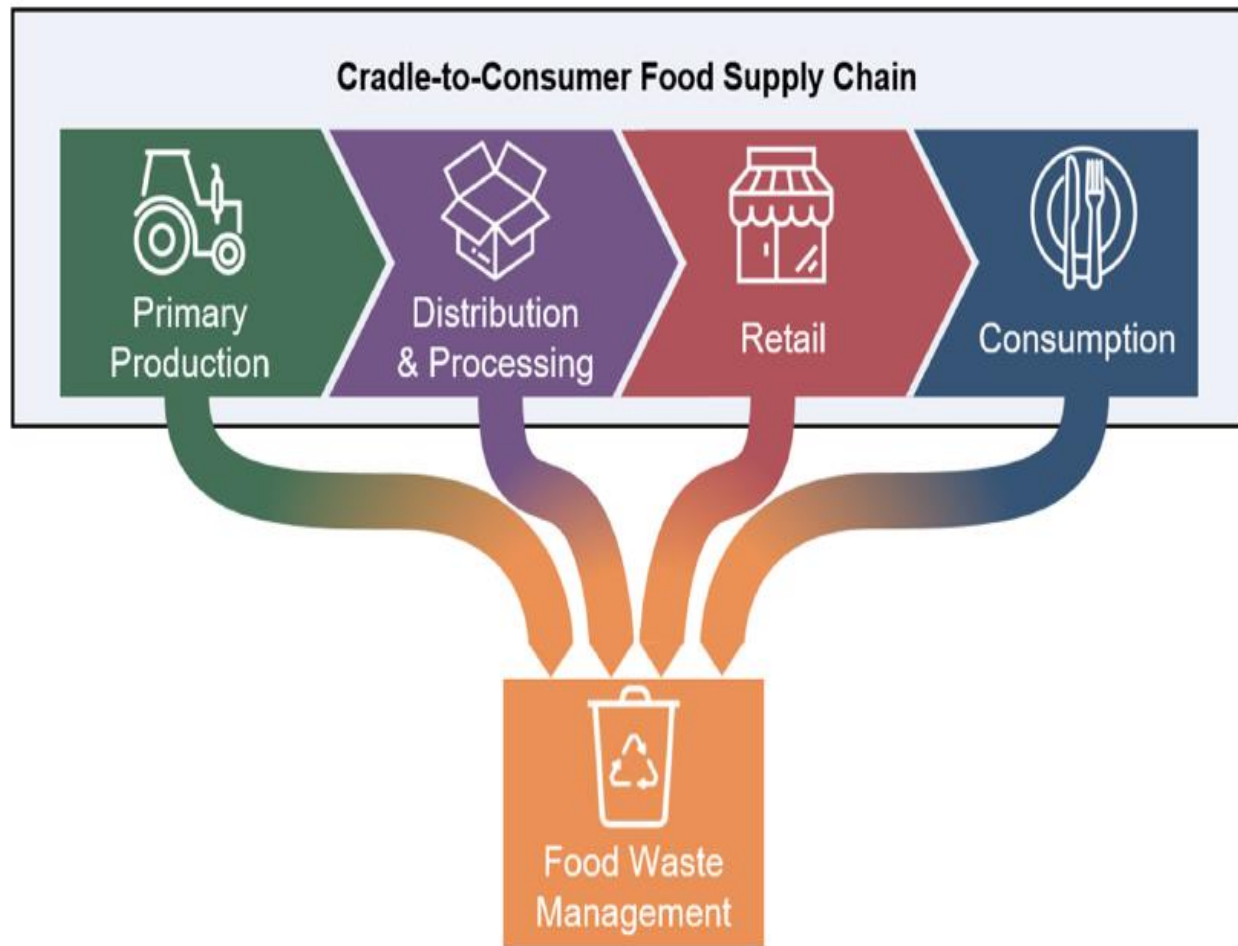
# Επισιτιστική επισφάλεια

Επιπολασμός μέτριας ή σοβαρής ανεπάρκειας τροφής του συνολικού πληθυσμού με βάση την κλίμακα ανεπάρκειας τροφής (Food Insecurity Experience Scale -FIES):  
Έρευνα Εισοδήματος και Συνθηκών Διαβίωσης, 2019 - 2024

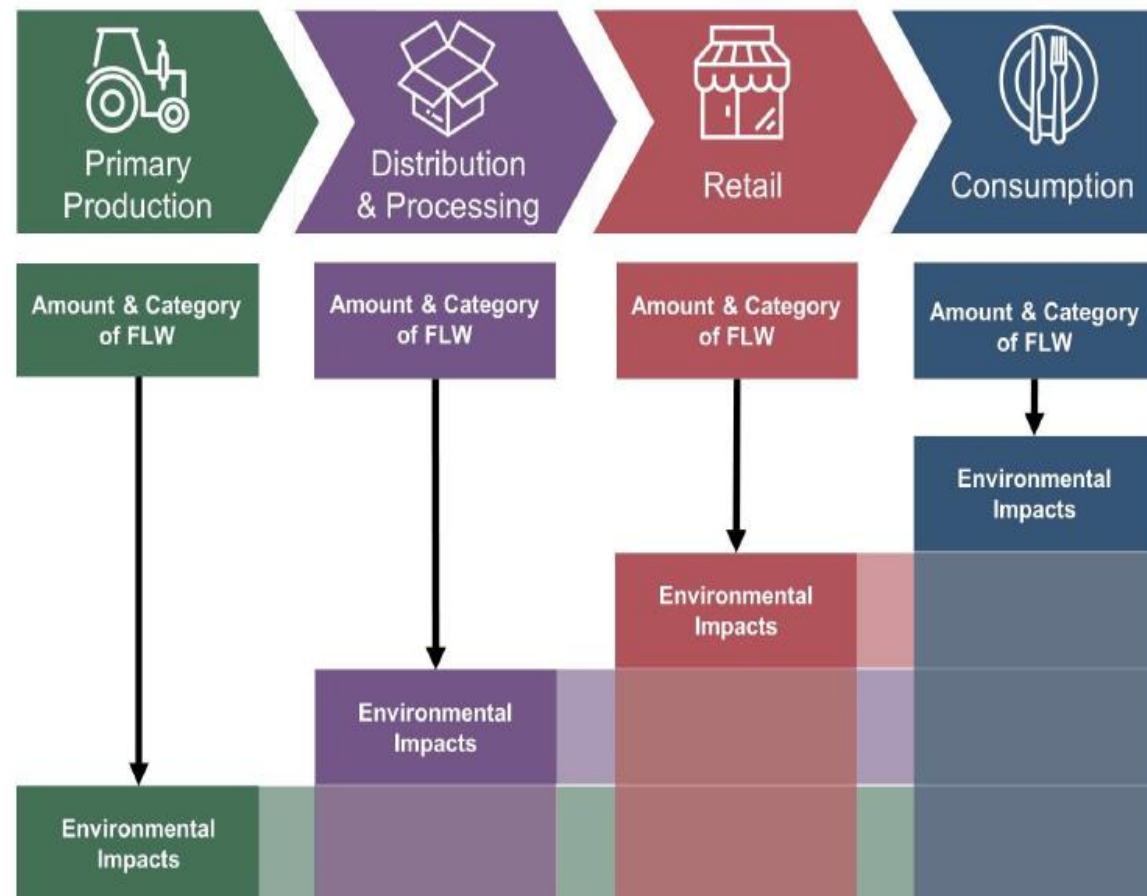


- **Μέτρια ή σοβαρή ανεπάρκεια τροφής:** όταν τουλάχιστον ένα μέλος του νοικοκυριού δήλωσε ότι, κατά τη διάρκεια των 12 προηγούμενων μηνών πριν τη διενέργεια της έρευνας, αναγκάστηκε να παραλείψει ένα γεύμα, έφαγε λιγότερο από όσο θεωρούσε ότι είχε ανάγκη, έμεινε χωρίς τροφή, πεινούσε αλλά δεν έφαγε, πέρασε μια ολόκληρη ημέρα χωρίς τροφή, λόγω έλλειψης χρημάτων ή άλλων πόρων.
- **Σοβαρή ανεπάρκεια τροφής:** όταν τουλάχιστον ένα μέλος του νοικοκυριού δήλωσε ότι, κατά τη διάρκεια των 12 προηγούμενων μηνών πριν τη διενέργεια της έρευνας, πέρασε μια ολόκληρη ημέρα χωρίς τροφή λόγω έλλειψης χρημάτων ή άλλων πόρων.

## Στάδια της Εφοδιαστικής Αλυσίδας Τροφίμων



## Εκτίμηση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος από την παραγωγή έως την κατανάλωση



## 12. Επικοινωνιακή εκστρατεία της EFSA με τίτλο #Safe2EatEU 2024

Στα πλαίσια της #Safe2Eat πραγματοποιήθηκαν επικοινωνιακές δράσεις, όπως:

Συνεργασία με τη διατροφολόγο, κα Έφη Κολοβέρου για την δημιουργία 2 βίντεο-reels και προβολή τους από τους λογαριασμούς της στο *Instagram* και το *Facebook*

Ημερομηνία Ανάλωσης έως ή Ημερομηνία  
Ανάλωσης κατά προτίμηση πριν από;  
Εσείς ξέρετε τη διαφορά;

Ισχυρισμός Υγείας ή Ισχυρισμός  
Διατροφής; Τί σημαίνουν και ποια η  
διαφορά τους;



## 12. Επικοινωνιακή εκστρατεία της EFSA με τίτλο #Safe2EatEU 2024

Στα πλαίσια της #Safe2Eat πραγματοποιήθηκαν επικοινωνιακές δράσεις, όπως:

Συνεργασία με τον κωμικό και food editor, κ. Ηλία Φουντούλη για την δημιουργία 3 βίντεο-reels και προβολή τους από τον λογαριασμό του στο Instagram

Μπορούμε να έχουμε εμπιστοσύνη στους Ισχυρισμούς Υγείας και στους Ισχυρισμούς Διατροφής που υπάρχουν πάνω στις συσκευασίες των τροφίμων; Τι λένε οι ειδικοί, η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) και ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ);

Ποιες είναι οι υποχρεωτικές ενδείξεις που πρέπει να υπάρχουν σε όλες τις ετικέτες των τροφίμων που αγοράζουμε; Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) και ο Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ) μάς ενημερώνουν, μέσω της καμπάνιας [#Safe2EatEU](#), για να γνωρίζουμε και να ξέρουμε τι διαβάζουμε και τι αγοράζουμε! Όλοι μας μπερδευόμαστε όταν διαβάζουμε «ανάλωση έως» και «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από».

Για να τα ξεκαθαρίσουμε, επισκεπτόμαστε την καμπάνια [#Safe2EatEU](#) από την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) και τον Ενιαίο Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ) και μαθαίνουμε τη διαφορά μεταξύ των δύο ημερομηνιών.





## 12. Επικοινωνιακή εκστρατεία της EFSA με τίτλο #Safe2EatEU 2024

Στα πλαίσια της #Safe2Eat πραγματοποιήθηκαν επικοινωνιακές δράσεις, όπως: Συνεργασία με τον animator κ. Γιώργο Καραγιώργο για την δημιουργία video animation, που εξηγεί την διαφορά ανάμεσα στις ημερομηνίες «Ανάλωση έως» και «Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» και προβολή του με συνοδευτικό σύντομο βίντεο του γνωστού ηθοποιού κ. Αγγέλου, μέσα από το λογαριασμό του στο Instagram



## 12. Επικοινωνιακή εκστρατεία της EFSA με τίτλο #Safe2EatEU 2024

Στα πλαίσια της #Safe2Eat πραγματοποιήθηκαν επικοινωνιακές δράσεις, όπως:

Συμμετοχή με περίπτερο (από κοινού με το Υπ.Α.Α.Τ. για την καμπάνια #PlantHealthEU) στη δράση Open Agora: Περιβάλλον, στο πλαίσιο του Green Weekend, στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, το Σαββατοκύριακο 21 & 22 Σεπτεμβρίου.

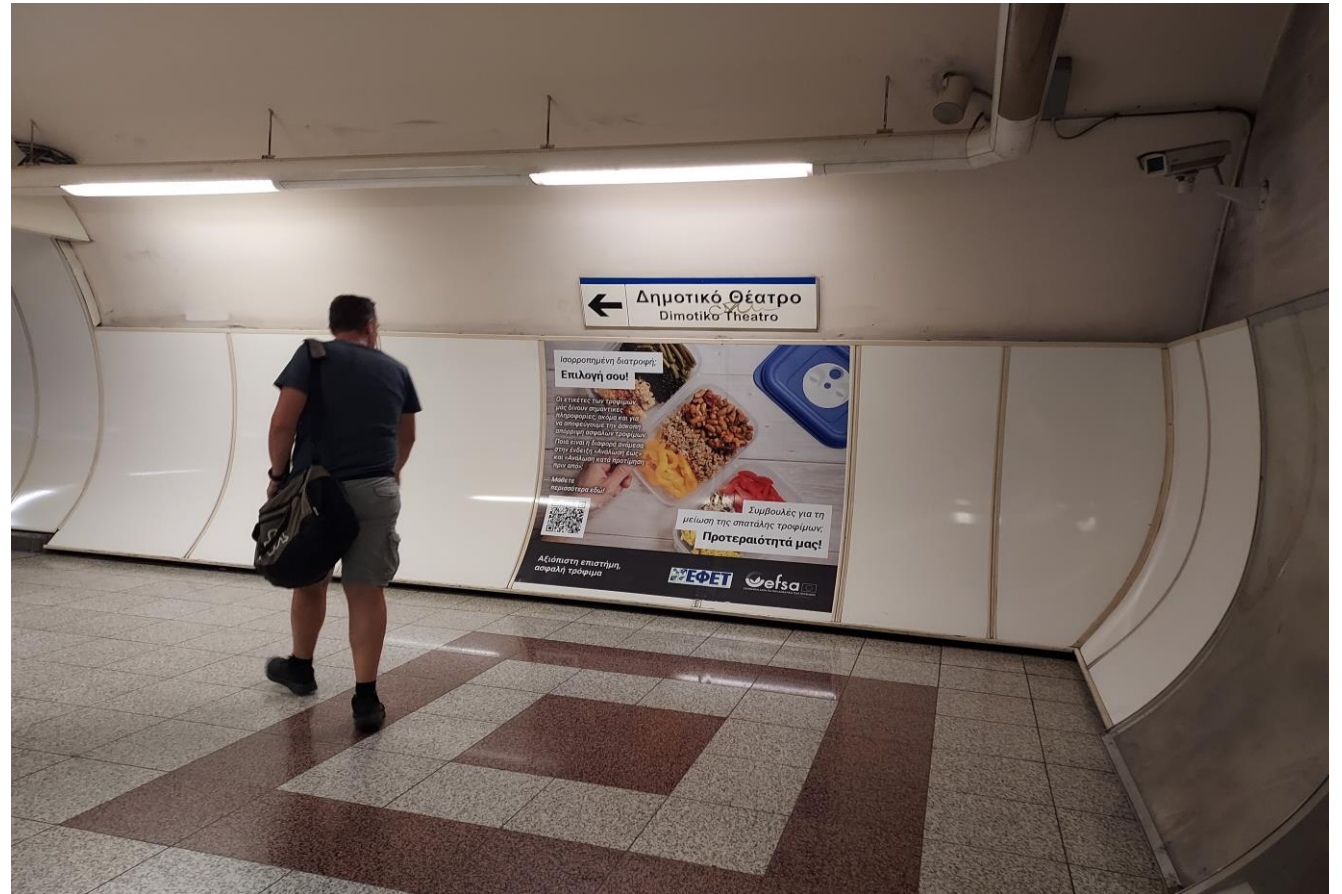




## 12. Επικοινωνιακή εκστρατεία της EFSA με τίτλο #Safe2EatEU 2024

Στα πλαίσια της #Safe2Eat πραγματοποιήθηκαν επικοινωνιακές δράσεις, όπως:

- Προβολή επικοινωνιακού υλικού σε κεντρικούς σταθμούς των γραμμών 2 & 3 του μετρό Αθήνας.
- Κατεβαίνοντας προς τις αποβάθρες, οι επιβάτες είχαν την ευκαιρία να δουν poster με πληροφορίες για καθεμιά από τις 3 θεματικές ενότητες της καμπάνιας και τη δυνατότητα να σκανάρουν με το κινητό τους το QR code της αφίσας για να μεταφερθούν στην ιστοσελίδα.



# Codex Alimentarius

- Η Επιτροπή του Codex Alimentarius (Codex Alimentarius Commission, CAC) ιδρύθηκε από τον FAO και τον WHO) το 1963
- Η Ελλάδα είναι μέλος από την αρχή της σύστασής της
- Στόχος του Codex είναι:
  - η προστασία της υγείας των καταναλωτών
  - η διασφάλιση δίκαιων πρακτικών στο διεθνές εμπόριο
  - ο συντονισμός όλων των εργασιών για τα πρότυπα τροφίμων που εκπονούνται από άλλους διεθνείς κυβερνητικούς και μη κυβερνητικούς οργανισμούς.



## Συμβολή ΓΠΑ στις εργασίες του Codex Alimentarius

- Συμβολή και υποστήριξη του ΓΠΑ στη διαμόρφωση εθνικών θέσεων στο πλαίσιο των εργασιών της Επιτροπής του Codex Alimentarius για τα μπαχαρικά και τα αρωματικά βότανα (Codex Committee on Spices and Culinary Herbs) - πρότυπα Codex για ρίγανη και κρόκο.



Το **Διεθνές Δίκτυο Αρχών Ασφάλειας Τροφίμων (INFOSAN)** είναι μια κοινή πρωτοβουλία μεταξύ του **WHO** και του **FAO**.

Το δίκτυο έχει ως στόχο:

- Να προωθήσει την ταχεία ανταλλαγή πληροφοριών σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων
- Να μοιράζεται πληροφορίες σχετικές με σημαντικά θέματα παγκόσμιου ενδιαφέροντος, που αφορούν στην ασφάλεια των τροφίμων
- Να προωθήσει τη συνεργασία μεταξύ των χωρών
- Να βοηθήσει τις χώρες να ενισχύσουν την ικανότητά τους να διαχειρίζονται κινδύνους ασφάλειας των τροφίμων

# Food Fraud Network

- Το Food Fraud Network (Δίκτυο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την Καταπολέμηση της Απάτης στα Τρόφιμα) δημιουργήθηκε το 2013, ως αποτέλεσμα της ανάγκης που ενέσκυψε μετά την κρίση με το κρέας αλόγου
- Σκοπός του είναι να επιτρέπει στα κράτη μέλη της ΕΕ και σε ορισμένες άλλες ευρωπαϊκές χώρες (Ελβετία, Νορβηγία, Ισλανδία) να ανταλλάσσουν πληροφορίες και να συνεργάζονται σε εθελοντική βάση
- Η ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ των μελών του FFN για μη-συμμορφώσεις που σχετίζονται με δόλιες πρακτικές γίνεται μέσω του Συστήματος Διοικητικής Συνδρομής και Συνεργασίας (Administrative Assistance and Cooperation System (AAC-FF), και λειτουργεί από τα τέλη του 2015

# A COOPERATIVE APPROACH BASED ON TRUST



- Η EFSA, ιδρύθηκε τον Ιανουάριο του 2002 και αποτελεί μια ανεξάρτητη Κοινοτική Αρχή, η οποία χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση
- Αποστολή της EFSA είναι η παροχή αντικειμενικής και ανεξάρτητης συμβουλευτικής υποστήριξης, για τη διαμόρφωση Ευρωπαϊκών πολιτικών και νομοθεσίας καθώς επίσης και η υποστήριξη των θεσμικών οργάνων της Ευρωπαϊκής Ένωσης και των Κρατών Μελών στη διαχείριση της ασφάλειας των τροφίμων
- Οι δράσεις της EFSA αφορούν στους τομείς της ασφάλειας των τροφίμων και των ζωοτροφών, της διατροφής, της υγείας και ευζωίας των ζώων, της φυτοπροστασίας και της φυτοϋγείας







# Ευχαριστίες

## ΕΦΕΤ

Φωτεινή Τζουμανίκα  
Δανάη Παπαναστασίου

Σωτηρία Κωτοπούλου  
Γιώργος Μαράκης  
Νίκος Κατερέλος  
Αφροδίτη Αυγέρη

Κώστας Μαρμπέρης  
Λίλιαν Φουκαράκη  
Αγγελική Καρπούζα  
Ασπασία Μαρούγκα

## ΓΠΑ

Εμμανουέλα Μαγριπλή  
Γιάννης Πολίτης  
Παναγιώτης Σκανδάμης

Πέτρος Ταραντίλης

Σας Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας !