

# **ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ**

Επειδή κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού επικρατούν ψηλές θερμοκρασίες και η θερμοκρασία είναι ένας από τους κυριότερους παράγοντες ανάπτυξης των μικροβίων, οι καταναλωτές καλούνται να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν αγοράζουν, μεταφέρουν, φυλάγουν ή επεξεργάζονται τρόφιμα τα οποία προορίζονται για ανθρώπινη κατανάλωση.

Τα μικρόβια πολλαπλασιάζονται μεταξύ 5 και 63 βαθμούς κελσίου.

Οι άλλοι παράγοντες για τη ανάπτυξη των μικροβίων στα τρόφιμα είναι η υγρασία και ο χρόνος. Εάν αφαιρέσουμε ένα από αυτούς τους παράγοντες τότε τα μικρόβια δεν πολλαπλασιάζονται.

## **1. ΣΤΑΔΙΟ ΑΓΟΡΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΠΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΠΩΛΗΣΗΣ**

- Αγοράζουμε τρόφιμα από εγκεκριμένους πωλητές
- Ελέγχουμε τα τρόφιμα πριν τα αγοράσουμε (οργανοληπτικά, σήμανση, αλλοιώσεις στη συσκευασία κλπ)
- Δεν αγοράζουμε τρόφιμα τα οποία δεν είναι φυλαγμένα σε κατάλληλες συνθήκες πχ. Ψηλές θερμοκρασίες, σκόνες κλπ.
- Η υπεραγορά να είναι ο τελευταίος μας σταθμός πριν το σπίτι
- Αρχίζουμε το ψώνισμα με τα μη τρόφιμα
- Ακολουθούν τα τρόφιμα που δεν χρειάζονται ψύξη
- Τέλος ψωνίζουμε τα ευάλωτα τρόφιμα πχ. Κρέας, γάλα κλπ.
- Τα μεταφέρουμε γρήγορα στο σπίτι

## **2. ΦΥΛΑΞΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ**

- Βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία του ψυγείου είναι κάτω από 5 βαθμούς για τη συντήρηση και - 18 για την κατάψυξη
- Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο για καλύτερη κυκλοφορία του ψυχρού αέρος
- Διαχωρίστε το ωμό κρέας από τα έτοιμα φαγητά. Βάζουμε το κρέας στο κάτω μέρος του ψυγείου σε σκεπασμένο δοχείο για να μη στάζει το αίμα στα έτοιμα προς κατανάλωση φαγητά
- Δεν φυλάσσουμε το γάλα στην πόρτα του ψυγείου

- Διατηρείτε τα:
  - ζεστά φαγητά ζεστά, πάνω από 63 βαθμούς
  - κρύα φαγητά κρύα, κάτω από 5 βαθμούς
- Μην αφήνετε το μαγειρεμένο φαγητό εκτός ψυγείου πέραν των 2 ωρών, ( κρέας, κοτόπουλο, ψαριά, ρύζι )
- Το μαγειρεμένο τρόφιμο μπορεί να παραμείνει στο ψυγείο μέχρι 2 μέρες.
- Εάν δεν καταναλωθεί πριν από τις 2 ώρες τοποθετείστε το στην κατάψυξη η πετάξετε το
- Εάν το τρόφιμο δεν είναι κατασκευασμένο να ψήνεται κατεψυγμένο τότε το αποψύχουμε εντελώς πριν το ψήσιμο
- Μην χρησιμοποιείτε το ίδιο μαχαίρι και την ίδια επιφάνεια για να κόψετε ωμό κρέας και ακολούθως να τα χρησιμοποιήσετε για έτοιμα προς κατανάλωση φαγητά
- Αποφεύγετε να χειρίζεστε τρόφιμα όταν είστε άρρωστοι

### **3. ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΗΝ ΕΞΟΧΗ(ΠΑΡΑΛΙΑ - ΒΟΥΝΟ - ΕΞΟΧΙΚΟ)**

- Χρησιμοποιούμε παγωνιέρα με αμμωνίες για διατήρηση της θερμοκρασίας κάτω από 5 βαθμούς.
- Βάζουμε τυχόν κατεψυγμένα κρέατα όπως είναι έτσι ώστε να αποψυχτούν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.
- Μη βάζετε τη παγωνιέρα πίσω στο αυτοκίνητο εκτεθειμένη στον ήλιο. Εάν υπάρχει χώρος τη βάζουμε μπροστά με a/c
- Τρόφιμα που χρειάζονται ψύξη είναι τα ζωικά (κρέας, γάλα)
- Μια γεμάτη παγωνιέρα κρατά τη θερμοκρασία περισσότερο
- Χρησιμοποιούμε 2η παγωνιέρα για τα αναψυκτικά διότι την ανοίγουμε συχνά για να πάρουμε και επηρεάζεται η θερμοκρασία των υπολοίπων τροφίμων
- Πλένουμε τα φρούτα και τα λαχανικά πριν τα βάλουμε στην παγωνιέρα
- Διαχωρίζουμε το ωμό κρέας προστατευμένο έτσι ώστε να μην έρχεται σε επαφή με τα άλλα τρόφιμα στο βάθος της παγωνιέρας.
- Αποφεύγουμε το συχνό άνοιγμα της παγωνιέρας διότι αυξάνεται η θερμοκρασία 4. ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΚΔΡΟΜΗΣ • Πριν να αρχίσετε την ετοιμασία του φαγητού βεβαιωθείτε ότι τα χεριά σας και οι επιφάνειες που θα τοποθετηθούν τα τρόφιμα είναι καθαρά.
- Εάν δεν υπάρχει νερό στον χώρο της εκδρομής πάρτε μαζί σας απολυμαντικό χεριών και επιφανειών
- Διατηρείτε τον εξοπλισμό και τα πιάτα καθαρά
- Μη χρησιμοποιείτε την ίδια επιφάνεια για κόψιμο ωμού κρέατος και λαχανικών η άλλων ετοιμών τροφίμων

- Διατηρείτε τα ευάλωτα τρόφιμα κρύα μέχρι το ψήσιμο
- Μη χρησιμοποιήσετε πιάτα ή αλλά δοχεία για να σερβίρετε φαγητό μέσα στα όποια προηγουμένως υπήρχε ωμό κρέας
- Μετά το ψήσιμο του κρέατος, διατηρείστε το ζεστό μέχρι το σερβίρισμα. πχ. Να παραμείνει στη σούβλα
- Σερβίρετε το κρύο φαγητό σε μικρές δόσεις και διατηρείτε το υπόλοιπο εντός της παγωνιέρας
- Μην αφήσετε τρόφιμα μετά το ψήσιμο πέραν των 2 ωρών
- Μην σερβίρετε όλο το ψημένο κρέας, διατηρείστε το υπόλοιπο ζεστό.
- Εάν μεταβείτε το εξοχικό σας μετά από αρκετό καιρό, ανοίξετε τις βρύσες και αφήστε αρκετό νερό να τρέξει πριν να το χρησιμοποιήσετε για πόση ή παρασκευή τροφίμων, επειδή από την πολύχρονη στασιμότητα του νερού δημιουργούνται μικροοργανισμοί και πιθανόν άλλες ουσίες που προέρχονται από τις διασωληνώσεις
- Να πραγματοποιείται συχνός έλεγχος και καθαρισμός της υδαταποθήκης

**ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ - ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**