



ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ... ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΜΑΡΙΑ ΑΝΔΡΕΟΥ
Ε.Δ.Υ.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ... ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Η διατροφή δεν αρκεί μόνο να είναι ποιοτική, αλλά πρέπει να είναι και ασφαλής. Οι κανόνες υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων εφαρμόζονται σε όλα τα στάδια της αλυσίδας παραγωγής και διανομής, από το χωράφι ή την κτηνοτροφική μονάδα μέχρι τον τελικό καταναλωτή.



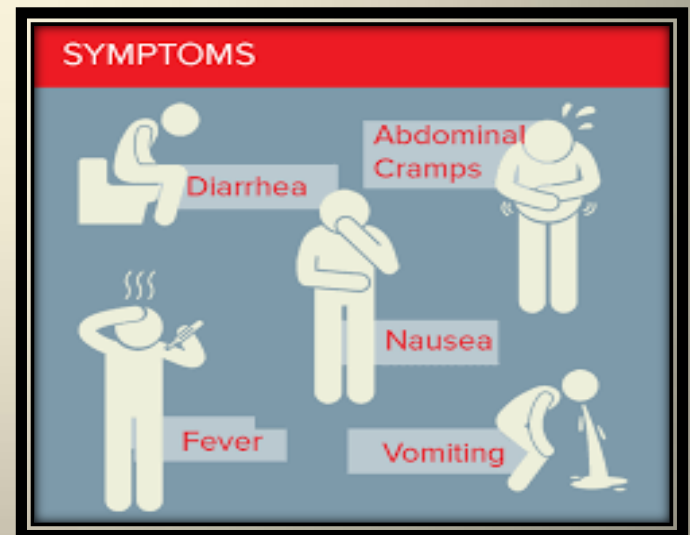
Ιδιαίτερα σημαντικό είναι το κομμάτι που μας αναλογεί, δηλαδή η **τήρηση βασικών κανόνων υγιεινής** κατά τον χειρισμό και την προετοιμασία των τροφίμων στο σπίτι, για την αποφυγή τροφιμογενών νοσημάτων.



ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ... ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Τροφιμογενές νόσημα είναι κάθε νόσημα που προκαλείται από την κατανάλωση μολυσμένου τροφίμου ή νερού. Προκαλούνται από μικροοργανισμούς (όπως η σαλμονέλα, η λιστέρια κ.ά.), που έχουν επιμολύνει το φαγητό.

Εκδηλώνονται, κυρίως, με συμπτώματα του γαστρεντερικού συστήματος, κάποιες φορές μεγάλης βαρύτητας, όπως διάρροια, εμετός ή κοιλιακός πόνος, με ή χωρίς πυρετό.



ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ... ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Οι **ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ**

που προτείνονται
για την αποφυγή
των τροφιμογενών
νοσημάτων αφορούν:

- Αγορά τροφίμων
- Αποθήκευση τροφίμων
- Προετοιμασία τροφίμων
- Μαγείρεμα τροφίμων
- Σερβίρισμα τροφίμων
- Συντήρηση των τροφίμων
- Καθαριότητα του χώρου και των σκευών
- Υγιεινή χεριών





ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1. Αγοράζουμε μόνο από αξιόπιστα σημεία πώλησης με καθαρές και τακτοποιημένες εγκαταστάσεις.
2. Ελέγχουμε τα τρόφιμα πριν τα αγοράσουμε (ΟΡΓΑΝΟΛΗΠΤΙΚΑ-ΑΛΛΟΙΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ-ΣΗΜΑΝΣΗ)



ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΣΗΜΑΝΣΗ- ΕΤΙΚΕΤΑ

- ✓ Χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας και στην περίπτωση τροφίμων που είναι ευαλοίωτα από μικροβιολογική άποψη, την τελική χρονολογία ανάλωσης
- ✓ Ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης και οδηγίες χρήσης
- ✓ Πληροφορίες σχετικά με τον παραγωγό - διακινητή του τροφίμου
- ✓ Τόπος παραγωγής ή προέλευσης
- ✓ Αριθμός παρτίδας.
- ✓ Συστατικά
- ✓ Καθαρή ποσότητα
- ✓ Εμπορική ονομασία





ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

3. Δεν αγοράζουμε προϊόντα που έχουν ελαττωματική συσκευασία, είναι ακατάλληλα σφραγισμένα ή παρουσιάζουν σημάδια φθοράς.
4. Δεν αγοράζουμε, ούτε καταναλώνουμε το περιεχόμενο συσκευασιών, που έχουν «φουσκώσει», έχουν σημάδια διαρροής ή ασυνήθιστη οσμή.



ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΠΑΡΑΛΑΒΗ	ΑΠΟΡΡΙΨΗ
ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΚΙΜΑΣ	Χρώμα κόκκινο με φυσικό χρώμα λίπους Δομή σφιχτή και ελαστική	Χρώμα καφέ (κυρίως στο εσωτερικό του κιμά) ή πράσινο, κηλίδες λευκές, μαύρες, πράσινες Δομή γλοιώδης, βλεννώδης σαν κόλλα Μυρωδιά ξινή
ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ	Χρώμα φυσικό Δομή σφιχτή και ελαστική	Χρώμα μοβ, πράσινο (σημείο ευκολότερης διαπίστωσης γύρω από τον λάρυγγα) Δομή γλοιώδης, βλεννώδης σαν κόλλα Μυρωδιά δυσάρεστη
ΑΥΓΑ	Κέλυφος καθαρό και ανέπαφο Ασπράδι συνδεδεμένο με τον κρόκο Κρόκος αέραιος, ανέπαφος, διακριτός	Κέλυφος ραγισμένο ή σπασμένο ή με ρύπους Μυρωδιά δυσάρεστη
ΨΑΡΙΑ	Χρώμα ζωηρό, δέρμα γυαλιστερό, βράγχια ζωηρά κόκκινα, μάτια γυαλιστερά γεμάτα Μυρωδιά θάλασσας Δομή σάρκας σφικτή και ελαστική	Χρώμα θαμπό, γκρίζα βράγχια, στεγνό δέρμα Μάτια θολά, περιφερειακά κόκκινα Μυρωδιά έντονη ψαρίλας, αμμωνίας Δομή χαλαρή, μαλακή παραμένει πάνω το αποτύπωμα κατά την πίεση
ΟΣΤΡΑΚΑ	Μυρωδιά θάλασσας Κελύφη κλειστά και γερά	Κελύφη ανοιχτά Περιεχόμενο μαλακό γλοιώδες Μυρωδιά έντονης ψαρίλας

ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

5. Δεν αγοράζουμε τρόφιμα τα όποια δεν είναι φυλαγμένα σε κατάλληλες συνθήκες (εκτός ψυγείου, σε ρυπαρούς χώρους κ. λ. π.)
6. Η υπεραγορά να είναι ο τελευταίος μας σταθμός πριν το σπίτι.
7. Αρχίζουμε τις αγορές με τα μη τρόφιμα.
8. Ακολουθούν τα τρόφιμα που δεν χρειάζονται ψύξη.
9. Τέλος, ψωνίζουμε τα **ευαλλοίωτα** τρόφιμα.
10. Τα μεταφέρουμε γρήγορα στο σπίτι.



ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1. Αποθηκεύουμε τα τρόφιμα με βάση τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία τους.
2. Τα τρόφιμα αποθηκεύονται ξεχωριστά από καθαριστικά και άλλες χημικές ουσίες.
3. Δεν αποθηκεύουμε τρόφιμα σε περιέκτες που είχαν χημικά, αλλά σε περιέκτες κατάλληλους για τρόφιμα.



ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

4. Διασφαλίζουμε ότι οι χώροι, στους οποίους αποθηκεύουμε τα τρόφιμα είναι καθαροί, χωρίς υγρασίες, ώστε να δημιουργείτε ένα ξηρό, δροσερό και χωρίς οσμές περιβάλλον.
5. Τα **ευπαθή ή ευαλλοίωτα τρόφιμα** (τρόφιμα υψηλού κινδύνου) κρέας, πουλερικά, αυγά, γαλακτοκομικά, ψάρια, οστρακοειδή συντηρούνται στο ψυγείο ή στην κατάψυξη.



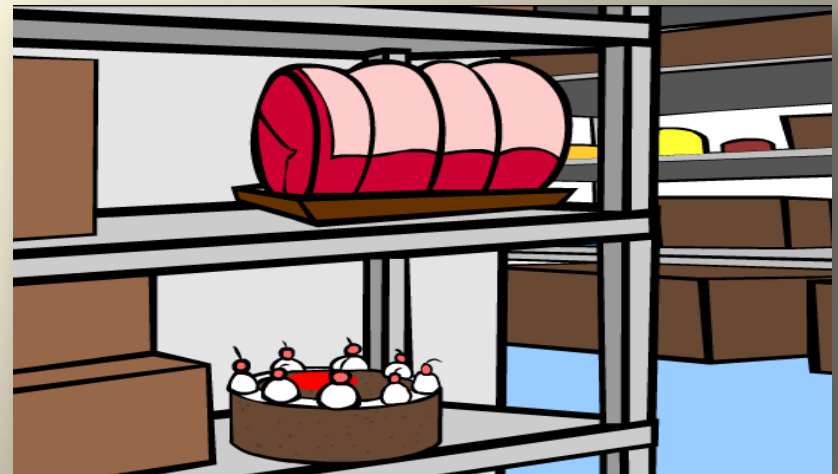
ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ

- ✓ Ρυθμίζουμε τη συντήρηση του ψυγείου έως τους $+5^{\circ}\text{C}$ και την κατάψυξη στους -18°C .
- ✓ Δεν υπερφορτώνουμε το ψυγείο. Ο ψυχρός αέρας θα πρέπει να κυκλοφορεί για να διατηρεί τα τρόφιμα ασφαλή.
- ✓ Δεν βάζουμε τρόφιμα στο ψυγείο αν δεν τα έχουμε καλύψει ή τοποθετήσει σε κλειστά δοχεία ή κλειστούς περιέκτες.



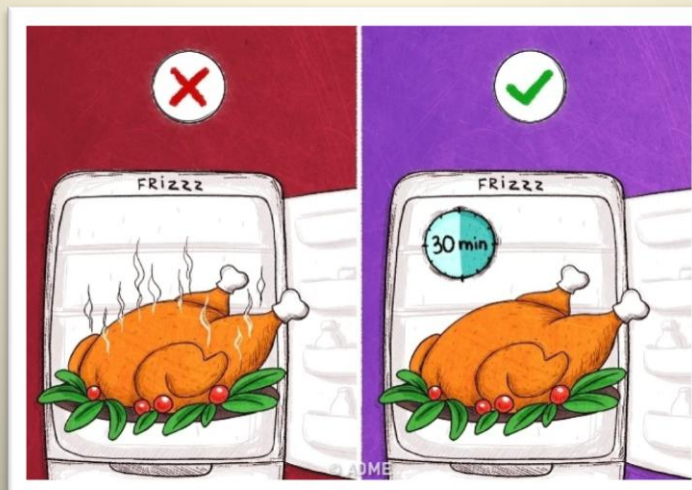
ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ

- ✓ Αποθηκεύουμε το νωπό κρέας και τα πουλερικά χωριστά από τα έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα.
- ✓ Δεν αφήνουμε ποτέ τα ωμά κρέατα ή τα ωμά πουλερικά να στάζουν πάνω σε τρόφιμα που βρίσκονται σε χαμηλότερα ράφια.



ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ

- ✓ Ελέγχουμε την ημερομηνία λήξεως των προϊόντων.
Πετάμε τα προϊόντα που έχουν λήξει ή αλλοιωθεί.
- ✓ Δεν αφήνουμε την πόρτα του ψυγείου ανοιχτή πολλή ώρα και δεν την ανοίγουμε άσκοπα.
- ✓ Ποτέ δεν τοποθετούμε ζεστό φαγητό κατευθείαν στο ψυγείο.
- ✓ Καθαρίζουμε τακτικά το εσωτερικό του ψυγείου.



ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ

- Τυροκομικά και κυρίως κρεμώδη τυριά
- Νωπό κρέας και προϊόντα με βάση το κρέας
- Νωπά ψάρια
- Γαλακτοκομικά προϊόντα

στο πιο ΚΡΥΟ
ΣΗΜΕΙΟ
του ψυγείου



- Βούτυρο, μαργαρίνη
- Χυμούς

στο ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ
του ψυγείου ή στα ράφια

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



ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ

Συνιστώμενοι χρόνοι διατήρησης τροφίμων στο
ψυγείο και την κατάψυξη του σπιτιού

Κατάψυξη (-18°C)

Λαχανικά 8 μηνες

Κιμάς 3-4 μηνες

Βοδινό 6-10 μηνες

Χοιρινό 4-6 μηνες

Κοτόπουλο 9 μήνες

Στο ψυγείο (1-5°C)

Νωπό Κρέας 3-5 ημέρες

Κιμάς 1-2 ημέρες

Κοτόπουλο 1-2 ημέρες

Ψάρι 1 ημέρα

Σάλτσες 2 ημέρες

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1. Πλένουμε καλά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό και τα στεγνώνουμε καλά.
2. Χρησιμοποιούμε πάντα κατάλληλα καθαρά σκεύη και αποφεύγουμε να ετοιμάζουμε και να μεταφέρετε τρόφιμα με γυμνά χέρια.
3. Ξεχωρίζουμε το ωμό κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά από τα άλλα τρόφιμα.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

4. Χρησιμοποιούμε διαφορετικού χρώματος καθαρή επιφάνεια για την κοπή του κρέατος, του κοτόπουλου, του ψαριού από τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα και των πλυμένων λαχανικών.
5. Διατηρούμε τους πάγκους προετοιμασίας των φαγητών καθαρούς και ελεύθερους από άσχετα με την προετοιμασία πράγματα.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

6. Δεν χρησιμοποιούμε ποτέ τα μαχαιροπίρουνα και σκεύη που χρησιμοποιήσαμε για τα ωμά τρόφιμα ή άπλυτα λαχανικά για να χειριστούμε μαγειρεμένο φαγητό ή έτοιμη προς κατανάλωση σαλάτα.
7. Τα τρόφιμα που καταναλώνονται ωμά, όπως φρούτα και λαχανικά, πρέπει να πλένονται καλά με καθαρό τρεχούμενο νερό.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

8. Χρησιμοποιούμε διαφορετικό εξοπλισμό και εργαλεία, όπως μαχαίρια και επιφάνειες κοπής, για να χειριστούμε ωμά τρόφιμα .



9. Καθαρίζουμε πολύ καλά με ζεστό νερό και κατάλληλο απορρυπαντικό τα εργαλεία, τα σκεύη και τις επιφάνειες, που χρησιμοποιήσαμε.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΘΗ ΑΠΟΨΥΞΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- ✓ Αποψύχουμε τα τρόφιμα στη **συντήρηση του ψυγείου** ή στον φούρνο μικροκυμάτων ή κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό.
- ✓ Τρόφιμα τα οποία αποψύχθηκαν στον φούρνο μικροκυμάτων θα πρέπει να μαγειρεύονται αμέσως.
- ✓ Δεν καταψύχουμε ξανά τρόφιμα που έχουμε αποψύξει.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- ✓ Μαγειρεύουμε αμέσως ή διατηρούμε το τρόφιμο στο ψυγείο μέχρι να το χρησιμοποιήσουμε.
- ✓ Προσοχή στις επιμολύνσεις! Κατά την απόψυξη του ωμού κρέατος φροντίζουμε να μην στάζει και μολύνει άλλα τρόφιμα ή σκεύη.
- ✓ Δεν μαγειρεύουμε κατεψυγμένα τρόφιμα, αν προηγουμένως δεν τα έχουμε αποψύξει καλά.





ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

1. Δεν μαγειρεύουμε μερικώς τα τρόφιμα και δεν αφήνουμε την ολοκλήρωση του μαγειρέματος για αργότερα.
2. Το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά και τα αυγά πρέπει να μαγειρεύονται καλά (βεβαιωνόμαστε ότι μαγειρεύτηκε και το εσωτερικό τους - στην περίπτωση του κρέατος δεν μένει αίμα).
3. Μαγειρεύουμε τις σούπες και τα φαγητά κατσαρόλας μέχρι τη θερμοκρασία βρασμού τους, ώστε η θερμοκρασία στο εσωτερικό τους να φτάσει τους 70 °C.
4. Όταν ξαναζεσταίνουμε μαγειρεμένο φαγητό φροντίζουμε να ζεσταθεί καλά και ομοιόμορφα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1. Δεν αφήνουμε το ψημένο φαγητό (ειδικά ρύζι, πλιγούρι) σε θερμοκρασία δωματίου, αφού έχει κρυώσει για περισσότερες από 2 ώρες. Τοποθετείται στο ψυγείο.
2. Σε περιπτώσεις συσκευασμένων τροφίμων που απαιτούν ψήσιμο/ζέσταμα (κατεψυγμένα φαγητά, βρεφικές σκόνης) ακολουθούμε τις οδηγίες του κατασκευαστή.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

3. Σε περίπτωση που τα μαγειρεμένα τρόφιμα δεν καταναλωθούν άμεσα, τα αποθηκεύουμε στο ψυγείο σε κλειστά σκεύη και αφού κρυώσουν.
4. Σε αντίθετη περίπτωση, για τρόφιμα που θα καταναλωθούν σύντομα, πρέπει να διατηρούνται ζεστά σε θερμοκρασίες άνω των 60 °C.
5. Όταν ζεσταίνουμε φαγητό, πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι η θερμοκρασία του είναι τόσο υψηλή, ώστε να είναι καυτό (κατά την αναθέρμανσή του να αχνίσει ή να βράσει).
6. Δεν αναθερμαίνουμε τα φαγητά περισσότερο από μία φορά.

**ΟΤΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ Η ΠΑΡΑΜΙΚΡΗ
ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ
ΤΟΥ ΤΡΟΦΙΜΟΥ
ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΙΝΑΙ
ΝΑ ΤΟ ΠΕΤΑΞΟΥΜΕ**



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΚΕΩΝ



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΚΕΩΝ

1. Καθαρίζουμε καλά όλες τις επιφάνειες εργασίας, τα σερβίτσια, τα μαχαιροπίρουνα, τα μαγειρικά σκεύη και τον λοιπό εξοπλισμό, χρησιμοποιώντας ζεστό νερό και απορρυπαντικό μετά την χρήση. Ακολουθεί καλό στέγνωμα, κατά προτίμηση στον αέρα.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΚΕΩΝ

2. Τα καθαρά σκεύη και σερβίτσια τα διατηρούμε σε κατάλληλους καθαρούς αποθηκευτικούς χώρους, προφυλαγμένα από σκόνη και άλλους παράγοντες επιμόλυνσης.
3. Τα υλικά καθαρισμού (σφουγγάρια, απορροφητικά πανιά) τα διατηρούμε καθαρά, σε καλή κατάσταση και στεγνά, ώστε να περιορίζεται στο ελάχιστο η ανάπτυξη τυχόν μικροοργανισμών σε αυτά.
4. Ανά τακτά χρονικά διαστήματα πρέπει να αντικαθίστανται.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΚΕΩΝ

5. Οι πετσέτες κουζίνας πρέπει να αλλάζονται τακτικά και να πλένονται επιμελώς σε υψηλή θερμοκρασία
6. Διατηρείτε τις συσκευές, όπως φούρνο μικροκυμάτων, τοστιέρα, ανοιχτήρι για κονσέρβες, λεπίδες του μπλέντερ και του μίξερ, χωρίς υπολείμματα τροφίμων.
7. Ο κάδος των απορριμμάτων αποτελεί εστία μικροβίων, γι' αυτό θα πρέπει να διατηρείται καθαρός, να φέρει εσωτερικό σάκο και να έχει κάλυμμα εξαρτώμενο από το δοχείο.





**Stop
Foodborne
Illness**

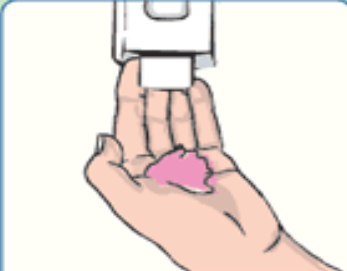
ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

Το συχνό πλύσιμο των χεριών είναι ο καλύτερος τρόπος αποφυγής άμεσης ή έμμεσης επιμόλυνσης.

FIGHT GERMS BY WASHING YOUR HANDS!



1 Wet your hands



2 Soap



3 Lather and scrub - 20 sec



4 Rinse - 10 sec



5 Turn off tap



6 Dry your hands

DONT FORGET TO WASH:

- between your fingers
- under your nails
- the tops of your hands

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

Πλένουμε πάντα τα χέρια μας:

1. Πριν ξεκινήσουμε την προετοιμασία τροφίμων.
2. Μετά τον χειρισμό ωμών αυγών, ωμού κρέατος, ωμού πουλερικού, ωμού ψαριού, άπλυτων λαχανικών.
3. Πριν και μετά τη χρήση τουαλέτας.
4. Μετά από φτέρνισμα, βήχα, φύσημα της μύτης.
5. Μετά την επαφή με χρήματα.
6. Μετά τη διαχείριση απορριμμάτων.
7. Μετά την επαφή με ζώο.
8. Μετά την περιποίηση αρρώστου.
9. Όταν ερχόμαστε σε επαφή με εκκρίσεις σώματος.
10. Όταν τα χέρια μας είναι ορατά βρώμικα.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

1. Δεν πρέπει να ασχολούμαστε με την ετοιμασία φαγητού, όταν πάσχουμε από στομαχικά προβλήματα μικροβιακής αιτιολογία ή διάρροια.
2. Πληγές ή κοψίματα πρέπει να καλύπτονται με κατάλληλους αδιάβροχους επιδέσμους.



ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ



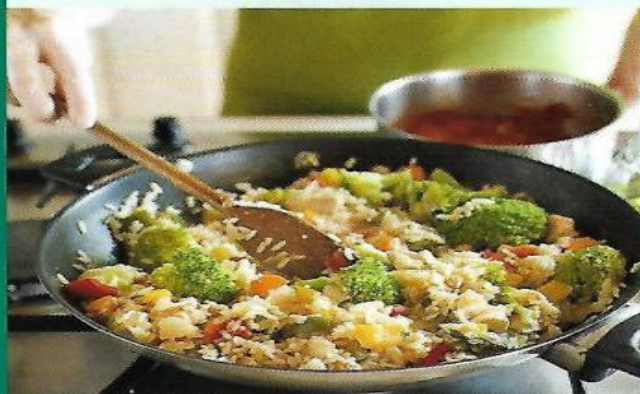
Πλένετε καλά και συχνά τα χέρια, τα μαγειρικά σκεύη και τις επιφάνειες της κουζίνας.

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ



Χρησιμοποιείτε διαφορετικά μαγειρικά σκεύη, επιφάνειες κοπής και ράφια αποθήκευσης στο ψυγείο για τα ωμά (π.χ., κρέας, πουλερικά, ψάρια-θαλασσινά) και τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα.

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ



Μαγειρεύετε στην κατάλληλη θερμοκρασία και για όσο χρόνο χρειάζεται κάθε τρόφιμο.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ



Αποθηκεύετε το συντομότερο δυνατό στο ψυγείο τα τρόφιμα που αγοράζετε, καθώς και το φαγητό που περίσσεψε.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΤΈΛΟΣ



Ende

estremità



the end



ände

ΤΈΛΟΣ



Σας ευχαριστούμε πολύ για την προσοχή
σας.