

Ας ξεκινήσουμε τη μέρα μας, τρώγοντας ένα καλό πρωινό (κατά προτίμηση στο σπίτι).

Στο σχολείο, επιλέγουμε το κολατσιό μας, καταναλώνοντας κάποια από τα είδη του κυλικείου, που επιτρέπεται να πωλούνται, σύμφωνα με τη νέα Υ1γ/Γ.Π/οικ 81025/29.8.2013.

Πρέπει να καταναλώνουμε, καθημερινά, γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. γάλα, γιαούρτι), με χαμηλά λιπαρά. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν καλή πηγή ασβεστίου, στη διατροφή μας. Η περιεκτικότητα ασβεστίου, στο γάλα, με χαμηλά λιπαρά, είναι η ίδια, με αυτή, στο πλήρες γάλα. Εάν δεν πίνουμε γάλα, ας προτιμήσουμε ένα γιαούρτι, ή κάποιο άλλο γαλακτοκομικό προϊόν.

Πρέπει να τρώμε, καθημερινά, φρούτα (κατά προτίμηση εποχιακά φρέσκα φρούτα). Τα φρούτα είναι πλούσια, σε βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και πλήθος αντιοξειδωτικών ουσιών, ενώ, παράλληλα, είναι χαμηλά, σε θερμίδες. Μπορούμε να εντάξουμε, στο κολατσιό μας την κατανάλωση ενός φυσικού χυμού. Όμως, πίνοντας ένα χυμό φρούτων, προσλαμβάνουμε λιγότερες φυτικές ίνες, από ότι αν καταναλώναμε τα αντίστοιχα φρούτα.

Στο σάντουιτς, ή στο τοστ, ας προτιμάμε ψωμί ολικής αλέσεως, διότι περιέχει περισσότερα θρεπτικά συστατικά, από το λευκό ψωμί. Καλή επιλογή σνακ αποτελεί, επίσης, το σουσαμένιο κουλούρι (όπου αυτό πωλείται) καθώς και άλλα προϊόντα, που περιέχουν σουσάμι (όπως το παστέλι), αλλά και ξηρούς καρπούς.

Πρέπει να πίνουμε αρκετό νερό, για τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού μας.

Ας περιορίσουμε την κατανάλωση ποτών και ροφημάτων, που είναι υψηλά, σε σάκχαρα και θερμίδες, καθώς και των πολλών γλυκισμάτων. Μειώνοντας την υπερβολική κατανάλωση σακχάρων, μειώνουμε τον κίνδυνο τερηδόνας και παχυσαρκίας.

Ας φροντίσουμε να γυμναζόμαστε, καθημερινά και να διατηρούμε το φυσιολογικό, για την ηλικία μας, βάρος. Η κατανάλωση κάποιων τροφών πλούσιων, σε λίπος ή/και σάκχαρα και η έλλειψη άσκησης ευθύνονται, για την παχυσαρκία.

Ποια είναι τα ευπαθή και ευαλοίωτα τρόφιμα;

Αρκετά τρόφιμα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα και αλλοιώνονται, πολύ γρήγορα, σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Αυτά τα τρόφιμα τα ονομάζουμε ευπαθή-ευαλοίωτα και, κατά τη συντήρησή τους οφείλουμε να τα έχουμε, είτε σε θερμοκρασία ψυγείου (μικρότερη των 5οC, ή σύμφωνα με τα αυστηρότερα όρια, που τυχόν αναφέρει ο παρασκευαστής), ή σε θερμοθάλαμο (μεγαλύτερη των 60οC).

Τι προσέχουμε στις συσκευασίες τροφίμων:

Την ένδειξη χρονολογίας ελάχιστης διατηρησιμότητας, ή την τελική ημερομηνία ανάλωσης («ημερομηνία λήξης»): Οι ενδείξεις αυτές χρησιμοποιούνται, για να δηλώσουν, για πόσο καιρό, ένα τρόφιμο διατηρεί τα ποιοτικά του χαρακτηριστικά και είναι ασφαλής η χρήση του, εφόσον τηρούνται οι αντίστοιχες προδιαγραφές αποθήκευσης.

Τα συστατικά: Μας δίνουν πληροφορίες, για τη σύνθεση του τροφίμου.
Διατροφικές πληροφορίες: Πρέπει να αναγράφονται, με συγκεκριμένο τρόπο. Μας δίνουν πληροφορίες, για την ενεργειακή αξία του τροφίμου καθώς και την περιεκτικότητά του, σε θρεπτικές ουσίες, όπως υδατάνθρακες, πρωτεΐνες κ.λπ.
Την ποσότητα του τροφίμου: Εκφράζεται, σε βάρος, ή όγκο.
Τα στοιχεία του παρασκευαστή, ή συσκευαστή, ή διακινητή: Καθορίζουν ποιος είναι «υπεύθυνος», για την ασφάλεια του συγκεκριμένου τροφίμου.

Αγορά - παραλαβή των πρώτων υλών και των έτοιμων για κατανάλωση τροφίμων

Η προμήθεια των πρώτων υλών καθώς και των προϊόντων, προς διάθεση, θα πρέπει να γίνεται, από νομίμως λειτουργούσες επιχειρήσεις.

Τα τρόφιμα, που αλλοιώνονται, εύκολα, πρέπει να μεταφέρονται, με οχήματα - ψυγεία. Κατά την παραλαβή τους, πρέπει να ελέγχεται η θερμοκρασία του μεταφορικού μέσου και των τροφίμων, με θερμομέτρα κατάλληλου εύρους μέτρησης, ανάλογα με το είδος των τροφίμων, που μεταφέρονται (προϊόντα ψυγείου, κατάψυξης, ζεστά προϊόντα).

Αποθήκευση - Διατήρηση τροφίμων

Όλα τα τρόφιμα, αμέσως μετά την παραλαβή τους, θα πρέπει να αποθηκεύονται, σε χώρους, που διασφαλίζουν την διατήρησή τους (ψυγεία, προθήκες). Η θερμοκρασία των ψυγείων πρέπει να ελέγχεται, καθημερινά, με κατάλληλο θερμομέτρο. Τα τρόφιμα, που δε διατηρούνται, σε ψυγείο, πρέπει να τοποθετούνται, σε κλειστούς περιέκτες, κατάλληλους μόνο για τρόφιμα, προθήκες έκθεσης, ή αποθήκες, χωρίς υγρασία, μακριά από πηγές θερμότητας, πάνω σε ράφια, ή σε παλέτες. Οι αποθήκες θα πρέπει να διατηρούνται, πάντα, καθαρές και απαλλαγμένες, από έντομα και τρωκτικά. Κατά την αποθήκευση των τροφίμων, θα πρέπει να ελέγχονται οι ημερομηνίες λήξης. Τα προϊόντα καθαρισμού του κυλικείου και του εξοπλισμού πρέπει να αποθηκεύονται, σε ειδικά ντουλάπια, που κλειδώνουν, ή σε ειδικούς χώρους, μακριά από τα τρόφιμα.

Προετοιμασία τροφίμων

Κατά την προετοιμασία, ο χειριστής τροφίμων πρέπει να οργανώνει την εργασία του κατά τρόπο ώστε να χρησιμοποιεί λαβίδες, ή άλλα εργαλεία σεβιρίσματος, ελαχιστοποιώντας την επαφή των τροφίμων με τα χέρια του, χρησιμοποιώντας γάντια μιας χρήσης.

Έκθεση - Πώληση τροφίμων και ποτών

Κατά τη έκθεσή τους, προς πώληση, τα τρόφιμα πρέπει να προστατεύονται, από κάθε είδους ρύπανση και να μην επιτρέπεται, στους μαθητές, να αγγίζουν, με τα χέρια τους, τα προσφερόμενα είδη. Ο υπεύθυνος των ανωτέρω επιχειρήσεων πρέπει να διατηρεί τα έτοιμα, για κατανάλωση, τρόφιμα, έτσι που να μην κινδυνεύουν, από επιμολύνσεις και αλλοιώσεις.

Τα έτοιμα, για κατανάλωση τρόφιμα, εκτίθενται συσκευασμένα, σε βιτρίνες έκθεσης. Τα τρόφιμα, που αλλοιώνονται εύκολα (γάλα, βούτυρο, τυριά, κρύα σάντουιτς,

γιαούρτια, κ.λπ.), τοποθετούνται, σε ψυγεία, με θερμοκρασία μικρότερη, ή ίση με 5°C.

Εάν τα σάντουιτς εκτεθούν, σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, θα πρέπει να είναι συσκευασμένα και να καταναλωθούν, σε διάστημα δύο ωρών.

Τα τρόφιμα που σερβίρονται ζεστά θα πρέπει να διατηρούνται, σε βιτρίνες έκθεσης, ή σε θερμοθαλάμους θερμοκρασίας, πάνω από 60°C.

Το προσωπικό των ανωτέρω επιχειρήσεων πρέπει να αποφεύγει να χειρίζεται χρήματα και συγχρόνως, έτοιμα, για κατανάλωση, τρόφιμα, ή να χρησιμοποιεί λαβίδες, χαρτί περιτυλίγματος κ.λπ.

Πότε δεν πρέπει να καταναλώνουμε ένα τρόφιμο από το κυλικείο;

Πολλές φορές, όταν ένα τρόφιμο είναι επιμολυσμένο και ακατάλληλο, είναι δύσκολο να το αντιληφθούμε, ιδιαίτερα, αν η αλλοίωσή του είναι, στα αρχικά στάδια.

Υπάρχουν, όμως, περιπτώσεις, που έχουμε ενδείξεις, ότι ένα τρόφιμο είναι ακατάλληλο:

Όταν η συσκευασία του τροφίμου είναι ανοιγμένη ή σκισμένη.

Όταν το χρώμα, ή η υφή του τροφίμου είναι διαφορετική, από ό,τι συνήθως.

Όταν η μυρωδιά του τροφίμου είναι διαφορετική, από τη συνηθισμένη.

Όταν η γεύση του τροφίμου είναι διαφορετική, από τη συνηθισμένη.

Όταν είναι εμφανώς αλλοιωμένο.

Όταν, κατά την μάσησή του, αντιληφθούμε να υπάρχει κάποιο ξένο σώμα (συνήθως κάτι πιο σκληρό, από το τρόφιμο).

Σε κάθε περίπτωση, που μας δημιουργηθεί υποψία, για ένα τρόφιμο, δεν το καταναλώνουμε.

Το ΚΕ.Π.ΚΑ. εφιστά την προσοχή των Καταναλωτών. Για καταγγελίες ή περισσότερες πληροφορίες, ας απευθυνθούμε στο ΚΕ.Π.ΚΑ., τηλ. 2310-233333, ώρες 09:00 – 14:30.