

ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
& ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΜΗΜΑ Δ' ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΠΕΙΓΟΝ

Αθήνα, 31.03.2015

Αρ. πρωτ.: Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9/2015/Γ.Π.οικ.23462

Ταχ. Διεύθυνση : Αριστοτέλους 17
Ταχ. Κώδικας : 101 87
Πληροφορίες : Στρ.Χατζηχαράλαμπος
: Ελ. Νησιώτη
Τηλέφωνο : 213-2161623,1617
Φαξ : 210-5230577
E-mail : pfy@moh.gov.gr

ΠΡΟΣ : ΟΠΩΣ Ο ΠΙΝΑΚΑΣ
ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

ΘΕΜΑ: «Παγκόσμια Ημέρα Υγείας 7 Απριλίου 2015, με θέμα: : "Ασφάλεια Τροφίμων"».

ΣΧΕΤ: Το από 16.3.2015 Υπηρεσιακό Σημείωμα της Δ/νσης Δημόσιας Υγείας.

Η Δ/νη Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης, Τμήμα Δ' Αγωγής Υγείας και Πρόληψης, σε συνεργασία με τη συναρμόδια Δ/νη Δημόσιας Υγείας, του Υπουργείου Υγείας, στο πλαίσιο της **καθιερωμένης Παγκόσμιας Ημέρας Υγείας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.) που είναι η 7^η Απριλίου εκάστου έτους**, σας ενημερώνει τα ακόλουθα:

Α. Για το έτος 2015, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, θέτει ως θέμα για την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας, την **"Ασφάλεια Τροφίμων" (food safety)**.

Το εν λόγω θέμα, κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό, για όλους τους ανθρώπους σε παγκόσμιο επίπεδο και πολλούς ενδιαφερόμενους φορείς, συμπεριλαμβανομένων δημόσιων φορέων, αλλά και παραγωγών, παρασκευαστών, διακινητών τροφίμων και παρόχων υπηρεσιών παραγωγής και επεξεργασίας τροφίμων και ποτών και μαζικής εστίασης, στο πλαίσιο προάσπισης και προαγωγής της Δημόσιας Υγείας.

Β. Η Ασφάλεια των Τροφίμων αφορά στην προστασία των καταναλωτών από τον κίνδυνο τροφικών δηλητηριάσεων και τροφιμογενών λοιμώξεων οξέων ή χρόνιων, οι οποίες προκαλούνται από βακτήρια, ιούς, παράσιτα ή χημικές ουσίες (που εκ φύσεως περιέχονται ή τεχνητά προστίθενται σε τροφές), οι οποίες εισέρχονται στον ανθρώπινο οργανισμό μέσω μολυσμένου φαγητού ή νερού. Η διατροφή επίσης αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες εμφάνισης πολλών χρόνιων

νοσημάτων, όπως καρδιαγγειακών νοσημάτων, Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου ΙΙ, ορισμένων μορφών καρκίνου, παχυσαρκίας, κ.λ.π.

Γ. Σε συνέχεια των ανωτέρω, προτείνεται ενδεικτικά, η ανάπτυξη, οργάνωση και υλοποίηση των ακόλουθων ενεργειών και δράσεων:

- Ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης μαθητών, πολιτών – καταναλωτών, εκπαιδευτικών, επαγγελματιών στο χώρο της παραγωγής και επεξεργασίας τροφίμων και ποτών και μαζικής εστίασης, με στόχο την προαγωγή της υγείας και ευρύτερα της δημόσιας υγείας.
- Επιμόρφωσης επαγγελματιών που σχετίζονται με τον τομέα της παραγωγής και επεξεργασίας τροφίμων και ποτών και μαζικής εστίασης προκειμένου να προλαμβάνονται και να αντιμετωπίζονται έγκαιρα και αποτελεσματικά οι παράγοντες εκείνοι που σχετίζονται με την άρση των προϋποθέσεων και κριτηρίων που συνδέονται με την ασφάλεια των τροφίμων.
- Ανάπτυξης πρωτοβουλιών για διαμόρφωση καλών πρακτικών και δημοσιοποίηση αυτών, σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων
- Συστηματικής διενέργειας των προβλεπόμενων διαδικασιών εποπτείας και ελέγχου από αρμόδιους Φορείς, για την διασφάλιση της τήρησης των όρων και προϋποθέσεων, που συνδέονται με την ασφάλεια των τροφίμων.

Ειδικότερα, ενδεικτικά προτείνεται:

- Ανάρτηση αφισών και διανομή ενημερωτικού υλικού και εντύπων με παροτρύνσεις και συμβουλές προς τους καταναλωτές αλλά και προς ειδικότερες ομάδες πληθυσμού, όπως τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς ή τους επαγγελματίες στο χώρο επεξεργασίας και προσφοράς τροφίμων και ποτών.
- Ανάρτηση του ενημερωτικού υλικού σε ιστοσελίδες Φορέων, ώστε οι ενδιαφερόμενοι πολίτες να έχουν την δυνατότητα αναζήτησης συμβουλών σχετικά με την υγιεινή των τροφίμων, το κατάλληλο μαγείρεμα, τη σωστή διατήρηση και αποθήκευση αυτών και την επιλογή ασφαλών πρώτων υλών καθώς και υγιεινού και ασφαλούς νερού.
- Προβολή του θέματος της Ασφάλειας των Τροφίμων στα εθνικά και τοπικά Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, με στόχο την ευαισθητοποίηση του πληθυσμού. μέσω των Δελτίων Ειδήσεων και της διοργάνωσης ειδικών εκπομπών.
- Ανάπτυξη συνεργασίας με μέσα μαζικής ενημέρωσης (τηλεοπτικά, ραδιοφωνικά και διαδικτυακά), για την αξιοποίηση διάσημων σεφ ή παρουσιαστών εκπομπών μαγειρικής, προς την κατεύθυνση της εξοικείωσης του τηλεοπτικού κοινού

αφενός με τις πρακτικές διασφάλισης της υγιεινής των τροφίμων, διατήρησης της θρεπτικής τους αξίας, ασφαλούς και κατόπιν ενημέρωσης επιλογής των φαγητών και ποτών προς κατανάλωση και αφετέρου με τροφές που αποδεδειγμένα προάγουν την υγεία και την ευεξία (π.χ. μεσογειακή διατροφή).

- Αξιοποίηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπου τα συμμετέχοντα μέλη μπορούν να συζητούν, να μοιράζονται εμπειρίες και φωτογραφίες, με στόχο τη διάχυση πληροφορίας σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων.
- Διοργάνωση εκδηλώσεων στην κοινότητα, ή άλλους δημόσιους χώρους, όπως λαϊκές αγορές και πλατείες, ώστε να συνδυαστεί η προώθηση των προαναφερόμενων πρακτικών για την διασφάλιση υγιεινών και ασφαλών τροφίμων και ποτών με την αναψυχή, μέσα στο πλαίσιο μουσικών, αθλητικών ή άλλων ψυχαγωγικών εκδηλώσεων.

Δ. Προκειμένου να οργανωθούν και να υλοποιηθούν οι εν λόγω δράσεις και ενέργειες, προτείνεται, αρμόδιοι επαγγελματίες, όπως Χημικοί και Τεχνολόγοι Τροφίμων, Διαιτολόγοι, Διατροφολόγοι, Επόπτες Δημόσιας Υγείας, Επισκέπτες-τριες Υγείας κ.α., να συνεργαστούν σε κάθε επίπεδο με φορείς, υπηρεσίες, Νοσοκομεία, Μονάδες Υγείας του ΠΕΔΥ, Φορείς Κοινωνικής Φροντίδας, ΟΤΑ, Μ.Κ.Ο. προσανατολισμένων στη διατροφή και στην ανθρωπιστική βοήθεια, επαγγελματικές οργανώσεις, κ.λ.π.

Ειδικότερα, όσον αφορά στην ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του μαθητικού πληθυσμού στις Σχολικές Μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, οι αρμόδιοι επαγγελματίες Υγείας σε συνεργασία με τους υπεύθυνους Αγωγής Υγείας των οικείων Δ/νσεων Π.Ε και Δ.Ε, καλούνται να οργανώσουν δράσεις, αξιοποιώντας το υλικό του εγκεκριμένου Προγράμματος Αγωγής Υγείας με θέμα: *“Διατροφή και Διατροφικές Συνήθειες – Γενετικά Τροποποιημένα Προϊόντα”*, καθώς και κάθε άλλο εγκεκριμένο από αρμόδιους φορείς σχετικό υλικό.

Παράλληλα, ανάλογες δράσεις προτείνονται σε επίπεδο εκπαιδευτικών και γονέων.

Ε. Οι ενδιαφερόμενοι φορείς και επαγγελματίες δύνανται να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες, για τα θέματα Ασφάλειας των Τροφίμων στους ακόλουθους ιστότοπους:

<http://www.who.int/world-health-day/en>.

www.moh.gov.gr/ (ενότητα, Τμήμα Υγειονομικών Κανονισμών και Δημόσιας Υγείας)

www.efet.gr (ενότητα, Ασφάλεια Τροφίμων)

www.edye.gr

www.e-bug.eu

Στο πλαίσιο των ανωτέρω, επισυνάπτεται σχετικό κείμενο ενημέρωσης, καθώς και ενημερωτικό έντυπο του Π.Ο.Υ. «Μεσογειακού Κέντρου Καταπολέμησης Ζωοανθρωπονόσων με τα πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα».

Οι αποδέκτες της παρούσας εγκυκλίου, παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις υπηρεσίες και τους εποπτευόμενους Φορείς όπως και κάθε άλλο συνεργαζόμενο Φορέα.

Επίσης, το Γραφείο Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων του Υπουργείου Υγείας, παρακαλείται όπως ενημερώσει σχετικά όλα τα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης.

Η Δ/ση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης, παρακαλείται να αναρτήσει στην ιστοσελίδα του Υπουργείου, (στην ενότητα για τον Πολίτη), την παρούσα εγκύκλιο.

Οι Φορείς που θα οργανώσουν εκδηλώσεις παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις αρμόδιες Δ/σεις του Υπουργείου Υγείας (Δ/ση Δημόσιας Υγείας, ddy@moh.gov.gr, Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης pfy@moh.gov.gr).

Συνημμένα: Ενημ. Κείμενο (σελ. 3)

Ο ΑΝ. ΥΠΟΥΡΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΝΔΡΕΑΣ ΞΑΝΘΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ (με τα συνημμένα)

1. Προεδρία της Δημοκρατίας , Βας. Γεωργίου Β΄2, 10028 Αθήνα
2. Βουλή των Ελλήνων, Βας. Σοφίας 2-6, 10021 Αθήνα
3. Ακαδημία Αθηνών , Ελ. Βενιζέλου 28, 10679 Αθήνα
4. Υπουργεία, Δ/σεις Διοικητικού, (για ενημέρωση υπηρεσιών και εποπτευόμενων φορέων)
5. Υπουργείο Υγείας

- α) Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες, Γραφ. κ.κ. Διοικητών (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι εποπτευόμενους φορείς τους).
- β) Όλους τους εποπτευόμενους Φορείς, ΝΠΙΔ & ΝΠΔΔ
- γ) Εθνικό Κέντρο Επιχειρήσεων Υγείας, Γραφ. κ. Διοικητή
- δ) Ε.Κ.Α.Β., Γραφ. κ. Προέδρου – Τέρμα Οδού Υγείας , 11527 Αθήνα
- ε) Ε.Ο.Π.Υ.Υ., Αποστόλου 12, Γραφ. κ. Προέδρου, 15123 Μαρούσι Αττικής
- στ) ΕΣΔΥ Γραφ. κ. Κοσμήτορος
- ζ) ΣΕΥΥΠ Γραφ. κ. Γεν. Επιθεωρητή
- η) Ο.Κ.Α.Ν.Α. Γραφ. κ. Προέδρου, Αβέρωφ 21, 10433 Αθήνα
- θ) ΚΕΕΛΠΝΟ, Γραφ. κ. Προέδρου, Αγράφων 3-5, 15123 Μαρούσι Αττικής (για ενημέρωση υπηρεσιών και των ΚΕΔΥ)
- ι) Γραφ. Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων
- ια) Δ/ση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης
- 6. Όλα τα ΑΕΙ και ΤΕΙ της Χώρας (για ενημέρωση Σχολών και Τμημάτων)
- 7. Γ.Ε.Σ. Δ/ση Υγειονομικού
- 8. Γ.Ε.Α. Δ/ση Υγειονομικού
- 9. Γ.Ε.Ν. Δ/ση Υγειονομικού
- 10. ΕΦΕΤ, Κηφισίας 124 και Ιατρίδου 2 Αμπελόκηποι.
- 11. Περιφέρειες της Χώρας, Γραφ. κ.κ. Περιφερειάρχων (για ενημέρωση των Π.Ε.)
- 12. Αποκεντρωμένες Διοικήσεις, Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων (για ενημέρωση ΟΤΑ)
- 13. Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας (Κ.Ε.Δ.Ε.) , Γ. Γενναδίου 8. 10678 Αθήνα
- 14. Εθνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων – Προαγωγής Υγείας , Παλαιολόγου 9 15124 Μαρούσι Αττικής
- 15. Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος , Πειραιώς 134, 11854 Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
- 16. Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος Πλουτάρχου 3, και Υψηλάντους, 19675, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
- 17. Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία, Τσόχα 18 -20, 11521 Αθήνα
- 18. Ιατρική Εταιρεία Αθηνών, Μαιάνδρου 23 τ.κ.11525 Αθήνα (Ενημέρωση Επιστημονικών Εταιρειών)
- 19. Διαρκής Ιερά Σύνοδος Εκκλησία της Ελλάδος ,Ι. Γενναδίου 14,11521 Αθήνα (για ενημέρωση Ι.Μ.)
- 20. Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων – Διατροφολόγων, Πανόρμου 23, τ.κ. 11522 Αθήνα (ενημέρωση Μελών)

21. Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδας, Βας. Σοφίας 47, τ.κ. 10676, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
22. Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών –των, Αρ. Παππά 2, τ.κ. 11521, Αθήνα,(ενημέρωση Μελών)
23. Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών –τριών, Παπαρηγοπούλου 15, τ.κ. 10561, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
24. Πανελλήνια Ένωση Τεχνολόγων Τροφίμων, Βερανζέρου 15 και Πατησίων, 10677 Αττική (ενημέρωση Μελών)
25. Σύλλογος Εποπτών Δημόσιας Υγείας, Γλάδστωνος 10, τ.κ.10667, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
26. Συνήγορος του Πολίτη, Χατζηγιάννη Μέξη 5 , 11521 Αθήνα
27. Γενικό Χημείο του Κράτους , Α. Τσόχα 16, 11521 Αθήνα
28. UNICEF Ξενίας 1, 11527 Αθήνα
29. Ε.Ε.Σ. Λυκαβηττού 1, 10672 Αθήνα
30. Ι.Κ.Α. Τμήμα Προληπτικής Ιατρικής, Αγίου Κωνσταντίνου 8, 10241 Αθήνα
31. Γενική Γραμματεία Μέσων Ενημέρωσης – Γενική Γραμματεία Ενημέρωσης και Επικοινωνίας :
 - α) Για λογαριασμό Δημόσιας Τηλεόρασης β) Για λογαριασμό Δημόσιας Ραδιοφωνίας Αλεξάνδρου Πάντου και Φραγκούδη 11, 10163 Αθήνα (δύο (2) αντίγραφα του εγγράφου).
32. MEGA CHANNEL, Λεωφ. Μεσογείων 117 και Ρούσου 4 ,11525 Αθήνα
33. ANTENNA, Κηφισίας 10-12, 15125 Μαρούσι Αττικής
34. ALPHA TV, 40^ο χλμ Αττικής Οδού (Σ.Ε.Α. Μεσογείων , Κτίριο 6) Κάντζα Αττικής
35. STAR CHANNEL,Βιλτανιώτη 36, 14564 Κάτω Κηφισιά Αττικής
36. ΑΘΗΝΑ 9,83 FM, Πειραιώς 100, 11854 Αθήνα
37. ANTENNA 97,2 FM, Κηφισίας 10-123 15125 Μαρούσι Αττικής
38. SKAI 100,3 FM, Φαληρέως 2 και Εθνάρχου Μακαρίου, 18547 Ν. Φάληρο Αττικής.
39. ΕΣΗΕΑ Ακαδημίας 20, 10671, Αθήνα

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. Γραφ. κ. Υπουργού
2. Γραφ. Αν. Υπουργού Υγείας κ. Αν. Ξανθού.
3. Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων
5. Γραφ. κ.κ. Προϊσταμένων Γεν. Δ/σεων

6. Δ/νσεις και Αυτοτελή Τμήματα του Υπουργείου

7. Δνση Π.Φ.Υ & Πρόληψης

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΓΕΙΑΣ (W.H.O)**7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2015****ΘΕΜΑ : "ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ"(FOOD SAFETY)*****«Βελτίωσε την ασφάλεια των τροφίμων από το αγρόκτημα έως το πιάτο».***

A. Η Ασφάλεια των Τροφίμων, αφορά στην προστασία των καταναλωτών από τον κίνδυνο τροφικών δηλητηριάσεων και τροφιμογενών λοιμώξεων οξέων ή χρόνιων, οι οποίες προκαλούνται από βακτήρια, ιούς, παράσιτα ή χημικές ουσίες (που εκ φύσεως περιέχονται ή τεχνητά προστίθενται σε τροφές), οι οποίες εισέρχονται στον ανθρώπινο οργανισμό μέσω μολυσμένου φαγητού ή νερού. Η διατροφή επίσης αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες εμφάνισης πολλών χρόνιων νοσημάτων, όπως καρδιαγγειακών νοσημάτων, Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου II, ορισμένων μορφών καρκίνου, παχυσαρκίας, κ.λ.π.

B. Το βασικό μήνυμα του Π.Ο.Υ για την Ημέρα Υγείας είναι: ***«Βελτίωσε την ασφάλεια των τροφίμων από το αγρόκτημα έως το πιάτο».***

Το ανωτέρω μήνυμα εξειδικεύεται σε δύο άξονες:

- **Προτεραιότητα στη διατομεακή συνεργασία** (τομείς αγροτικής ανάπτυξης, κτηνιατρικής, υγείας, εμπορίου, τουρισμού, παιδείας κλπ) ως προϋπόθεση για την ενδυνάμωση της πρόληψης, του ελέγχου και της αντιμετώπισης τροφιμογενών ασθενειών.
- **«Σκέψου παγκοσμιοποιημένα – δράσε τοπικά».** Συμμετοχή των αρμόδιων φορέων σε δίκτυα για την αποτελεσματική και άμεση απόκριση σε διεθνείς επείγουσες καταστάσεις απειλής της ασφάλειας των τροφίμων, ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση των «εξουσιοδοτημένων χρηστών» των δικτύων. Ως παράδειγμα αναφέρονται το RASFF-WINDOW και το CIRCA-RASFF.

Γ. Όσον αφορά θέματα ανάπτυξης, ενημερωτικών εκδηλώσεων με στόχο την ευαισθητοποίηση και την έγκυρη πληροφόρηση των καταναλωτών και των συλλογικών οργανώσεων της Κοινωνίας των Πολιτών, τα μηνύματα ευαισθητοποίησης επικεντρώνονται στους άξονες :

- **«Ενημερώσου! Πόσο καλά γνωρίζεις τα τρόφιμα που καταναλώνεις;»**
Εξοικείωση με την ανάγνωση και κατανόηση των πληροφοριών που υπάρχουν στις ετικέτες των τροφίμων και με την επισήμανση των αλλεργιογόνων ουσιών

στις συσκευασίες των τυποποιημένων προϊόντων και στους καταλόγους των καταστημάτων.

▪ **«Χειρίσου, αποθήκευσε και προετοίμασε τα τρόφιμα με ασφαλή τρόπο.»**

Γνώση ασφαλών πρακτικών που αφορούν π.χ. στις θερμοκρασίες ψησίματος, διαχωρισμού (για την αποφυγή διασταυρούμενης μόλυνσης) και αποθήκευσης τροφίμων, καθώς και επεξεργασίας νερού αμφίβολης ασφάλειας.

▪ **«Κάνε ασφαλείς και έξυπνες επιλογές στη διατροφή σου».**

Εστίαση σε ειδικά θέματα όπως την προετοιμασία γευμάτων για έγκυες γυναίκες, παιδιά, ηλικιωμένους και ασθενείς (π.χ. ανοσοκατεσταλμένους), επιλογή τροφών που παρασκευάζονται από πλανόδιους πωλητές ή παρέχονται σε μπουφέ, προστασία των τροφών από μόλυνση από ζώα κλπ.. Επιπλέον, είναι σημαντική η ενημέρωση σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές και τις τροφικές δυσανεξίες, οι οποίες είναι σχετικά συχνές στο γενικό πληθυσμό και η διάγνωση των οποίων συνήθως τίθεται με καθυστέρηση, καθώς δεν αναζητείται εγκαίρως ιατρική συμβουλή.

▪ **«Απόλαυσε το φαγητό με ασφάλεια».** Η επιλογή τροφών που πληρούν τους κανόνες υγιεινής και ταυτόχρονα υγιεινών (προσφέρουν ενέργεια και ευεξία) αποτελεί μέρος ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής (lifestyle) που συντελεί στη μείωση των αιτιολογικών παραγόντων των χρόνιων νοσημάτων, όπως είναι το κάπνισμα, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, η υπερκατανάλωση αλκοόλ κ.α.. Προς την κατεύθυνση αυτή προωθείται η μείωση της κατανάλωσης αλατιού από τον πληθυσμό για την πρόληψη της υπέρτασης. Επίσης, το φαγητό είναι μια ευκαιρία ανάπτυξης κοινωνικών επαφών ή από κοινού εορτασμού σημαντικών γεγονότων, όπου οι επιλογές υγιεινών και ασφαλών τροφίμων αποτελεί προϋπόθεση για την ψυχαγωγία αλλά και την εξοικείωση με ξένες κουλτούρες και «κουζίνες».

- ## Υγιεινή
- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν πινασούμε οποιαδήποτε τράπεζα. Αν όμως αστοχολοήσουμε συστηματικά να το περπατάμε ή με το χειρισμό τραπεζιών τότε πινασούμε τα χέρια μας όσο πιο συχνά μπορούμε.
 - ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν βρούμε και το αποσυμπιεστή.
 - ✓ Πλένουμε και αποστειρώνουμε όλες τις επιφάνειες και τα εργαλεία που έρχονται σε επαφή με τράπεζα.
 - ✓ Προστατεύουμε τα τράπεζα και τους χώρους παρασκευής, διατήρησης και εμφάνισης τους από έντομα, τρωκτικά και άλλα ζώα.

Am 10. in 1990/1991 wurde die erste
Schule in der Gemeinde gegründet,
die heute die einzige ist. Die Schule
hat 10 Klassen und 100 Schüler.
Die Schule ist in der Gemeinde
die einzige, die eine Schulleitung
hat. Die Schulleitung ist die
Schulleitung der Gemeinde.
Die Schulleitung ist die
Schulleitung der Gemeinde.

- ### Διατηρούμε χωρίς μαγειρεύμένα τρόφιμα
- ✓ Διατηρούμε το κρέας, κοτόπουλο και θαλασσινά χωριστά από όλα τα άλλα τρόφιμα
 - ✓ Χρησιμοποιούμε άλλα εργαλεία, όπως μαχαίρι ή σπινδίλι τεμαχισμού για τα υγρά και άλλα για τα μαγειρεύμένα τρόφιμα
 - ✓ Διατηρούμε τα τρόφιμα σε δοχεία έτσι ώστε να αποφευχθεί η επαφή υγρών και μαγειρευμένων φαγητών

[illegible]

- ✓ Μαγειρεύουμε καλά το φαγητό, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αυγά και θαλασσινά.
- ✓ Φαγητά, όπως οι σαλάτες και τα βραστά, μαγειρεύονται καλά, έτσι ώστε να φθάσουν στη θερμοκρασία των 70°C. Όταν αφορά το κρέας και τα πουλερικά, τα μαγειρεύουμε τόσο ώστε ο ζωμός τους να είναι καθαρός και όχι ροζ. Αν μπορούμε, χρησιμοποιούμε θερμόμετρο.
- ✓ Αναθερμαίνουμε προσεκτικά τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα σερβίρουμε.

[illegible]

5°C

60°C

- ### Διατηρούμε τα τριτογενή ασφαλείς θερμοκρασίες
- ✓ Δεν αφήνουμε μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από 2 ώρες.
 - ✓ Τοποθετούμε έγκαιρα στο ψυγείο κάθε μαγειρεμένο ή ελασθημένο στη ζέση φαγητό ή τροφή (πριν παρέρχεται κάτω από τους 5°C).
 - ✓ Διατηρούμε το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό (περισσότερο από 65°C) μέχρι να το σερβίρουμε (να καταναλωθεί).
 - ✓ Δεν διατηρούμε φαγητό για μεγάλο χρονικό διάστημα, ακόμα κι αν τα έχουμε μέσα στο ψυγείο.

[illegible]

- Χρησιμοποιούμε ασφαλή και πρώτες ύλες**
- Χρησιμοποιούμε ασφαλή νερό ή αν δεν υπάρχει το επεξεργαζόμαστε κατάλληλα έτσι ώστε να γίνει ασφαλές.
- Επιλέγουμε φρούτα και γενικά τρόφιμα που έχουν υποστεί επεξεργασία, όπως το παστεριωμένο γάλα για παραδείγματα.
- Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά και ιδιαίτερα όταν πρόκειται να αναμειχθούν με άλλα.
- Δεν καταναλώνουμε τρόφιμα που έχουν μείξει.

Οι πρώτες αυτές παρατηρήσεις, που
κατα και να είναι, μπορεί να είναι
πολύτιμες για ορισμένους παρατηρητές
και επίσης αυτές Τόσες αυτές μπορεί να
συμπληρώσει καλύτερα οι πρώτες που
έχουν αφορούν γενικώς τις αυτές, όπως
παρατηρήσεις πρώτες και παρατηρήσεις
επίσης που έχουν αφορούν επίσης. Ο
απόστολος από τις πρώτες αυτές, όπως
μιας με άλλες αυτές, όπως αυτές, όπως
για παρατηρήσεις με τις παρατηρήσεις, όπως
αυτές με τις παρατηρήσεις.