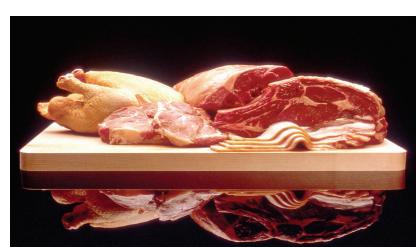


# Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων

Δ/νση Διατροφικής Πολιτικής & Ερευνών  
Μάρτιος 2007



## Απλές συμβουλές για το γιορτινό τραπέζι του Πάσχα



# **Απλές συμβουλές για το γιορτινό τραπέζι του Πάσχα**



Εκδόθηκε από  
ΕΦΕΤ  
Κηφισίας 124 & Ιατρίδου 2  
ΤΚ 115 26  
Αθήνα  
Τηλ: 2106971500  
Fax: 2106971501  
e-mail: [info@efet.gr](mailto:info@efet.gr)  
website: [www.efet.gr](http://www.efet.gr)

2007



Η εορτή του Πάσχα, η μεγάλη αυτή γιορτή της χριστιανοσύνης, συνήθως συνοδεύεται από διαιτητικές ακρότητες. Μετά από μικρή ή μεγαλύτερη νηστεία συνήθως ακολουθεί υπερφαγία μετά την Ανάσταση, την ημέρα του Πάσχα και την εβδομάδα που έπειται. Για να μην αποτελέσει αυτό ένα δυναμικό σοκ για τον οργανισμό φροντίστε να γίνει αργά και ήρεμα.

Οι παραδοσιακές διαιτροφικές συνήθειες τις ημέρες του Πάσχα μας οδηγούν σε αγορά και κατανάλωση κυρίως φρέσκων, μη τυποποιημένων προϊόντων. Η σωστή επιλογή τους, αλλά και η προσεκτική διαχείριση στο σπίτι από τον καταναλωτή (μαγείρεμα, διατήρηση κλπ), βοηθούν στη διατήρηση των πλεονεκτημάτων της παραδοσιακής μας διαιτροφής αλλά και στην μείωση των αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία και στα οικονομικά συμφέροντα του καταναλωτή.

Ωστόσο και οι ίδιοι οι καταναλωτές θα πρέπει να είναι προσεκτικοί αποφεύγοντας τις προμήθειες του οποιουδήποτε τροφίμου από ανώνυμους, πλανόδιους μικροπωλητές ή άγνωστους προμηθευτές.

## Ο ΕΦΕΤ συνιστά στους καταναλωτές



- Αγοράστε από επίσημα και ελεγχόμενα σημεία της αγοράς.**
  - Οι αγορές τροφίμων από πλανόδιους περιστασιακούς πωλητές ή από δήθεν παραγωγούς θα πρέπει να αποφεύγονται διότι αποτελούν πηγή διάθεσης μη ελεγχόμενων τροφίμων που μπορεί να παραπλανήσουν τον καταναλωτή και να προκαλέσουν μικρά ή μεγάλα προβλήματα στην υγεία του.
- Αγοράστε κρεατικά που είναι τοποθετημένα σε **ψυγεία** ή προθήκες ψυγεία και όχι αυτά που είναι εκτός ψυγείου, κρέμονται από τσιγκέλια και είναι εκτεθειμένα σε σκόνες και μικρόβια.**
  - Οι συνθήκες σφαγής και μεταχείρισης των ζώων παιζουν σημαντικό ρόλο στην τελική υγειονομική κατάσταση του κρέατος. Υπενθυμίζουμε ότι η σφαγή ζώντων ζώων (αρνιών κλπ) απαγορεύεται αυστηρά σε χώρους εκτός σφαγείων.
- Απαιτείστε να μάθετε την τιμή ανά κιλό κρέατος που προτίθεστε να αγοράσετε και επιμείνετε στο ακριβές ζύγισμα**
- Δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στις συνθήκες **υγιεινής** του προσωπικού και **καθαριότητας** του εξοπλισμού και του χώρου από όπου προμηθεύεστε τρόφιμα**
- Εξετάζετε προσεχτικά την **επισήμανση**, στα προϊόντα ζαχαροπλαστικής και ιδιαίτερα σε εκείνα που περιέχουν σοκολάτα (π.χ. σοκολατένια αυγά κλπ), διαπιστώστε εάν πρόκειται για πραγματική ή για**

“απομίμηση σοκολάτας” κυρίως για αποφυγή παραπλάνησης και κερδοσκοπίας και όχι για λόγους υγειεινής.

## Για την σωστή και ασφαλή προετοιμασία του γιορτινού σας τραπεζιού ο ΕΦΕΤ σας προτείνει:

-  **Αγοράστε σωστά**
-  **Εμποδίστε τη διασταυρούμενη επιμόλυνση**
-  **Ακολουθήστε σωστούς χειρισμούς**

### Αγοράστε σωστά

#### Για την προμήθεια αμνοεριφίων, συκωταριών, εντέρων και γενικότερα κρέατος

- ✓ Να μην αγοράζετε αρνιά και κατσίκια που δεν φέρουν τις προβλεπόμενες σφραγίδες γιατί αυτά δεν υπέστησαν τον απαραίτητο κτηνιατρικό – υγειονομικό έλεγχο και κατά πάσα πιθανότητα εσφάγησαν σε μη ελεγχόμενους από τις Κτηνιατρικές Υπηρεσίες χώρους και κάτω από ανθυγειενές συνθήκες.
- ✓ Για όλα τα αμνοερίφια **εγχώριας παραγωγής**, όπως και για τα προερχόμενα από **κοινοτικές χώρες**, η σφραγίδα καταλληλότητας είναι χρώματος «**τυρκουάζ**» («λαμπρό κυανούν», χρωστική Ε 133), και έχει σχήμα ωοειδές ή στρογγυλό, όπου αναγράφεται ο αριθμός έγκρισης του σφαγείου. Σε σφραγίδα ορθογωνίου παραλληλογράμμου θα πρέπει να αναγράφεται η χώρα προέλευσης, «**ΕΛΛΑΣ**» ή «**ΕΛ**» για τα ντόπια, ή τα αρχικά του ονόματος άλλης κοινοτικής χώρας.
- ✓ Τα αμνοερίφια **εισαγωγής από τρίτες χώρες**, ελληνικής ή όχι σφαγής, φέρουν υποχρεωτικά όλες τις σφραγίδες σε χρώμα «**καστανό**», δηλαδή τη σφραγίδα καταλληλότητας (ωοειδή ή στρογγυλή) και σφραγίδα ορθογωνίου παραλληλογράμμου στο εσωτερικό της οποίας επίσης αναγράφεται το όνομα της τρίτης χώρας.
- ✓ Τα σφάγια αμνοεριφίων και χοιριδίων πρέπει να φέρουν δύο τουλάχιστον σημάνσεις σφραγίδας, μία σε κάθε ημιμόριο, στον ώμο ή στην εξωτερική πλευρά των μηρών.
- ✓ Οι καταναλωτές θα πρέπει να γνωρίζουν ότι σφάγια τα οποία δεν φέρουν καθόλου σφραγίδες, ή φέρουν σφραγίδες διαφορετικές από τις προβλεπόμενες, **δεσμεύονται** από τις αρμόδιες αρχές ελέγχου.
- ✓ Τα σπλάχνα, το συκώτι, οι πνεύμονες, η καρδιά, οι νεφροί να μην φέρουν οζίδια και κύστεις. Αν επιλέξετε κατεψυγμένα φροντίστε αυτά να μην έχουν αποψυχθεί.
- ✓ Τα «εντεράκια» που θα αγοράσετε για το παραδοσιακό σας κοκορέτσι και τη μαγειρίτσα, να **μην παρουσιάζουν μεταβολές του χρωματισμού** και να **μην είναι εκτεθειμένα στο περιβάλλον**, στις σκόνες και τα έντομα. Φροντίστε να τα καθαρίσετε πολύ καλά.
- ✓ Υπενθυμίζουμε, ότι σε αιγοπρόβατα ηλικίας έως 12 μηνών **απαγορεύεται μόνο ο σπλήνας**, ο οποίος θα πρέπει να αφαιρείται στο σφαγείο και να μην περιέχεται στη «συκωταριά» που διατίθεται προς πώληση στον καταναλωτή. Στα ζώα αυτά επιτρέπονται όλα τα υπόλοιπα τμήματα, περιλαμβανομένων

και των σπλάχνων (έντερα, πνεύμονες, κ.λ.π.) όπως και το κεφάλι.

- ✓ Σε περίπτωση προμήθειας κατεψυγμένης «συκωταριάς», ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην **αναγραφή ημερομηνίας κατάψυξης και λήξης του προϊόντος**. Σε καμία περίπτωση οι καταναλωτές δεν θα πρέπει να προμηθεύονται εντόσθια αποψυγμένα.
- ✓ Το κρέας από το αρνάκι γάλακτος έχει ροζ χρώμα, τα κόκαλά του είναι λεπτά και το λίπος του άσπρο.



#### Για την προμήθεια Γαλακτοκομικών Προϊόντων:

- ✓ **Τα τυριά πρέπει να παρασκευάζονται** μόνο σε τυροκομεία που λειτουργούν νόμιμα.
  - ✗ *Μην αγοράζετε ποτέ «φρέσκα τυριά» από παραγωγούς που τυροκομούν οι ίδιοι διότι οι υγειονομικές συνθήκες παραγωγής τους είναι άγνωστες και πιθανόν ΟΧΙ σωστές.*
- ✓ Τα τυριά θα πρέπει να φέρουν το σήμανση καταληλότητας (οβάλ σφραγίδα) με τα αρχικά της χώρας παραγωγής και τον αριθμό έγκρισης του παρασκευαστή. Επίσης θα πρέπει πάνω στη συσκευασία να φέρουν την ημερομηνία παραγωγής, συσκευασίας και ανάλωσης (λήξης) κ.λ.π.
- ✓ Η κοπή των τυριών σε φέτες θα πρέπει να γίνεται παρουσία του πελάτη. Ζητήστε να σας επιδεικνύεται η επισήμανση της αρχικής συσκευασίας
- ✓ Τα προϊόντα στα οποία το ζωικό λίπος έχει αντικατασταθεί από φυτικά λιπαρά είναι ΜΗ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ και πρέπει να διατίθενται προς πώληση **σε διακριτούς χώρους** από αυτούς των γαλακτοκομικών.



#### Για την προμήθεια Αυγών:

- ✓ Όλα τα αυγά (συμπεριλαμβανομένων των χύμα αυγών που πωλούνται στις Λαϊκές Αγορές) θα πρέπει να φέρουν πάνω στο κέλυφος με καθαρά γράμματα τον διακριτικό αριθμό του παραγωγού. Ο διακριτικός αριθμός αυτός περιλαμβάνει:
  1. Τον κωδικό αριθμό της μεθόδου εκτροφής:
    - ➡ 0 = Βιολογικά
    - ➡ 1 = Ελεύθερης βοσκής
    - ➡ 2= Αχυρώνα ή δαπέδου με στρωμνή
    - ➡ 3= Κλωβοστοιχίας
  2. Την χώρα προέλευσης, που για την χώρα μας αναγράφεται ως GR
  3. Τον κωδικό αριθμό που αντιστοιχεί σε κάθε Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση

#### 4. Τον κωδικό αριθμό ταυτοποίησης της μονάδας ωοπαραγωγών ορνίθων

- ✓ Στα καταστήματα, όλα τα αυγά πρέπει να είναι συσκευασμένα. Υποχρεωτικά, τόσο στις μεγάλες όσο και στις μικρές συσκευασίες, πρέπει να φέρουν, στην εξωτερική όψη της συσκευασίας, τις προβλεπόμενες ενδείξεις (πέραν εκείνων που υπάρχουν στο κέλυφος του αυγού):
  - ➡ Τον κωδικό αριθμό του ωοσκοπικού κέντρου.
  - ➡ Την κατηγορία ποιότητας και βάρους.
  - ➡ Τον αριθμό αβγών, που περιέχει η συσκευασία.
  - ➡ Την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας (28 ημέρες, μετά την ημερομηνία ωοτοκίας).
- ✓ Η νωπότητα και η καταλληλότητα του αυγού διαπιστώνεται από τον έλεγχο της ημερομηνίας της λήξης και των σωστών ενδείξεων στην συσκευασία τους όπως η ημερομηνία συσκευασίας ή ωοσκόπησης.
- ✓ Τα αυγά μπορούν να πωλούνται ως «extra» ή «extra φρέσκα» μόνο μέχρι την έβδομη ημέρα από τη συσκευασία τους ή την ένατη ημέρα μετά την ωοτοκία.
- ✓ Το χρώμα του κελύφους συνδέεται με τη φυλής της ωοπαραγωγού όρνιθας και δεν έχει σχέση με την ποιότητά του.
- ✓ Ο χρωματισμός του κρόκου εξαρτάται από τη διατροφή και δεν επηρεάζει τη θρεπτική και βιολογική αξία του αυγού.
- ✓ Αποφεύγετε να αγοράζετε αυγά με ακάθαρτο, ραγισμένο και μη φυσιολογικό κέλυφος.
- ✓ Αποφεύγετε να καταναλώνετε αυγά με κηλίδες αίματος, με ασπράδι θρομβώδες, χρωματισμένο, ανακατεμένο με τον κρόκο και με δυσάρεστη οσμή.
- ✓ Μην χρησιμοποιείτε αυγά με δυσάρεστη οσμή.
- ✓ Για τη καλή συντήρηση των αυγών που αγοράζετε μην τα πλένετε αλλά διατηρήστε τα σε δροσερό χώρο.
- ✓ Η νωπότητα του αυγού διαπιστώνεται από το μέγεθος του αεροθαλάμου του. Τα φρέσκα αυγά έχουν πολύ μικρό θάλαμο.



#### Προμήθεια αλλαντικών



- ✓ Το περίβλημα τους να είναι καθαρό, στεγνό και να μην έχει προσβληθεί από μούχλα.
- ✓ Να μην έχουν δυσάρεστη οσμή και γεύση.
- ✓ Να μην είναι ταγισμένα και να μην έχουν γλοιώδη υφή.
- ✓ Να διατηρούν το φυσιολογικό τους χρώμα.
- ✓ Να διατηρούνται στο ψυγείο, εκτός από τα αέρος, πολλά από τα οποία όσο είναι ακέραια μπορούν να συντηρηθούν σε δροσερό μέρος εκτός ψυγείου.
- ✓ Πρέπει να φέρουν ενδείξεις με την επωνυμία και δ/νση του παρασκευαστή ή του διακινητή, τον κωδικό αριθμό Ε.Ε (ωοειδής σφραγίδα), το είδος του προϊόντος και την ημερομηνία ανάλωσης.

- ✓ Μερικά προϊόντα (χωριάτικα λουκάνικα) μπορείτε να τα προμηθευτείτε και από ορισμένα «παραδοσιακά» κρεοπωλεία, εφόσον αυτά έχουν εφοδιαστεί με την απαραίτητη (σχετική) άδεια της Κτηνιατρικής Υπηρεσίας.

### Σοκολατένια αυγά



Για την αγορά «σοκολατένιων αυγών» που προσφέρονται κυρίως σε παιδιά, οι καταναλωτές θα πρέπει να γνωρίζουν ότι πρόκειται επίσης για τρόφιμα, για τα οποία ισχύουν οι **γενικοί κανόνες υγιεινής** ως προς την **συντήρηση**, την **έκθεση**, και την **διάθεση** από σταθερά και επώνυμα σημεία πώλησης τροφίμων.

**Iδιαίτερη προσοχή** θα πρέπει να δίνεται από τους γονείς στο περιεχόμενο των αυγών, το οποίο αν αποτελείται από «παιχνιδάκια» μικρών διαστάσεων μπορεί να προκαλέσουν πνιγμό ή αυτοτραυματισμό σε παιδιά μικρής ηλικίας, όπως και στην υποχρεωτική αναγραφή της σύνθεσης (σοκολάτα γάλακτος, υγείας κλπ) και της ημερομηνίας ανάλωσης.

### Βαφές των αβγών:

Οι χρησιμοποιούμενες σήμερα βαφές αυγών είναι οι επιτρεπόμενες από τον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών, άρα δεν υπάρχει πρόβλημα εισόδου μικρής ποσότητας στο εσωτερικό των αβγών για την κατανάλωσή τους



## Εμποδίστε την επιμόλυνση

Τα ωμά κρέατα έχουν μικρόβια. Στα μικρόβια αυτά αφέσουν τα ταξίδια... Μπορούν να περάσουν από τα ωμά κρέατα σε εμάς και να μας προκαλέσουν έμετο, πυρετό, ναυτία, διάρροια χαλώντας τη γιορτινή μας διάθεση....

Να πως... και με τι τρόπο μπορούμε να σταματήσουμε το... «ταξίδι τους» ή αλλιώς να εμποδίσουμε την επιμόλυνση

### Χαρακτηριστικά παραδείγματα επιμολύνσεων και τρόποι αποφυγής τους



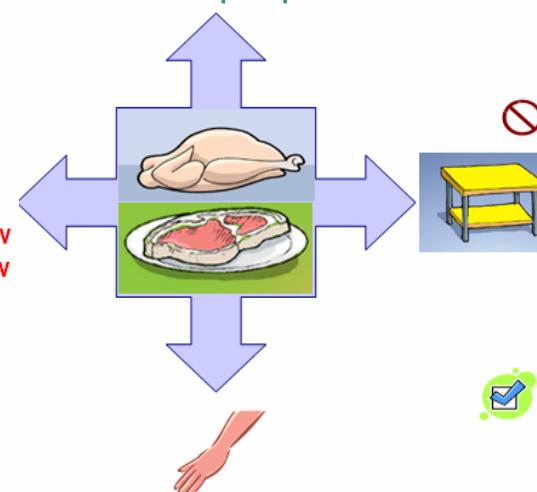
**ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ** την άμεση επαφή ωμού με μαγειρέμενό κρέας.

**ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΤΕ** ξεχωριστά ωμό με μαγειρέμενό κρέας. ΠΟΤΕ στον ίδιο περιέκτη



**ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ** το ίδιο μαχαίρι για τεμαχισμό ωμών κρεάτων και τροφίμων που θα καταναλωθούν ως έχουν (σαλάτα, μαγειρέμενό κρέας)

**Τεμαχίστε ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ** τρόφιμα (πχ ωμά πτουλερικά, κόκκινο κρέας, σαλάτα) με **ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΜΑΧΑΙΡΙΑ**



**ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ** την ίδια επιφάνεια για τεμαχισμό ωμών κρεάτων και τροφίμων που θα καταναλωθούν ως έχουν (σαλάτα, ψωμί, μαγειρέμενό κρέας)

**ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ** την επιφάνεια κοπής πριν τη χρησιμοποιήσετε για τεμαχισμό άλλων τροφίμων ή **ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ** τεμαχίστε **ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ** τρόφιμα σε **ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ** επιφάνειες κοπής

**ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ** να κάνετε οποιαδήποτε εργασία χωρίς να πλύνετε τα χέρια μετά από χειρισμό ωμών κρεάτων

**Να πλένετε ΣΧΟΛΑΣΤΙΚΑ** τα χέρια σας μετά από χειρισμό ωμών τροφίμων

## Ακολουθήστε σωστούς χειρισμούς



Στην κουζίνα του σπιτιού....

- Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο με τρόφιμα γιατί η κυκλοφορία του αέρα δεν γίνεται σωστά με αποτέλεσμα να μην δουλεύει στις σωστές θερμοκρασίες
- Στο ψυγείο αποθηκεύεστε τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα πάνω από τα ωμά.
- Αποφύγετε να διατηρείτε νωπό κρέας στην κατάψυξη καθώς υποβαθμίζεται η ποιότητα του.
- Μην αποψύχετε κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου. Τοποθετείστε τα στη συντήρηση του ψυγείου σε ιδιαίτερη προφυλαγμένη θέση (στο κατώτερο μέρος του ψυγείου), για όσο χρόνο χρειαστεί (τουλάχιστον για 24 ώρες). Εναλλακτικά και όταν βιάζεστε μπορείτε να αποψύξετε τα τρόφιμα κάτω από τρεχούμενο νερό.
- Προγραμματίστε σωστά τις προμήθειές σας
- Καλό είναι να αποφύγετε τη χρήση ωμών αυγών για παρασκευή μαγιονέζας και γλυκισμάτων που δεν θα υποστούν θερμική επεξεργασία (ψήσιμο), όπως μους, τιραμισού, κλπ.
- Ψήστε τα κρέατα επαρκώς.
- Μην τοποθετείτε τα ζεστά τρόφιμα κατευθείαν εντός του ψυγείου εκτός εάν τα αποθηκεύσετε σε ρηχούς περιέκτες
- Μην επαναθερμένετε μαγειρεμένα τρόφιμα περισσότερες από μία φορές.
- Μην αφήνετε τα τρόφιμα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος περισσότερες από δύο ώρες.
- Για να επιτύχετε γρηγορότερη ψύξη των τροφίμων χρησιμοποιείστε ρηχούς και κατά το δυνατό μικρούς περιέκτες (ιδιαίτερα σημαντικό για ορισμένα τρόφιμα όπως το ρύζι).

Εάν ψήσετε σε ψησταριά....

Βεβαιωθείτε ότι το φαγητό είναι καλοψημένο

- **Αποψύξτε** καλά τα κατεψυγμένα τρόφιμα πριν τα ψήσετε.
- Γυρίζετε το τρόφιμο συχνά για να **ψηθεί ομοιόμορφα**.
- Βεβαιωθείτε ότι το κρέας έχει ψηθεί στο εσωτερικό του.

### **Καμένο δε σημαίνει καλοψημένο!!!!**

Ακόμη και αν το κρέας είναι καμένο εξωτερικά, μπορεί να μην είναι καλά ψημένο από μέσα. Για αυτό ψήνετε το ομοιόμορφα σε σταθερή θερμοκρασία.



## Προσοχή στο ωμό κρέας!!!

- **Μην αφήνετε** ωμό κρέας να ακουμπά ή να στάζει σε άλλα τρόφιμα.
- Χρησιμοποιείστε **διαφορετικά εργαλεία** (μαχαίρια, επιφάνειες κοπής) για ωμά κρέατα και ψημένα τρόφιμα.
- **Μην τοποθετείτε** ψημένο φαγητό στο ίδιο πιάτο που είχατε χρησιμοποιήσει για το ωμό κρέας (εκτός αν το πλύνετε πρώτα πολύ καλά).
- **Πλύντε σχολαστικά** τα χέρια σας μετά το χειρισμό ωμών κρεάτων.
- **Μην προσθέτετε σάλτσα ή μαρινάδα** σε ψημένο κρέας την οποία έχετε πρώτα χρησιμοποιήσει σε ωμό.





## Απλές συμβουλές διατροφής

- ✓ Καταναλώνετε **τρόφιμα από όλες τις κατηγορίες**, δηλαδή κρέατα, λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά, ζυμαρικά. Έτσι θα πάρετε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά). Αποφύγετε όμως τα πολλά γλυκά και τα λιπαρά τρόφιμα.

*Το αρνίσιο κρέας περιέχει διπλάσιο λίπος από το μοσχαρίσιο και λίγο περισσότερο από το χοιρινό, γι' αυτό πρέπει να το καταναλώνουμε με μέτρο.*

*Το κρέας του αρνιού αποτελεί εξαιρετική πηγή βιταμινών B6 και B12, οι οποίες είναι απαραίτητες για το νευρικό σύστημα και το δέρμα. Το συκώτι, τα νεφρά και γενικά τα εντόσθια του αρνιού δίνουν στον οργανισμό βιταμίνη A, φώσφορο και σίδηρο.*

*Τα αυγά είναι τροφή με μεγάλη θρεπτική αξία, για μικρούς και μεγάλους, αλλά συχνά απαγορευμένη, λόγω προβλημάτων υγείας. Το αυγό δίνει στον ανθρώπινο οργανισμό ένα πλήθος από θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, λίπος, υδατάνθρακες, ανόργανα άλατα και βιταμίνες).*

*Για να έχει το αυγό την πραγματική θρεπτική του αξία, πρέπει να είναι φρέσκο και υγιές.*

- ✓ Προσπαθήστε να αντικαταστήσετε το μαγειρικό λίπος με **ελαιόλαδο**
- ✓ Καταναλώνετε οινόπνευματώδη με **μέτρο** και με γεμάτο το στομάχι.
- ✓ Προσπαθήστε με την ευκαιρία των εορτών και του ελεύθερου χρόνου να επιδοθείτε σε ήπιου βαθμού **άσκηση**, π.χ. περπάτημα.
- ✓ Φροντίστε να πιείτε αρκετό **νερό** λίγη ώρα πριν το φαγητό, κάτι που θα σας δώσει μια αίσθηση κορεσμού.
- ✓ Προτιμήστε **μικρότερο πιάτο** ώστε να περιορίσετε κατά το δυνατόν την περιπτή πρόσληψη θερμίδων.
- ✓ Πριν από οπιδήποτε άλλο βάλτε στο πιάτο **σαλάτα**. Αφ' ενός θα ελαττώσει το διαθέσιμο χώρο για τα υπόλοιπα φαγητά και αφ' ετέρου θα σας κόψει την όρεξη.
- ✓ **Προσοχή στην κατανάλωση αλκοόλ**. Αν πιείτε, προτιμήστε κρασί ή μπύρα που περιέχουν λιγότερο οινόπνευμα ή εναλλακτικά συνδυάστε το ποτό σας με σόδα ή αναψυκτικό με λίγες θερμίδες και κάντε το να διαρκέσει περισσότερο.
- ✓ **Ποτέ μην πίνετε με άδειο στομάχι και ποτέ μην οδηγείτε έχοντας πιει.**
- ✓ Το φαγητό είναι και μια κοινωνική εκδήλωση και ευκαιρία να μιλήσετε και να διασκεδάσετε με τους συγγενείς και φίλους. Δεν είναι αυτοσκοπός και με το σκεπτικό αυτό φροντίστε να μη χαλάσετε τη διάθεση και το κέφι των άλλων με μια πιθανή δική σας αδιαθεσία από υπερφαγία.
- ✓ **Η παραδοσιακή διατροφή των ημερών να στηρίζεται στην ποικιλία και στο μέτρο και να συνοδεύεται με φυσική άσκηση.**
- ✓ **Βάλτε στο γιορτινό σας τραπέζι 5 χρώματα φρούτων & λαχανικών**



# Ο ΕΦΕΤ ΣΑΣ ΕΥΧΕΤΑΙ ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!!!



Έκδοση του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων  
Κηφισίας 124 & Ιατρίδου 2  
Αμπελόκηποι  
115 26  
Τηλ.: 2106971500, Fax 2106971501  
E-mail: [info@efet.gr](mailto:info@efet.gr), website: [www.efet.gr](http://www.efet.gr)  
2007