



ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΠΑΤΑΛΗΣ

Κατανοώντας σωστά τις ενδείξεις στην ετικέτα των τροφίμων

- * καταναλώνουμε με ασφάλεια
- * μειώνουμε τη σπατάλη και την περιβαλλοντική επιβάρυνση
- * εξοικονομούμε χρήματα

Σπατάλη τροφίμων στην Ελλάδα

- * >2 εκατομμύρια τόνοι απορρίμματα τροφίμων ετησίως
- * Νοικοκυριά = 50% συνολικής σπατάλης
- * >1/3 καταναλωτών παρερμηνεύει την ένδειξη «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από»

«ΑΝΑΛΩΣΗ ΕΩΣ»

Αφορά **ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ**



Η ένδειξη «ανάλωση έως» (use by) δηλώνει την ημερομηνία μέχρι την οποία είναι ασφαλές να καταναλωθεί το τρόφιμο. Χρειάζεται σε νοπιά και ευαλλοίωτα προϊόντα, όπως π.χ. κρέας, ψάρι, κομμένες σαλάτες, γάλα.

Ανεξαρτήτως της ένδειξης, μετά το άνοιγμα της συσκευασίας ακολουθούμε προσεκτικά τις οδηγίες στη συσκευασία για τις συνθήκες και χρόνο διατήρησης του τροφίμου.

«ΑΝΑΛΩΣΗ ΚΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ»

Αφορά **ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ**

Η ένδειξη «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» (best before date) δηλώνει μέχρι πότε αναμένεται να διατηρήσει το τρόφιμο τα βέλτιστα ποιοτικά χαρακτηριστικά του, δηλαδή ιδιότητες όπως συγκεκριμένη υφή (τραγανό ή αφράτο), εμφάνιση - χρώμα, οσμή-άρωμα. Εφόσον έχει συντηρηθεί σωστά το τρόφιμο, βάσει των οδηγιών του παραγωγού, και η συσκευασία του δεν έχει φθαρεί, μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια και μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία. Ελέγχουμε πριν καταναλώσουμε.



Μερικές συμβουλές για να μειώσουμε τη σπατάλη τροφίμων

1

Πριν τις αγορές μας προγραμματίζουμε τα γεύματα, ελέγχουμε τα αποθέματα, φτιάχνουμε λίστα και προμηθευόμαστε κατάλληλη ποσότητα τροφίμων, ώστε να τα καταναλώσουμε έγκαιρα.

2

«Σώζουμε» τρόφιμα με κοντινή ημερομηνία ανάλωσης: εάν σκοπεύουμε να καταναλώσουμε σύντομα κάποιο τρόφιμο, αξιοποιούμε προσφορές διάθεσης προϊόντων σε μειωμένη τιμή.

3

Ακολουθούμε προσεκτικά τις οδηγίες σωστής συντήρησης / αποθήκευσης που αναγράφονται στη συσκευασία, ρυθμίζουμε σωστά το ψυγείο μας, διασφαλίζοντας τη μέγιστη δυνατή διάρκεια ζωής των τροφίμων.

4

Ελέγχουμε τακτικά τις ημερομηνίες τροφίμων που διαθέτουμε και φροντίζουμε να τα αξιοποιήσουμε εγκαίρως (first-in first-out).

5

Τοποθετούμε στην κατάψυξη τρόφιμα -κατάλληλα για τέτοια συντήρηση πριν παρέλθει η ημερομηνία ανάλωσης, τα μαγειρεύουμε αμέσως μετά την απόψυξη.