



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΕΦΕΤ

ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

**Τμήμα Τροφίμων Φυτικής Προέλευσης -
Λοιπών Τροφίμων και Υλικών και
Αντικειμένων σε Επαφή με Τρόφιμα**

Αθήνα 29.09.2021

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Διεθνής Ημέρα Ευαισθητοποίησης για την Απώλεια και τη Σπατάλη Τροφίμων «International Day of Awareness of Food Loss and Waste (IDAFW)»

Σύμφωνα με τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO), περίπου το ένα τρίτο του συνόλου των τροφίμων που παράγονται ανά τον κόσμο χάνεται ή απορρίπτεται. Για την παραγωγή αυτών των τροφίμων που τελικά χάνονται ή απορρίπτονται καταναλώνεται το ένα τέταρτο της συνολικής ποσότητας του νερού που χρησιμοποιείται στον γεωργικό κλάδο κάθε χρόνο και απαιτείται καλλιεργήσιμη έκταση ίση με το μέγεθος της Κίνας. Η σπατάλη τροφίμων παράγει περίπου το 8% των παγκόσμιων εκπομπών θερμοκηπίου ετησίως.

Την ίδια στιγμή περίπου το ένα τέταρτο του πληθυσμού της Ε.Ε το έτος 2015 διέτρεχε τον κίνδυνο της φτώχειας ενώ 42,5 εκατομμύρια άνθρωποι δεν ήταν σε θέση να διαθέσουν χρήματα για ένα ποιοτικό γεύμα κάθε δεύτερη μέρα.

Στο πλαίσιο της Διεθνούς Ημέρας Ευαισθητοποίησης για την Απώλεια και τη Σπατάλη Τροφίμων η Ευρωπαϊκή Επιτροπή για να σηματοδοτήσει την περίπτωση έθεσε σε λειτουργία την νέα της ιστοσελίδα για την πρόληψη της σπατάλης των τροφίμων (https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste/eu-food-loss-waste-prevention-hub/).

Σε αυτήν συμμετέχουν όλα τα Κράτη Μέλη και μπορεί κάθε ενδιαφερόμενος να ενημερωθεί για τα τελευταία νέα και τις πρωτοβουλίες που κάθε Κράτος Μέλος αναλαμβάνει προκειμένου να μειωθεί η σπατάλη τροφίμων.

Ο ΕΦΕΤ στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων του συμμετέχοντας στην εκστρατεία ενημέρωσης του κοινού υπενθυμίζει στους καταναλωτές ότι ο καλύτερος τρόπος μείωσης της σπατάλης τροφίμων είναι η **πρόληψη** και παραθέτει απλούς κανόνες που όλοι μας μπορούμε να ακολουθήσουμε.



ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΗ ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΑΣ ΖΩΗ



ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- + Να προγραμματίζετε τα γεύματά σας
- + Να αξιοποιείτε τα περισσεύματα των γευμάτων σας
- + Να γνωρίζετε τις ημερομηνίες σας (η ημερομηνία «ανάλωση έως» σας ενημερώνει για την ασφάλεια των τροφίμων και η ημερομηνία «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» σας ενημερώνει για την ποιότητα των τροφίμων)
- + Να επιλέγετε μικρότερο πιάτο και να το ξαναγεμίζετε εάν χρειάζεται
- + Να καταψύχετε! (προπαρασκευασμένες μερίδες)
- + Να αποθηκεύετε τα τρόφιμα με ορθό τρόπο (να ελέγχετε τις ετικέτες για οδηγίες αποθήκευσης, να βεβαιώνετε ότι το ψυγείο σας λειτουργεί σε θερμοκρασία από 1 °C έως 5 °C)
- + Να γνωρίζετε τι περιέχουν οι αποθηκευτικοί χώροι τροφίμων και το ψυγείο σας
- + Να ανακατατάσσετε τα τρόφιμα που αποθηκεύετε στο σπίτι – «πρώτο μπαίνει, πρώτο βγαίνει»!



**TIME'S UP
FOR FOOD
WASTE!**

Υγείας και
Ασφάλειας των
Τροφίμων



ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ Η ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ

- + Καταρτίστε λίστα για τα ψώνια
- + Μην ψωνίζετε όταν είστε πεινασμένοι
- + Να αγοράζετε μόνο την ποσότητα που χρειάζεστε (κατάλληλο μέγεθος συσκευασίας ή μη συσκευασμένα τρόφιμα)
- + Να επιλέγετε φukai λαχανικά ελαττωματικής εμφάνισης (συχνά σε μειωμένη τιμή)



ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ/ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ/ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

- + Να ζητάτε να σας σερβίρουν την κατάλληλη μερίδα για εσάς (στο κυλικείο)
- + Να ελέγχετε το ψυγείο/καλάθι φρούτων του γραφείου
- + Διαδώστε το μήνυμα — να μοιράζεστε με τους συναδέλφους χρήσιμες συμβουλές για την πρόληψη της σπατάλης τροφίμων



ΣΕ ΚΑΦΕΤΕΡΙΕΣ, ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ

- + Να επιλέγετε μικρότερο πιάτο και να το ξαναγεμίζετε εάν χρειάζεται
- + Να παίρνετε σε πακέτο τα περισσεύματα των γευμάτων σας
- + Να έχετε λογικές προσδοκίες όσον αφορά τη διαθεσιμότητα τροφίμων, ανάλογα με την ώρα της ημέρας

Το παρόν φυλλάδιο συντάχθηκε με βάση τις συστάσεις για ανάληψη δράσης στον τομέα της πρόληψης της σπατάλης τροφίμων για τους καταναλωτές, οι οποίες καταρτίστηκαν από την πλατφόρμα της ΕΕ για την απώλεια και τη σπατάλη τροφίμων (2019).

Για την πλήρη σειρά των συστάσεων για ανάληψη δράσης, επισκεφθείτε τον ιστότοπο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη σπατάλη τροφίμων: https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en



Οι ημερομηνίες **«κατανάλωση κατά προτίμηση πριν από»** και **«κατανάλωση μέχρι»** που αναγράφονται στις συσκευασίες τροφίμων. Ας τις κατανοήσουμε ορθά ώστε να μειώσουμε τη σπατάλη τροφίμων και να εξοικονομήσουμε χρήματα.

«κατανάλωση κατά προτίμηση πριν από» υποδεικνύει την ημερομηνία έως την οποία τα τρόφιμα διατηρούν όλα τα ποιοτικά χαρακτηριστικά τους.

> Τα τρόφιμα μπορούν να καταναλωθούν με ασφάλεια ακόμα και μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία **«κατά προτίμηση μέχρι»** υπό τον όρο ότι έχουν τηρηθεί οι οδηγίες αποθήκευσης και δεν έχει φθαρεί η συσκευασία, αλλά ενδεδειγμένα το προϊόν να έχει αρθεί να κάνει τη γούστου και την υφή του.

> Η ημερομηνία **«κατά προτίμηση μέχρι»** εμφανίζεται σε μια ευρεία ποικιλία τροφίμων, τα οποία είναι διατηρημένα σε ψύξη, καταψυγμένα, αποξηραμένα (ζυμαρικά, ρύζι), σε κονσέρβες, καθώς και σε άλλα τρόφιμα (φυσικά έλαια, σοκολάτα, κλπ.).

> Πριν περάσετε τα τρόφιμα τα οποία έχουν ξεπεράσει την ημερομηνία **«κατανάλωση κατά προτίμηση πριν από»**, ελέγξτε εάν η συσκευασία είναι άθικτη και εάν η όψη, η οσμή και η γούστου του προϊόντος είναι καλές.

> Από τη στιγμή που η συσκευασία ενός τροφίμου με ημερομηνία **«κατανάλωση κατά προτίμηση πριν από»** έχει ανοικτεί, ακολουθήστε τις οδηγίες, όπως **«κατανάλωση εντός τριών ημερών»**, όταν απαιτείται.



Για περισσότερες πληροφορίες επισκεψτε τη διεύθυνση της ιστοσελίδας τροφίμων: www.efet.gr ή επισκεψτε τη σελίδα: www.ypa.gov.gr / www.ypa.gov.gr/efet



Οι ημερομηνίες **«κατανάλωση κατά προτίμηση πριν από»** και **«κατανάλωση μέχρι»** που αναγράφονται στις συσκευασίες τροφίμων. Ας τις κατανοήσουμε ορθά ώστε να μειώσουμε τη σπατάλη τροφίμων και να εξοικονομήσουμε χρήματα.

«Κατανάλωση μέχρι» υποδεικνύει την ημερομηνία έως την οποία τα τρόφιμα μπορούν να καταναλωθούν με ασφάλεια.

> Μην καταναλώνετε κανένα τρόφιμο ύστερα από τη λήξη της ημερομηνίας **«κατανάλωση μέχρι»**.

> Η ημερομηνία **«κατανάλωση μέχρι»** αναγράφεται σε μεγάλου βαθμού αλλοιώσιμες τροφές, όπως στο φρέσκο ψάρι, τον γυπό κρέμα κλπ.

> Ακολουθήστε τις οδηγίες αποθήκευσης, όπως **«διατηρείται στο ψυγείο»** ή **«διατηρείται στους 2-4 βαθμούς Κελσίου»**- εάν δεν τηρήσετε τις οδηγίες, το προϊόν θα χαλάσει πιο σύντομα και κινδυνεύετε να προσβληθείτε από τροφική δηλητηρίαση.

> Με την τοποθέτηση του προϊόντος στην ψύξη αμέσως μετά την αγορά του, μπορείτε να παρατείνετε τη διάρκεια του πέρα από την ημερομηνία **«κατανάλωση μέχρι»**, εφόσον έχει ψυχθεί καταλλήλως. Αλλά επιβεβαιώστε ότι ακολουθήσατε τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία, όπως **«ψύξη έως την ημερομηνία κατανάλωσης μέχρι»**, «μπαγάρωμα από την κατάψυξη» ή «καλή απόψυξη πριν από τη χρήση και κατανάλωση μέσα σε 24 ώρες».

> Όταν ένα τρόφιμο με ημερομηνία **«κατανάλωση μέχρι»** έχει ανοικτεί, ακολουθήστε τις οδηγίες αποθήκευσης και κατανάλωσης, όπως **«κατανάλωση εντός τριών ημερών από το άνοιγμα»**, λαμβάνοντας υπόψη ότι το τρόφιμο πρέπει να καταναλωθεί πριν από τη λήξη της ημερομηνίας **«κατανάλωση μέχρι»**.



Για περισσότερες πληροφορίες επισκεψτε τη διεύθυνση της ιστοσελίδας τροφίμων: www.efet.gr ή επισκεψτε τη σελίδα: www.ypa.gov.gr / www.ypa.gov.gr/efet