



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 έπεται. Για να μην αποτελέσει αυτό ένα δυναμικό σοκ για τον οργανισμό φροντίστε να γίνει αργά και ήρεμα.

Οι παραδοσιακές διατροφικές 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 διατροφής 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 οποιοδήποτε τροφίμου από ανώνυμους, πλανόδιους

μικροπωλητές ή άγνωστους προμηθευτές.

### **Τι πρέπει να προσεχθεί γενικά :**

Αγοράστε από επίσημα και ελεγχόμενα σημεία της αγοράς.

Αγοράστε κρέας που είναι τοποθετημένο μέσα σε ψυγεία ή ψυχόμενες προθήκες και όχι εκτός ψυγείου ή εκτεθειμένο σε σκόνη, έντομα και μικρόβια.

Δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στις συνθήκες υγιεινής του προσωπικού και στην καθαριότητα του εξοπλισμού και του χώρου απ' όπου προμηθεύεστε τρόφιμα.

Εξετάζετε προσεκτικά την επισήμανση των προϊόντων και τις ενδεικτικές πινακίδες πώλησης.

### **Τι πρέπει να προσεχθεί κατά την προμήθεια αμνοεριφίων, σπλάχνων και κρέατος :**

Για όλα τα αμνοερίφια εγχώριας παραγωγής, όπως και για τα προερχόμενα από κοινοτικές χώρες, η σφραγίδα καταλληλότητας έχει χρώμα «τυρκουάζ» («λαμπρό κυανούν») ή ερυθρό «allura» και ωοειδές σχήμα.

Τα αμνοερίφια εισαγωγής από τρίτες χώρες, ελληνικής ή όχι σφαγής, φέρουν υποχρεωτικά όλες τις σφραγίδες σε χρώμα καστανό, δηλαδή την ωοειδή σφραγίδα καταλληλότητας και σφραγίδα ορθογώνιου παραλληλογράμμου στο εσωτερικό της οποίας επίσης αναγράφεται το όνομα της τρίτης χώρας.

Κάθε σφάγιο πρέπει υποχρεωτικά να φέρει σφραγίδες και στα δύο ημιμόριά του.

Τα σπλάχνα να μη φέρουν οζίδια και κύστεις, να μην παρουσιάζουν μεταβολές του χρωματισμού και να μην είναι εκτεθειμένα στο περιβάλλον. Επιπλέον, στα κατεψυγμένα, έλεγχος στην ημερομηνία κατάψυξης και λήξης του προϊόντος.

### **Τι προσέχουμε κατά την προμήθεια αυγών :**

Τις προβλεπόμενες ενδείξεις στη συσκευασία, όπως ημερομηνία ωοτοκίας, ημερομηνία συσκευασίας ή ωοσκόπησης, ημερομηνίας λήξης

Για την καλή συντήρηση διατηρήστε τα αυγά σε δροσερό χώρο.

### **Τι πρέπει να προσέξετε κατά την προμήθεια σοκολατένιων αυγών :**

Για την αγορά σοκολατένιων αυγών που προσφέρονται κυρίως σε παιδιά, ισχύουν οι γενικοί κανόνες υγιεινής κατά τη συντήρηση, την έκθεση και τη διάθεση από σταθερά και επώνυμα σημεία πώλησης τροφίμων.

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται από τους γονείς στο περιεχόμενο των σοκολατένιων αυγών, όπως παιχνίδια μικρών διαστάσεων, (μπορεί να προκληθεί πνιγμός) και στην υποχρεωτική αναγραφή της σύνθεσης (σοκολάτα γάλακτος, υγείας) και της ημερομηνίας ανάλωσης καθώς και πιθανών αλλεργιογόνων (πχ λεκιθίνη σόγιας)

### **Τι ισχύει για τις βαφές των αυγών :**

Οι χρησιμοποιούμενες διακοσμητικές βαφές αυγών είναι οι επιτρεπόμενες.

## Απλές συμβουλές για το Πασχαλινό τραπέζι

Συντάχθηκε απο τον/την Foodbites

---

Να βάζονται μόνο τα αυγά που έχουν παραμείνει αέρεια κατά το βρασμό.

Να ακολουθούνται οι οδηγίες χρώσης που αναγράφονται στις συσκευασίες.

Πηγή: ΕΦΕΤ