

# ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΦΑΓΗΤΑ ΣΕ ΣΑΚΟΥΛΑΚΙΑ



Αυτά τα φαγητά...

πρέπει να διατηρούνται κρύα

είναι ασφαλείς σε θερμοκρασία δωματίου

<p><b>Κρέατα, Πουλερικά, Ψαρικά, Όσπρια, Αυγά, και Καρύδια</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Όλα τα κρέατα, πουλερικά, ψαρικά, αυγά, μαγειρεμένα όσπρια, σάντουιτς, και σαλάτες που περιλαμβάνουν αυτά τα φαγώσιμα</li> <li>Επεξεργασμένα κρέατα (σαλάμι, λουκάνικα, κλπ.)</li> <li>Τοφού, ή άλλα προϊόντα σόγιας ή και άλλα υποκατάστατα κρέατος</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Καρύδια και βούτυρα από καρύδια</li> <li>Μίγματα αφυδατωμένων σουπών</li> </ul>
<p><b>Γάλα, Γιαούρτι, και Τυριά</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Γάλα και ποτά ήπιας μορφής</li> <li>Κρέμα με γάλα και αυγά, και πουτίγκα</li> <li>Όλα τα φαγητά που περιέχουν τυρί (πίτσα, κλπ.)</li> <li>Γιαούρτι</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κλειστές συσκευασίες γάλατος και πουτίγκας που δεν χρειάζονται ψυγείο</li> </ul>
<p><b>Λαχανικά</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Όλα τα μαγειρεμένα λαχανικά</li> <li>Βλαστάρια</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ωμά λαχανικά</li> <li>Σφραγισμένες συσκευασίες χυμών από λαχανικά</li> </ul>
<p><b>Φρούτα</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κομμένα πεπόνια</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Όλα τα φρούτα</li> <li>Σφραγισμένες συσκευασίες χυμών από φρούτα</li> </ul>
<p><b>Ψωμί, Δημητριακά, Ρύζι, και ζυμαρικά</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μαγειρεμένα ζυμαρικό, δημητριακά, και ρύζι</li> <li>Σαλάτες, σούπες η φαγητά φτιαγμένα από μαγειρεμένα δημητριακά</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ψωμί και κράκερ</li> <li>Μπισκότα</li> <li>Ξερά δημητριακά</li> </ul>
<p><b>Λιπαρά, Λάδια και Γλυκά</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ζωμός κρέατος, σάλτσες</li> <li>Μαγιονέζα</li> <li>Βούτυρο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ζαχαρωτά</li> <li>Κέτσαπ και μουστάρδα</li> <li>Μαργαρίνη, λάδι</li> <li>Πίττες με φρούτα</li> </ul>

## 1. Κρατείστε τα φαγητά ασφαλείς.

Χρησιμοποιήστε τον πίνακα «Ασφαλείς Φαγητά Σε Σακουλάκια» για να δείτε αν τα φαγητά στο γεύμα σας χρειάζονται να διατηρούνται κρύα.

## 2. Διατηρείστε τα πάντα καθαρά όταν προετοιμάζετε το γεύμα σας.

- Πλύνετε τα χέρια σας πριν χειριστείτε το φαγητό.
- Πλύνετε τα φρούτα και λαχανικά.
- Πλύνετε τα μαγειρικά σκευάσματα με σαπούνι και ζεστό νερό, και να τα ξεπλένετε μετά από κάθε χρήση.



## 3. Διατηρείστε τα φαγητά κρύα ώστε να μην αναπτύσσονται μικρόβια.

Τοποθετείστε τα φαγητά κατευθείαν στο ψυγείο όταν φτάνετε στο σχολείο ή στη δουλειά. Αν δεν υπάρχει ψυγείο, χρησιμοποιείτε μια σακούλα με θερμομόνωση και με παγοθήκη. Τοποθετείστε τα φαγητά που πρέπει να διατηρούνται κρύα πιο κοντά στην παγοθήκη.



## 4. Ξαναζεστάνετε πλήρως το φαγητό.

Αμα χρησιμοποιείτε αποφάγια, σιγουρευτείτε πως τα διατηρείτε κρύα. Μαγειρέψτε πλήρως τα φαγητά. Αμα χρησιμοποιείτε φούρνο μικροκυμάτων, να χρησιμοποιείτε ασφαλείς συσκευασίες.



**ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΣ:**

• στο διαδίκτυο επισκεφτείτε το [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)

• τηλεφωνήστε το USDA Meat and Poultry Hotline: 1-800-535-4555

