

# Ο οδηγός σας για την ασφάλεια τροφίμων (Your guide to food safety)

GREEK

## Απολαύστε το φαγητό σας. Μην το αφήνετε να αλλοιωθεί

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο εξηγεί απλούς τρόπους για να εξασφαλίσετε ότι τα τρόφιμα που αγοράζετε και παίρνετε σπίτι σας για να μαγειρέψετε για τον εαυτό σας, για την οικογένεια ή φίλους σας παραμένουν ασφαλή.

Οι νόμοι ασφάλειας τροφίμων της Βικτώριας και Αυστραλίας είναι σχεδιασμένοι για να διασφαλίζουν ότι τα τρόφιμα που αγοράζετε είναι ασφαλή.

Όλες οι επιχειρήσεις τροφίμων της Βικτώριας όπως σούπερμαρκετ, παντοπωλεία, ιχθυοπωλεία, κρεοπωλεία, καταστήματα έτοιμου φαγητού και εστιατόρια πρέπει να συμμορφώνονται με αυτούς τους νόμους και προδιαγραφές πουλώντας τρόφιμα που είναι ασφαλή για κατανάλωση και χωρίς καμία μόλυνση.

Οι επιχειρήσεις τροφίμων έχουν ευθύνη να πωλούν τρόφιμα που είναι ασφαλή για κατανάλωση.

Απολαύστε το φαγητό σας. Μην ξεχνάτε όμως ότι εξαρτάται από εσάς να εξασφαλίσετε ότι δεν αλλοιώνεται.

## Τροφική δηλητηρίαση

Η τροφική δηλητηρίαση συχνά προκαλείται από βακτήρια τροφίμων στα οποία έχει γίνει κακή επεξεργασία, αποθήκευση ή μαγείρεμα. Τα τρόφιμα μπορεί να φαίνονται φυσιολογικά και να έχουν φυσιολογική γεύση και οσμή.

Μερικά άτομα κινδυνεύουν περισσότερο απ' την τροφική δηλητηρίαση όπως μικρά παιδιά, έγκυες γυναίκες, ηλικιωμένοι και άτομα με άλλες ασθένειες.

Τα συμπτώματα της τροφικής δηλητηρίασης μπορεί να ποικίλουν και εξαρτώνται απ' το είδος των βακτηρίων ή μολυσματικών ουσιών που προκαλούν τις ασθένειες. Μπορεί να αισθανθείτε ένα ή περισσότερα απ' τα παρακάτω συμπτώματα:

- Ναυτία
- Κοιλιακοί πόνοι
- Διάρροια
- Πυρετός
- Πονοκέφαλοι

Τα συμπτώματα μπορεί να συμβούν σε 30 λεπτά αφού φάγατε ή αρκετές ώρες αργότερα. Μπορεί να είναι ήπιες ή σοβαρές μορφής. Μερικά βακτήρια μπορεί επίσης να προκαλέσουν και άλλα συμπτώματα. Τα βακτήρια λιστέρια μπορεί να προκαλέσουν αποβολή ή άλλες σοβαρές ασθένειες σε ευάλωτα άτομα.

## Πού να αποταθείτε για βοήθεια

- Δείτε το γιατρό σας.
- Αναφέρετε την ασθένειά σας στο υγειονομικό τμήμα της τοπικής σας δημαρχίας ή στο Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας, ειδικά αν πιστεύετε ότι η ασθένεια σχετίζεται με τρόφιμα που αγοράσατε ή φάγατε ώστε να μπορέσουν να διερευνήσουν την αιτία.

## Τρόφιμα υψηλού κινδύνου

Συχνά τα βακτήρια τροφικής δηλητηρίασης υπάρχουν φυσιολογικά στα τρόφιμα και με τις κατάλληλες συνθήκες ένα μοναδικό βακτήριο μπορεί να αναπτυχθεί σε πάνω από δύο εκατομμύρια βακτήρια σε μόλις επτά ώρες.

Τα βακτήρια αναπτύσσονται και πολλαπλασιάζονται ευκολότερα σε μερικά είδη τροφίμων απ' ότι σε άλλα. Στα είδη των τροφίμων που προτιμούν τα βακτήρια περιλαμβάνονται:

- Κρέας
- Πουλερικά
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Αβγά
- Αλλαντικά, όπως σαλάμι και χαμ
- Θαλασσινά / ψάρια
- Μαγειρεμένο ρύζι
- Μαγειρεμένα ζυμαρικά
- Έτοιμες σαλάτες, όπως λαχανοσαλάτες, σαλάτες με ζυμαρικά και σαλάτες με ρύζι
- Έτοιμες φρουτοσαλάτες

## Τρόφιμα έτοιμα για κατανάλωση

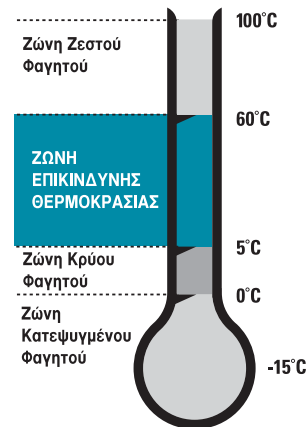
Τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα είναι τρόφιμα που μπορούν να καταναλωθούν χωρίς καμία άλλη προετοιμασία ή μαγείρεμα όπως έτοιμες σαλάτες, έτοιμο φαγητό και έτοιμα σάντουιτς.

## Δέκα εύκολα βήματα για ασφαλή τρόφιμα ...

1. Να αγοράζετε από αξιόπιστους τροφοδότες με καθαρές εγκαταστάσεις.
2. Να αποφεύγετε χαλασμένα τρόφιμα, τρόφιμα που έχει λήξει η ημερομηνία κατανάλωσής τους ή τρόφιμα σε χαλασμένα δοχεία ή συσκευασία.
3. Να παίρνετε τα κρύα, κατεψυγμένα, ή ζεστά τρόφιμα κατευθείαν στο σπίτι σε μονωμένα δοχεία.
4. Να διατηρείτε ξεχωριστά τα ωμά τρόφιμα και τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα.
5. Να αποφεύγετε τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου που έχουν παραμείνει στην Ζώνη Επικίνδυνης Θερμοκρασίας για πάνω από 4 ώρες.
6. Να διατηρείτε τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου εκτός της Ζώνης Επικίνδυνης Θερμοκρασίας. Να διατηρείτε τα κρύα τρόφιμα κρύα στους 5 °C ή σε χαμηλότερη θερμοκρασία και τα ζεστά τρόφιμα ζεστά στους 60 °C ή σε υψηλότερη θερμοκρασία.
7. Να πλένετε και να στεγνώνετε προσεκτικά τα χέρια σας όταν προετοιμάζετε φαγητό.
8. Να χρησιμοποιείτε διαφορετικά και καθαρά σκεύη για ωμά τρόφιμα και τρόφιμα έτοιμα για κατανάλωση.
9. Να μαγειρεύετε καλά τον κιμά κρέατος, πουλερικά, ψάρια και λουκάνικα.
10. Αν αμφιβάλλετε, πετάξτε το.

## Να διατηρείτε τα τρόφιμά σας στη 'σωστή' ζώνη!

Ο βασικός γενικός κανόνας είναι να διατηρείτε τα 'τρόφιμα υψηλού κινδύνου' στη σωστή ζώνη θερμοκρασίας για όσο το



δυνατόν περισσότερο.

Να αποφεύγετε να αφήνετε τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου στην Ζώνη Επικίνδυνης Θερμοκρασίας.

### Όταν ψωνίζετε:

- Όταν πηγαίνετε για ψώνια, να αγοράζετε τελευταία τα κρύα και κατεψυγμένα τρόφιμα.
- Τα ζεστά ψημένα κοτόπουλα και άλλα ζεστά τρόφιμα θα πρέπει επίσης να τα αγοράζετε αργότερα όταν πηγαίνετε για ψώνια και να τα κρατάτε ξεχωριστά από τα κρύα τρόφιμα.

### Όταν αποθηκεύετε και μεταφέρετε τρόφιμα:

- Να διατηρείτε τα κρύα τρόφιμα στους 5 °C ή σε χαμηλότερη θερμοκρασία.
- Να χρησιμοποιείτε θερμομότρο ψυγείου για να ελέγχετε την θερμοκρασία του ψυγείου σας. Η θερμοκρασία θα πρέπει να είναι χαμηλότερη των 5 °C.
- Να διατηρείτε τα κατεψυγμένα τρόφιμα κατεψυγμένα σε συμπαγή κατάσταση.
- Να διατηρείτε την θερμοκρασία του καταψύκτη στους περίπου -15 °C έως -18 °C.
- Να διατηρείτε τα ζεστά τρόφιμα στους 60 °C ή πιο ζεστά.
- Να πετάτε τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου που έχουν αφεθεί στην Ζώνη Επικίνδυνης Θερμοκρασίας για πάνω από 4 ώρες.
- Να καταναλώνετε τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου που έχουν αφεθεί στην Ζώνη Επικίνδυνης Θερμοκρασίας για πάνω από 2 ώρες - μην τα κρατάτε για αργότερα.

## Να διαλέγετε προσεκτικά όταν αγοράζετε τρόφιμα

Ακόμη κι αν οι παραγωγοί και οι πωλητές τροφίμων έχουν ακολουθήσει τους νόμους ασφάλειας τροφίμων, η ποιότητα και η ασφάλεια των τροφίμων μπορεί μερικές φορές να επηρεαστεί απ' τον τρόπο που τα χειρίζεστε εσείς, ο καταναλωτής.

Αφού αγοράσετε κάποιο τρόφιμο, η ασφάλεια εκείνου του τροφίμου γίνεται και δική σας ευθύνη.

- Να αγοράζετε μόνο από αξιόπιστους τροφοδότες με καθαρές και συγυρισμένες εγκαταστάσεις.
- Να διαβάσετε τις ημερομηνίες λήξεως και τις ετικέτες. Να αποφεύγετε τα τρόφιμα που έχει περάσει η ημερομηνία λήξεώς τους.
- Να διαβάσετε τις ετικέτες των τροφίμων για αλλεργιογόνα και διατροφικές πληροφορίες.
- Να αποφεύγετε προϊόντα σε χαλασμένα, χτυπημένα, φουσκωμένα ή διαρρέοντα κουτάκια, δοχεία ή άλλες συσκευασίες.
- Να αποφεύγετε τρόφιμα που φαίνονται χαλασμένα, όπως μουχλιασμένα ή ξεβαμμένα προϊόντα.
- Να ελέγχετε ότι το προσωπικό σερβιρίσματος χρησιμοποιεί ξεχωριστές ταιμπίδες όταν χειρίζεται διαφορετικά είδη τροφίμων.
- Να αγοράζετε αβγά μόνο σε χαρτονένια συσκευασία που αναγράφει τον παραγωγό - να αποφεύγετε τα σπασμένα ή λερωμένα αβγά.
- Να αποφεύγετε τα κρύα και κατεψυγμένα τρόφιμα υψηλού κινδύνου που έχουν αφεθεί εκτός ψυγείου και καταψύκτη.
- Να αποφεύγετε τα ζεστά μαγειρεμένα τρόφιμα που δεν αχνίζουν.
- Να αποφεύγετε τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα που έχουν αφεθεί ακάλυπτα στον πάγκο.
- Να προσέχετε να μην διαρρέουν υγρά από κρέας, κοτόπουλο ή ψάρια σε άλλα προϊόντα.

Αν έχετε οποιαδήποτε σοβαρή ανησυχία για τον τρόπο που γίνεται ο χειρισμός, η αποθήκευση ή προετοιμασία των τροφίμων από μια επιχείρηση, επικοινωνήστε με το υγειονομικό τμήμα της τοπικής σας δημαρχίας.

## Να μεταφέρετε γρήγορα τα τρόφιμα στο σπίτι

- Αν έχετε αγοράσει ζεστά, κρύα ή κατεψυγμένα τρόφιμα, θα πρέπει να τα μεταφέρετε σπίτι σας το συντομότερο δυνατόν.
- Αν η ώρα που θα χρειαστείτε για τα ψώνια σας είναι πάνω από 30 λεπτά, ή όταν κάνει πολλή ζέση, είναι καλή ιδέα να παίρνετε μαζί σας ένα μονωμένο δοχείο μεταφοράς κρύων τροφίμων (cooler) ή σακούλα με παγοκύστη, για να κρατήσετε κρύα τα κατεψυγμένα και τα κρύα τρόφιμα.
- Σκεφτείτε να βάλετε τα ζεστά τρόφιμα σε μονωμένο δοχείο όταν η ώρα για τα ψώνια σας κρατήσει πάνω από περίπου 30 λεπτά.
- Σκεφτείτε να τυλίξετε τα ζεστά τρόφιμα σε αλουμινόχαρτο.
- Μόλις φτάσετε σπίτι, βάλτε αμέσως τα κρύα και κατεψυγμένα τρόφιμα στο ψυγείο και στον καταψύκτη σας.

## Να προσέχετε ιδιαίτερα όταν παίρνετε τρόφιμα έξω από το σπίτι σας

- Απολαύστε τα πικνίκ, το φαγητό στην ύπαιθρο και το φαγητό που παίρνετε στη δουλειά ή στο σχολείο. Να προσέχετε ιδιαίτερα όταν προετοιμάζετε, αποθηκεύετε και επεξεργάζεστε τα τρόφιμα.
- Κόψτε το κρέας σε μερίδες σερβιρίσματος πριν φύγετε απ' το σπίτι και να έχετε όλες τις σαλάτες έτοιμες για φάγωμα.
  - Βάλτε το ωμό κρέας και τρόφιμα υψηλού κινδύνου σε ξεχωριστά δοχεία που δεν στάζουν και μετά μέσα σε μονωμένα δοχεία μεταφοράς κρύων τροφίμων.
  - Βάλτε τα δοχεία με το ωμό κρέας στο κάτω μέρος του μονωμένου δοχείου μεταφοράς κρύων τροφίμων και κρατήστε τα ξεχωριστά απ' τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα.
  - Αποφεύγετε να πακετάρετε τρόφιμα που μόλις έχουν μαγειρευτεί ή είναι ακόμη ζεστά, εκτός αν μπορείτε να τα διατηρήσετε εκτός της Ζώνης Επικίνδυνης Θερμοκρασίας. Να τα βάζετε στο ψυγείο για όλη την νύχτα πριν τα πακετάρετε.
  - Να βάζετε πολλές παγοκύστες γύρω απ' τα κρύα τρόφιμα. Κατεψυγμένα αναψυκτικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως παγοκύστες, ειδικά στο σχολικό κολατσιό.
  - Μην βάζετε έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα σε δοχεία που χρησιμοποιούνται για την αποθήκευση ωμών τροφίμων χωρίς πρώτα να πλένετε και να στεγνώνετε προσεκτικά τα δοχεία.

- Σκεφτείτε να χρησιμοποιείτε υγρά χαρτομάντιλα μιας χρήσης αν δεν υπάρχει ασφαλές νερό για πλύσιμο των χεριών.

## Να αποθηκεύετε τα τρόφιμα καλά

- Για να μην αλλοιώνονται τα τρόφιμα ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:
- Να διατηρείτε τα κρύα τρόφιμα υψηλού κινδύνου στο ψυγείο.
  - Να διατηρείτε τα κατεψυγμένα τρόφιμα κατεψυγμένα σε συμπαγή κατάσταση.
  - Να αποθηκεύετε τρόφιμα σε καθαρά, μη τοξικά δοχεία κατάλληλα για αποθήκευση τροφίμων.
  - Να σκεπάζετε τα τρόφιμα σε δοχεία που δεν στάζουν με καπάκια που κλείνουν καλά ή τυλίξετε τα σε αλουμινόχαρτο ή πλαστικό κουζίνας.
  - Να αποθηκεύετε τα μαγειρεμένα τρόφιμα ξεχωριστά απ' τα ωμά.
  - Να αποθηκεύετε το ωμό κρέας, τα θαλασσινά/ψάρια και το κοτόπουλο στο κάτω μέρος του ψυγείου, σε στεγανά ή σκεπασμένα δοχεία.
  - Να διατηρείτε στο ψυγείο το φαγητό που έχει περισσέψει. Πακεταρισμένα τρόφιμα και τρόφιμα σε κουτιά και βάζα μπορεί να γίνουν τρόφιμα υψηλού κινδύνου αφού ανοιχτούν.
  - Μην διατηρείτε τρόφιμα σε ανοιχτά κουτάκια.
  - Να αποφεύγετε την κατανάλωση προϊόντων από αβγά, γάλα και κρέας που έχει περάσει η ημερομηνία λήξεώς τους.

## Να πλένετε τα χέρια σας όταν ετοιμάζετε φαγητό

- Να πλένετε τα χέρια σε ζεστό, σαπουνισμένο νερό πριν αρχίσετε να ετοιμάζετε το φαγητό για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα.
- Να πλένετε τα χέρια σας προσεκτικά πριν αρχίσετε να ετοιμάζετε κάποιο φαγητό και αφού πιάσατε ωμό κρέας, κοτόπουλο, θαλασσινά/ψάρια και άπλυτα λαχανικά.
- Να στεγνώνετε τα χέρια με καθαρές πετσέτες ή χαρτί κουζίνας μιας χρήσης.
- Αν έχετε οποιοδήποτε κόψιμο ή πληγές στα χέρια σας, καλύψτε τα με αδιάβροχη γάζα ή τσιρότο.
- Να φοράτε καθαρά, προστατευτικά ρούχα όπως ποδιά όταν ετοιμάζετε φαγητό.
- Αν αισθάνεστε αδιαθεσία, αφήστε κάποιον άλλο να ετοιμάσει το φαγητό.

## Να διατηρείτε τα πράγματα καθαρά και ξεχωριστά

Να προλαμβάνετε την αλλοίωση καλής ποιότητας τροφίμων διατηρώντας τα πράγματα καθαρά και ξεχωριστά.

- Να διατηρείτε τα ωμά τρόφιμα ξεχωριστά απ' τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα.
- Να χρησιμοποιείτε ξεχωριστά και καθαρά σκεύη και συσκευές για έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα.
- Μην χρησιμοποιείτε τις ίδιες συσκευές και σκεύη για ωμά τρόφιμα και τρόφιμα έτοιμα για κατανάλωση, χωρίς να τα πλένετε πρώτα προσεκτικά.
- Να πλένετε και να στεγνώνετε προσεκτικά τις σανίδες κοπής, μαχαιρία, τηγάνια, πιάτα, δοχεία και άλλα σκεύη αφού τα χρησιμοποιήσατε.
- Να χρησιμοποιείτε καυτό σαπουνισμένο νερό για να πλένετε τα διάφορα πράγματα και να βεβαιωθείτε ότι έχουν στεγνώσει τελείως πριν τα ξαναχρησιμοποιήσετε.
- Να χρησιμοποιείτε καθαρές πετσέτες κουζίνας ή χαρτί κουζίνας μιας χρήσης για να στεγνώνετε τα σκεύη και τις συσκευές, διαφορετικά αφήστε τα να στεγνώσουν στον αέρα.
- Να χρησιμοποιείτε το πλυντήριο πιάτων με το κατάλληλο απορρυπαντικό για το πλύσιμο και στέγνωμα σκευών και συσκευών.
- Να ξεπλένετε τα ωμά φρούτα και λαχανικά με καθαρό νερό πριν τα χρησιμοποιήσετε.
- Να αποφεύγετε να υπάρχουν κατοικίδια ζώα στους χώρους που ετοιμάζετε ή αποθηκεύετε τρόφιμα.
- Να απομακρύνετε βλαβερά και τρωκτικά ζώα απ' τους χώρους που ετοιμάζετε ή αποθηκεύετε τρόφιμα.

## Χρησιμοποιήστε το ψυγείο για να αποψύξετε κατεψυγμένα τρόφιμα

Βακτήρια μπορούν να αναπτυχθούν σε κατεψυγμένα τρόφιμα κατά την απόψυξη, γι' αυτό να διατηρείτε τα κατεψυγμένα τρόφιμα εκτός της Ζώνης Επικίνδυνης Θερμοκρασίας.

- Εκτός αν οι οδηγίες αναφέρουν διαφορετικά, να αποψύχετε κατεψυγμένα τρόφιμα στο ψυγείο ή στον φούρνο μικροκυμάτων.
- Αν οι οδηγίες στα συσκευασμένα κατεψυγμένα τρόφιμα σας λένε τι να κάνετε, προετοιμάστε και μαγειρέψτε τα τρόφιμα σύμφωνα με τις οδηγίες, απευθείας απ' τον καταψύκτη.
- Να αποψύχετε τελείως το κατεψυγμένο κρέας, ψάρια και πουλερικά πριν το μαγείρεμα.
- Να διατηρείτε τα αποψυγμένα τρόφιμα στο ψυγείο μέχρι να είναι έτοιμα για μαγείρεμα.
- Αν κάνετε απόψυξη σε φούρνο μικροκυμάτων, να μαγειρέψετε το τρόφιμο αμέσως μετά την απόψυξη.
- Αν χρησιμοποιείτε φούρνο μικροκυμάτων, επιταχύνετε την απόψυξη ξεχωρίζοντας τα αποψυγμένα κομμάτια από τα κομμάτια που είναι ακόμη κατεψυγμένα.
- Να αποφεύγετε να ξαναβάζετε στην κατάψυξη αποψυγμένα τρόφιμα.

## Μαγειρέψτε το σωστά

Ένα απ' τα σημαντικότερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να σταματήσετε την αλλοίωση των τροφίμων είναι να τα μαγειρεύετε τελείως, ειδικά τρόφιμα υψηλού κινδύνου.

- Να μαγειρεύετε τα πουλερικά μέχρι το κρέας να γίνει άσπρο - δεν θα πρέπει να υπάρχει καθόλου ρόζ κρέας.
- Να μαγειρεύετε τους κεφτέδες, κιμά, λουκάνικα και ψητά σε ρολό ή γεμιστά 'μέχρι το κόκαλο', μέχρι το οποιοδήποτε υγρό που βγαίνει να είναι καθαρό.
- Να μαγειρεύετε το άσπρο ψάρι μέχρι να ανοίγει εύκολα με το πιρούνι.
- Τα περισσότερα τρόφιμα θα πρέπει να μαγειρεύονται σε θερμοκρασία τουλάχιστον 75 °C.
- Να χρησιμοποιείτε θερμόμετρο κρέατος για να σας βοηθήσει να βρείτε την σωστή θερμοκρασία. Θερμόμετρα κρέατος πωλούνται σε πολλά καταστήματα λιανικής που πωλούν σκεύη κουζίνας και εξοπλισμό μπάρμπεκιου.
- Να μαγειρεύετε τελείως τρόφιμα που είναι παρασκευασμένα από αυγά όπως ομελέτες και γαλακτόπιτες με αυγό.
- Να προσέχετε ιδιαίτερα όταν ετοιμάζετε φαγητά όπου τα αυγά παραμένουν αμαγειρευτα όπως χτυπητό αυγό και σπιτικές μαγιονέζες, καθώς τα βακτήρια στα τσόφλια των αυγών μπορεί να μολύνουν το φαγητό.

## Κρύωμα και Ξαναζέσταμα φαγητού

- Να ξαναζεσταίνετε το φαγητό τελείως μέχρι να αχνίζει (πάνω από 75 °C) ή να βράζει.
- Να διατηρείτε τα μαγειρεμένα τρόφιμα εκτός της Ζώνης Επικίνδυνης Θερμοκρασίας.
- Αν χρειάζεται να φυλάξετε το φαγητό για αργότερα, μόλις σταματήσει να αχνίζει σκεπάστε το και βάλτε το στο ψυγείο.
- Όταν μαγειρεύετε για αργότερα, χωρίστε το πολύ φαγητό σε μικρότερες μερίδες και βάλτε τις σε ρηχά δοχεία για το ψυγείο.
- Αν δεν θέλετε να κρυώσει αμέσως το φαγητό, διατηρήστε το καυτό φαγητό σε θερμοκρασία 60 °C ή παραπάνω.

Για περισσότερες πληροφορίες για την ασφάλεια τροφίμων επικοινωνήστε με:

- Food Safety Hotline (Γραμμή Πληροφοριών Ασφάλειας Τροφίμων) 1300 364 352 ή με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο στη διεύθυνση [foodsafety@dhs.vic.gov.au](mailto:foodsafety@dhs.vic.gov.au)
- Το υγειονομικό τμήμα της τοπικής σας δημαρχίας  
Επισκεφθείτε τις ιστοσελίδες  
[www.health.vic.gov.au/foodsafety](http://www.health.vic.gov.au/foodsafety)  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)  
[www.safefood.net.au](http://www.safefood.net.au)  
[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)