

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
& ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
Ιατρός Δημόσιας Υγείας: Β.Διαμαντόπουλος
Επισκέπτριες Υγείας: Α. Μπορδώκα, Αι. Ρούσσου
Πληροφορίες: 2713 610 238

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ 20-4-11

Εν όψει των εορτών του Πάσχα,
συνήθως μετά από μικρή ή μεγαλύτερη
νηστεία καταφεύγουμε σε γαστριμαργικές
ακρότητες που μας δημιουργούν
στομαχικές διαταραχές και μας χαλούν
την διάθεση.

Έχει όμως μεγάλη σημασία η σωστή
επιλογή των τροφίμων καθώς και οι
προσεκτικοί χειρισμοί κατά την
παρασκευή τους ώστε να αποφευχθούν
οι επιμολύνσεις οι οποίες οδηγούν σε
γαστρεντερίτιδες με συμπτώματα όπως
πυρετός διάρροια,

Για το λόγο αυτό σας προτείνουμε:

**ΜΙΚΡΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ
ΤΡΑΠΕΖΙ**

1. Πλένετε καλά τα χέρια σας πριν αλλά και μετά την παρασκευή
φαγητών και ιδίως μετά τον χειρισμό ωμών κρεάτων.

2. Μην χρησιμοποιείτε τα ίδια εργαλεία (μαχαίρια, πηρούνια κλπ) για ωμά και ψημένα κρέατα, λαχανικά ή φρούτα.
3. Ψήνετε καλά το κρέας, γυρίζοντάς το συνεχώς, ώστε να ψηθεί το εσωτερικό χωρίς να καεί.
4. Μην εκθέτετε τα μαγειρεμένα φαγητά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος περισσότερο από δύο ώρες.
5. Αποφύγετε την χρήση ωμών αυγών για παρασκευάσματα που δεν χρειάζονται ψήσιμο (μους, μαγιονέζες κτλπ).
6. Πλένετε καλά τα λαχανικά για την σαλάτα και τα φρούτα.
7. Να καταναλώνετε αρνίσιο κρέας με μέτρο, διότι έχει πολλά λιπαρά (περισσότερα από το χοιρινό και το μοσχαρίσιο).
8. Αποφύγετε να καταναλώνετε πολλά γλυκά και γενικά πολλά λιπαρά φαγητά.
9. Να καταναλώνετε οиноπνευματώδη ποτά με μέτρο και προτιμάτε κρασί ή μπύρα που έχουν λιγότερο οινόπνευμα.
10. Ποτέ μην πίνετε με άδειο στομάχι και μην οδηγείτε έχοντας πει μεγάλη ποσότητα οиноπνευματωδών ποτών.

**Η ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΣΑΣ ΕΥΧΕΤΑΙ**

‘ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ’