



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 ενδεχομένως το προϊόν να έχει αρχίσει να χάνει τη γεύση και την υφή του.

➤ Η ημερομηνία **«κατά προτίμηση μέχρι»** εμφανίζεται σε μια ευρεία ποικιλία τροφίμων, τα οποία είναι διατηρημένα σε ψύξη, κατεψυγμένα, αποξηραμένα (ζυμαρικά, ρύζι), σε κονσέρβια, καθώς και σε άλλα τρόφιμα (φυτικά έλαια, σοκολάτα, κ.λπ.).

➤ Πριν πετάξετε 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 γεύση 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 σχετικά με τη μείωση της σπατάλης τροφίμων επισκεφτείτε την ιστοσελίδα: ["http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm"](http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm) ή ["http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm"](http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm) http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm



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 νωπό κιμά 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 διάρκειά 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»**, **«μαγείρεμα από την κατάψυξη»** ή **«καλή απόψυξη πριν από τη χρήση και κατανάλωση μέσα σε 24 ώρες»**.

> Όταν ένα τρόφιμο με ημερομηνία **«κατανάλωση μέχρι»** έχει ανοιχθεί, 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 σχετικά με τη μείωση της σπατάλης τροφίμων επισκεφτείτε την ιστοσελίδα: ["http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm"](http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm) ή ["http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm?http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm"](http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm?http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm)

“Best Before”

- EN** • “Best before ...” when a specific date is mentioned, • “best before end ...” in all other cases,
- BG** • “годен за употреба до...”, когато срокът включва указание за деня, • “годен за употреба до края на...” в останалите случаи,
- ES** • “consumir preferentemente antes del ...” cuando la fecha incluya la indicación del día, • “consumir preferentemente antes de finales de ...” en los demás casos,
- CZ** • “minimální trvanlivost do...”, obsahuje-li datum uvedení dne, • “minimální trvanlivost do konce...” v ostatních případech,
- DA** • “mindst holdbar til ...”, når datoen angiver dagen, • “mindst holdbar til og med ...” i andre tilfælde,
- DE** • “mindestens haltbar bis ...”, wenn der Tag genannt wird, • “mindestens haltbar bis Ende ...” in den anderen Fällen
- ET** • “Parim enne”, kui tähtaeg sisaldab päeva, • muudel juhtudel “Parim enne kuupäeva...”,
- EL** • “ανάλωση κατά προτίμηση πριν από ...”, εφ’ όσον περιλαμβάνεται και η ακριβής ημέρα, • “ανάλωση κατά προτίμηση πριν από το τέλος ...”, στις υπόλοιπες περιπτώσεις,
- FR** • “à consommer de préférence avant le ...” lorsque la date comporte l’indication du jour, • “à consommer de préférence avant fin ...” dans les autres cas,
- IT** • “da consumarsi preferibilmente entro il...”, quando la data comporta l’indicazione del giorno, • “da consumarsi preferibilmente entro fine...”, negli altri casi,
- LV** • “Ieteicams līdz...”, kad termiņā ietilpst dienas norāde, • “Ieteicams līdz...beigām” pārējos gadījumos,
- LT** • “Geriausias iki...”, kai dataje nurodoma diena, • “Tinka vartoti iki...” — kitais atvejis,
- HU** • “Minőségét megőrzi...-ig”, amennyiben a dátumban szerepel a nap megjelölése, • “Minőségét megőrzi... végéig” más esetekben,

MT • “Tajjeb qabel...” meta d-data tinkludi indikazzjoni tal-ġurnata, • “tajjeb qabel l-aħħar...” f’kazijiet oħra,

NL • “Ten minste houdbaar tot ...” wanneer in de datumaanduiding de dag is vermeld, • “Ten minste houdbaar tot einde ...” in de andere gevallen,

PL • “Najlepiej spożyć przed ...” — gdy data zawiera oznaczenie dnia, • “Najlepiej spożyć przed końcem ...” — w innych przypadkach.

PT • “a consumir de preferência antes de...”, quando a data indique o dia, • “a consumir de preferência antes do fim de...”, nos outros casos,

RO • „a se consuma de preferință înainte de ...”, atunci când data conține indicarea zilei, • „a se consuma înainte de sfârșitul ...”, în celelalte cazuri,

SK • “Minimálna doba trvanlivosti...”, v prípade, keď sa na označení doby trvanlivosti uvádza deň, • “Minimálna doba trvanlivosti do konca...” v ostatných prípadoch,

SI • “Uporabno najmanj do...”, kadar se datum navede z dnevom, • “Uporabno najmanj do konca...” v drugih primerih.

FI • “parasta ennen”, kun ajankohta ilmoitetaan päivän tarkkuudella; tai ilmaisu, • “parasta ennen... loppua”, kun ajankohta ilmoitetaan jollakin muulla tavalla.

SE • “Bäst före...” när datumet omfattar uppgift om dagen, • “Bäst före utgången av...” i övriga fall.

“Use By”

BG “използвай преди”- **ES** “fecha de caducidad” **CZ** “spotřebujte do”- **DA** “sidste anvendelsesdato”- **ET** “verbrauchen bis”-

EL “κόβλικ κuni”- “ανάλωση μέχρι”- **FR** “à consommer jusqu’au”- **IT** “da consumare entro”- **LV** “izlietot līdz” - **LT** “tinka vartoti iki” -

LT “fogyasztható”- **MT** “uża sa” - **DE** “te gebruiken tot”- **PL** “należy spożyć do” - **PT** “a consumir até” - **RO** “expiră la data de”-

SK “spotřebujte do”- **SI** “porabiti do”- **FI** “viimeinen käyttöajankohta”- **SE** “sista förbrukningsdag”