

- **Υγιεινή και Ασφάλεια Τροφίμων στο Σπίτι:**

- Πώς και γιατί χαλάνε τα τρόφιμα;
- Πώς μπορεί να πάθουμε τροφοδηλητηρίαση;
- Ψώνια στο σούπερ-μάρκετ. Τι να προσέχουμε.
- Ημερομηνίες λήξης. Τι σημαίνουν;
- Ετικέτες τροφίμων. Πώς τις διαβάζουμε;
- Συστατικά τροφίμων.
- Διαθρεπτική επισήμανση.
- Ορθή αποθήκευση τροφίμων
- Σωστή λειτουργία του ψυγείου
- Ασφαλείς πρακτικές στην κουζίνα
- Μαγείρεμα με ασφάλεια και ποιότητα
- Διατήρηση μαγειρεμένων τροφίμων
- Κατεψυγμένα τρόφιμα. Κατάψυξη τροφίμων στο σπίτι.
- Καθαριότητα στην κουζίνα.
- Μικρά κόλπα για οικιακή οικονομία (ρεύμα, νερό, τρόφιμα).