



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 ανοιχτεί, 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)



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 κ.λπ.

> 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)

“Best Before”

- BG** • “Най-добър до ...”, когато в датата е посочен определен ден, • “Годен за употреба до края на ...” в останалите случаи.
- 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
- EL** • “Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από ...”, εφόσον περιλαμβάνεται και η ακριβής ημέρα, • “Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από το τέλος ...”, στις υπόλοιπες περιπτώσεις,
- EN** • “Best before ...” when the date includes an indication of the day, • “Best before end ...” in other cases,
- ES** • “consumir preferentemente antes del ...” cuando la fecha incluya la indicación del día, • “consumir preferentemente antes de finales de ...” en los demás casos,
- ET** • “Parim enne...”, kui tähtpäev sisaldab päeva, • muudel juhtudel “Parim enne ... lõppu”,
- FI** • “parasta ennen”, kun ajankohta ilmoitetaan päivän tarkkuudella; tai ilmaisu, • “parasta ennen... loppua”, kun ajankohta ilmoitetaan jollakin muulla tavalla.
- 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,
- HR** • “Najbolje upotrijebiti do...” kada datum uključuje oznaku dana, • “Najbolje upotrijebiti do kraja...” u ostalim slučajevima.
- HU** • “Minőségét megőrzi: ...”, amennyiben a dátumban szerepel a nap megjelölése, • “Minőségét megőrzi ... végéig” más esetekben.
- IT** • “da consumarsi preferibilmente entro il...”, quando la data comporta l’indicazione del giorno, • “da consumarsi preferibilmente entro fine...”, negli altri casi,

- LT** • “Geriausias iki ...”, kai dataje nurodoma diena, • “Geriausias iki... (data)” pabaigos — kitais atvejais,
- LV** • “Ieteicams līdz ...”, ja termiņā ietilpst dienas norāde, • “Ieteicams līdz ... beigām” pārējos gadījumos,
- MT** • “Uża qabel ...” fejn id-data tinkludi indikazzjoni tal-ġurnata, • “Tajjeb qabel l-aħħar...” f’każijiet 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** • “Consumir de preferência antes de ...”, quando a data indique o dia, • “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 de preferință înainte de sfârșitul ...”, în celelalte cazuri,
- SE** • “Bäst före...” när datumet omfattar uppgift om dagen, • “Bäst före utgången av...” i övriga fall.
- SI** • “Uporabno najmanj do...”, kadar se datum navede z dnevom, • “Uporabno najmanj do konca...” v drugih primerih.
- SK** • “Minimálna trvanlivosť do ...”, ak sa v dátume uvádza deň, • “Minimálna trvanlivosť do konca ...” v ostatných prípadoch,

“Use By”

- BG** “използвай преди ...” - **CZ** “spotřebujte do” - **DA** “sidste anvendelsesdato” - **DE** “zu verbrauchen bis” - **EL** “ανάλογη έως” - **EN** “use by” - **ES** “fecha de caducidad” - **ET** “kõlblik kuni” - **FI** “viimeinen käyttöajankohta” - **FR** “à consommer jusqu’au” - **HR** “upotrijebiti do” - **HU** “fogyasztható: “ - **IT** “da consumare entro” - **LT** “tinka vartoti iki” - **LV** “izlietot līdz” - **LT** “tinka vartoti iki ... (data)” - **MT** “uża sa” - **NL** “te gebruiken tot” - **PL** “należy spożyć do” - **PT** “Consumir até “ - **RO** “expiră la” - **SE** “sista förbrukningsdag” - **SI** “porabiti do” - **SK** “spotřebujte do”