



식품 정보: 품질유지기한과 유통기한

식품표시는 혼돈할 수 있어 음식을 버리게 됩니다. 품질유지기한과 유통기한이 음식을 먹기에 안전한지를 결정하는 것이 아니라 그것을 아십니까?

품질유지기한 **Best Before (BB) date**

이것은 전체적인 품질에 관한 것입니다. 합당하게 보관하고 개봉하지 않은 제품은 품질유지기한까지 동일한 수준의 맛과 영양소를 유지합니다.

유통기한 **Expiry date**

유통기한은 회사의 약속이므로, 합당하게 보관하고 개봉하지 않은 제품 (식사대용, 영양보충제, 베이비 푸드 등)은 적어도 특정 기한까지 식품 표시에 적힌 영양 성분을 함유하고 있습니다.

식품은 언제까지 안전하게 먹을 수 있을까요?

다음은 일반적인 안내입니다. 미각과 촉감 및 후각을 사용해서 식품을 안전하게 먹을 수 있는지 확인하세요.



신선한 과일과 채소



눈에 보이게 상했거나 곰팡이가 없고, 악취가 나지 않을 때



우유, 버터, 요구르트, 치즈, 계란, 아이스크림 및 사워크림 (낙농 대체품)



신선도: BB 지나서 2주간
냉동할 때: BB 지나서 2-3개월



날고기와 생선

신선도: BB까지 사용 또는 냉동.
냉동할 때: 쇠고기, 양고기, 돼지고기, 통닭 (가금류): BB 지나서 1년
닭 조각: BB 지나서 6개월
다진 고기: BB 지나서 2-3개월
생선: BB 2-6개월



요리한 델리 고기류

BB 지나서 1주일



빵, 번즈, 베이글, 피타, 토르티야, 납작빵, 나안, 맛초



눈에 보이게 상했거나 곰팡이가 없고, 악취가 나지 않을 때



케이크, 쿠키, 파이, 대니시, 초콜렛, 푸딩



신선도: BB 지나서 72시간
냉동할 때: BB 지나서 1개월

변화의 씨앗 (Seeds of Change)은 씨리 전역에서 식품 안전을 높이기 위해 함께 노력하는 협력적 리더십 팀입니다. 자세한 정보: surreywhiterockfoodactioncoalition.ca/seeds-of-change



Funded by the Government of Canada



Administered by United Way of the Lower Mainland