SEEDS OF CHANGE SURREY
GOOD, HEALTHY FOOD FOR EVERYONE

ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਤੱਥ: ਮਿਆਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਬੈਸਟ ਬੀਫੋਰ) ਅਤੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ (ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਡੇਟ)

ਭੋਜਨ’ਤੇ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲ ਸਾਨੂੰ ਭਰਮ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ‘ਤੇ ਲੱਗੇ ਨਾ ਤਾਂ ਬੈਸਟ ਬੀਫੋਰ ਨਾ ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਡੇਟ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

ਬੈਸਟ ਬੋਫੋਰ (ਬੀਬੀ) ਮਿਤੀ

ਇਹ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਂਭਿਆ, ਬੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਵਾਦ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੱਤ “ਬੈਸਟ ਬੀਫੋਰ” ਮਿਤੀ ਤੱਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਡੇਟ

ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਡੇਟ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਵਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਂਭਿਆ, ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦਾ ਬਦਲ, ਪੋਸ਼ਣ ਪੂਰਕ, ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ) ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਲੇਬਲ ‘ਤੇ ਲਿਖੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੱਕ ਬਣੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਤਾਂ ਫੇਰ, ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਇਹ ਆਮ ਸੇਧਾਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਵਾਦ, ਛੋਹ ਅਤੇ ਗੰਧ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਾਲੀ ਇੰਦਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤਾਜ਼ੇ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਗਲੇ ਸੜੇ, ਉੱਲੀ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਬਦਬੂਦਾਰ ਨਾ ਹੋਣ

ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਦਹੀ, ਚੀਜ਼, ਆਂਡੇ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਸਾਵਰ ਕਰੀਮ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਸਮੇਤ)

ਤਾਜ਼ੇ: ਬੀ ਬੀ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ
ਜੇ ਫਰੋਜ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ: ਬੀ ਬੀ ਤੋਂ 2-3 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ

ਕੱਚਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਤਾਜ਼ਾ: ਬੀ ਬੀ ਤੱਕ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ ਕਰੋ।
ਜੇ ਫਰੋਜ਼ਨ ਹੋਣ: ਬੀਫ਼, ਲੈਂਬ, ਪੋਰਕ, ਸਾਬਤ ਪੋਲਟਰੀ: ਬੀ ਬੀ ਤੋਂ 1 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੱਕ
ਪੋਲਟਰੀ ਦੇ ਟੁਕੜੇ: ਬੀ ਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ
ਕੀਮਾ: ਬੀ ਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2-3 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ
ਮੱਛੀ: ਬੀ ਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2-6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ

ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਡੇਲੀ ਮੀਟ
ਬੀ ਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ

ਬਰੈੱਡ, ਬਨ, ਬੇਗਲ, ਪੀਟਾ, ਟੌਰਟੀਲਾ, ਫਲੈਟ ਬਰੈੱਡ, ਨਾਨ, ਮਾਟਜ਼ਾਅ

ਗਲੇ ਸੜੇ, ਉੱਲੀ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਬਦਬੂਦਾਰ ਨਾ ਹੋਣ

ਕੇਕ, ਕੁਕੀਜ਼, ਪਾਈਜ਼, ਡੇਨੀਸ਼,ਚਾਕਲੇਟ, ਪੁਡਿੰਗ

ਤਾਜ਼ੇ: ਬੀ ਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 72 ਘੰਟੇ ਤੱਕ
ਜੇ ਫਰੋਜ਼ਨ ਹਨ ਤਾਂ: ਬੀ ਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ

ਸੀਡਜ਼ ਆਫ ਚੇਂਜ ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਟੀਮ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਜਾਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ:
surreywhiterockfoodactioncoalition.ca/seeds-of-change

Canada
Funded by the Government of Canada

United Way Lower Mainland
Administered by United Way of the Lower Mainland