

# Thời hạn Sử dụng của Thực phẩm

Oregon Food Bank thường cung cấp các mặt hàng thực phẩm “quá hạn sử dụng” (“past date”). Những ngày ghi trên nhãn thực phẩm có thể gây nhầm lẫn. Sự thật là những ngày đó thường ít có liên quan đến vấn đề an toàn thực phẩm. Ngoại trừ sữa công thức cho trẻ em, các quy định của Liên bang không bắt buộc phải ghi ngày trên sản phẩm.

Ngày ghi trên nhãn cho quý vị biết thực phẩm sẽ có chất lượng tốt nhất trong thời hạn bao lâu khi chưa được mở ra dùng. Một khi thực phẩm đã quá hạn sử dụng, nhiều cửa hàng và doanh nghiệp sẽ quyên tặng cho các ngân hàng thực phẩm. Nhân viên Ngân hàng Thực phẩm giám sát thực phẩm này để đảm bảo chất lượng còn tốt.

## Những điều quan trọng cần biết



Các loại thực phẩm duy nhất được luật pháp quy định phải có ngày hết hạn là sữa công thức

dành cho trẻ em, thực phẩm bổ sung và thuốc không cần toa bác sĩ. Mặc dù các quy định của liên bang không bao gồm thức ăn cho trẻ em, tổ chức Feeding America yêu cầu các đối tác của mình phải loại bỏ thức ăn trẻ em và sữa công thức cho trẻ em khi đã hết hạn sử dụng.



Sau khi thời hạn “sử dụng cho đến” ngày (“use by”) hoặc “tốt nhất cho đến” ngày (“best by”) đã

qua đi, quý vị có thể bắt đầu nhận thấy những thay đổi dần dần về kết cấu bề mặt, màu sắc hoặc hương vị của sản phẩm chưa được mở. Nhưng miễn là quý vị đã bảo quản sản phẩm này đúng cách, quý vị thường có thể sử dụng sản phẩm sau ngày này. Nhiệt độ bảo quản thích hợp là từ 50 - 70°F đối với thực phẩm đóng hộp hoặc thực phẩm khô.



Nhiều sản phẩm đồ hộp và đóng hộp được coi là an toàn

để dùng sau ngày ghi trên hộp đựng, và thời hạn sử dụng của thực phẩm được giữ lạnh và đông lạnh có thể được kéo dài nếu chúng được giữ lạnh từ nhà sản xuất cho đến người tiêu dùng.



Một khi mặt hàng dễ hư hỏng được đông lạnh nhanh chóng, miễn là được giữ ở nhiệt độ dưới 0°F sản phẩm sẽ được an toàn vô thời hạn, mặc dù chất lượng sẽ giảm dần theo thời gian.

**Vứt bỏ ngay lập tức bất kỳ bao gói nào được mở ra hoặc bị rò rỉ, bất kể ngày tháng.**

Cách tốt nhất để biết liệu thực phẩm chưa mở bao/hộp có còn tốt hay không là chỉ cần ngửi và kiểm tra trước. Luôn luôn loại bỏ thực phẩm đã có mùi hôi, hương vị hoặc hình dạng bất bình thường.

**Khi nghi ngờ về lịch sử hoặc tình trạng của một mặt hàng thực phẩm, hãy vứt bỏ nó đi!**

**Công tác an toàn thực phẩm là công việc bình đẳng. Mọi người đều xứng đáng được tiếp cận với thực phẩm an toàn.**



# Ngày Đóng gói

## Những ngày ghi trên bao bì thực phẩm có ý nghĩa gì?

**Ngày Hết hạn** (Expiration Date) (Ví dụ: “Hết hạn ngày 15/02/2022” hoặc “Đừng sử dụng sau ngày 15/02/2022”)

- **Tìm kiếm ngày này trên:** Sữa công thức cho trẻ em, thuốc, vitamin, men, bột nở
- **Điều đó có nghĩa là gì:** Nơi duy nhất quý vị có thể gặp loại thời hạn này là sữa công thức cho trẻ em, thuốc hoặc thực phẩm chức năng, là những sản phẩm về thực phẩm duy nhất mà chính phủ quy định phải ghi ngày. Quý vị nên luôn luôn sử dụng sản phẩm trước khi hết hạn sử dụng! Men và bột nở hoạt động kém hơn sau khi hết hạn nhưng an toàn để ăn. Feeding America yêu cầu chúng ta phải vứt bỏ sữa công thức và thức ăn trẻ em đã hết hạn sử dụng.

**Ngày Đóng gói** (Ví dụ: “Được đóng gói vào ngày 15/02/2022” hoặc “192 VIG 2109”)

- **Tìm kiếm ngày này trên:** Đờ hộp, bánh quy giòn, bánh quy, gia vị. Những ngày này xuất hiện dưới dạng một loạt các chữ cái và/hoặc những con số trên bao bì, đôi khi có ghi ngày hoặc thời gian sản xuất.
- **Điều đó có nghĩa là gì:** Đây là ngày thực phẩm đã được đóng gói. Mã đóng gói giúp các nhà sản xuất và cửa hàng tạp hóa thực phẩm luân chuyển hàng hóa của họ và nhanh chóng xác định vị trí sản phẩm trong trường hợp sản phẩm bị thu hồi. Thực phẩm này không được tiêu thụ theo lời khuyên được liệt kê, và thường có ít rủi ro về an toàn thực phẩm. Hãy tiêu thụ nếu sản phẩm trông và có mùi như mong đợi.

**Bán Cho Đến Ngày (Sell By Date) hoặc Ngày Lấy đi khỏi quầy hàng (Pull Date)**

(Ví dụ: “Bán cho đến ngày 15/02/2022” hoặc “Tốt nhất cho đến ngày 15/02/2022”)

- **Tìm kiếm ngày này trên:** Thực phẩm được giữ lạnh như sữa, sữa da-ua chua, đậu phụ, sà-lách đóng gói, nước chấm và thịt.
- **Điều đó có nghĩa là gì:** Ngày này là hướng dẫn để các cửa hàng biết họ có thể trưng bày một sản phẩm cụ thể trong bao lâu. Nếu thực phẩm đã được xử lý đúng cách, quý vị vẫn có thể bảo quản ở tại nhà trong một thời gian sau ngày đó và vẫn an toàn để ăn. Nhân viên ngân hàng thực phẩm giám sát thực phẩm này để đảm bảo rằng chất lượng vẫn còn tốt. Ví dụ, sữa được giữ lạnh liên tục thường sẽ có thể uống được trong khoảng một tuần sau ngày “bán trước” ghi trên bao bì.

**Sử dụng Cho Đến Ngày (Use By Date)** (Ví dụ: “Sử dụng cho đến ngày 15/02/2022”)

- **Tìm kiếm ngày này trên:** Thực phẩm được giữ lạnh như thịt, đồ nguội và rau bina đóng túi.
- **Điều đó có nghĩa là gì:** Thực phẩm phải được phân phối hoặc đông lạnh trước ngày này. Chúng tôi khuyến cáo quý vị nên phân phối thực phẩm đông lạnh trong vòng ba tháng. Các loại thịt đông lạnh vào hoặc trước ngày sử dụng là an toàn vô thời hạn, nhưng hãy biết rằng chất lượng (hương vị, kết cấu bề mặt, màu sắc) sẽ thay đổi sau 12 tháng.

**Công tác an toàn thực phẩm là công việc bình đẳng. Mọi người đều xứng đáng được tiếp cận với thực phẩm an toàn.**

