

## Bảo quản Thực phẩm An toàn

### Sản phẩm tươi sống

- Hầu hết rau quả sẽ giữ được độ tươi khi trữ trong tủ lạnh trừ một số trường hợp ngoại lệ sau:
- **Không nên** bảo quản cà chua và chuối trong tủ lạnh.
- Các loại rau như hành tây, tỏi, khoai tây và bí mùa đông nên được bảo quản bên ngoài tủ lạnh ở nơi tối và mát.

### Thực phẩm đóng hộp/thùng/khô

- Không để trên sàn và cách tường 18 inch.
- Bảo quản thực phẩm ở nơi khô ráo có nhiệt độ trong khoảng 50 đến 70 độ F (°F).
- Bánh mì bạn không ăn trong vòng 2 ngày có thể được quán chặt và bảo quản trong tủ lạnh trong tối đa 3 tháng.

### Thực phẩm được làm lạnh

- Bảo quản tất cả thực phẩm ở nhiệt độ từ 40° F trở xuống.
- Để đủ không gian để lưu thông không khí trong tủ lạnh.
- Chế biến thịt, thịt gia cầm hoặc hải sản tươi sống ngay trong ngày hoặc để đông lạnh để sử dụng sau.
- Sử dụng đồ ăn được chế biến sẵn trong vòng 5 ngày kể từ ngày mở bao bì; nếu đóng gói lại, tuân thủ theo hướng dẫn trên nhãn bao bì.

### Thực phẩm đông lạnh

- Bảo quản tất cả thực phẩm ở nhiệt độ từ 0° F trở xuống.
- Thịt đông lạnh có thể được bảo quản đông lạnh tối đa 4 tháng trước khi rã đông và chế biến.

*Chú ý: Bảo quản các sản phẩm mới hơn phía sau các sản phẩm cũ để sử dụng các sản phẩm cũ trước.*

**FIFO = Nhập trước, Xuất trước!**

## Rã đông an toàn

TUYỆT ĐỐI KHÔNG rã đông thực phẩm ở nhiệt độ phòng.

Có bốn cách rã đông an toàn:

1. Trong tủ lạnh ở nhiệt độ từ 41°F trở xuống
2. Trong lò vi sóng nếu thực phẩm được nấu ngay sau đó.
3. Ngâm dưới dòng nước chảy ở nhiệt độ từ 70F trở xuống.
4. Nấu thực phẩm đông lạnh như một phần của quá trình nấu ăn.

## Chế biến an toàn

- Rửa sạch tay, dụng cụ, thớt và bề mặt xử lý trước và sau khi chế biến thực phẩm.
- Giữ thịt sống, thịt gia cầm, trứng, hải sản và nước ép trái cây cách xa thực phẩm chế biến sẵn.
- Cách tốt nhất để xác định liệu thực phẩm có an toàn để sử dụng sau khi nấu không là sử dụng nhiệt kế thực phẩm. Đặt nhiệt kế vào trong phần dày nhất của miếng thịt cách xa phần xương, mỡ và sụn.

**Chế biến thực phẩm đến các nhiệt độ sau:**

- Thịt gia cầm, thịt hầm và các loại thịt nhồi - 165° F.
- Thịt viên và món trứng -160° F
- Thịt bò, thịt lợn, thịt bê và thịt cừu (thịt quay, thịt nướng và sườn nướng) và cá - 145° F

## Thông tin liên hệ



# COMMUNITY FOOD RESCUE

## Thông tin An toàn Thực phẩm

[WWW.COMMUNITYFOODRESCUE.ORG](http://WWW.COMMUNITYFOODRESCUE.ORG)

## Community Food Rescue

Community Food Rescue (CFR) là một hệ thống thu hồi thực phẩm kết hợp của Hạt Montgomery County. Mục tiêu của CFR là giảm lượng thực phẩm đang bị lãng phí và chuyển lại cho các nhà cung cấp thực phẩm.

**Vui lòng lưu ý rằng nhiều thực phẩm bạn nhận được sẽ quá hạn in trên bao bì. Những thực phẩm này vẫn an toàn để tiêu thụ!**

Thông tin dưới đây dựa trên hướng dẫn và phương pháp thực hành tốt nhất của liên bang do mạng lưới ngân hàng thực phẩm quốc gia xây dựng.

### Ngày in trên bao bì có ý nghĩa gì?

**Hạn sử dụng** – Ví dụ: "Hạn sử dụng 1/4/15"

- Trên thực phẩm cho trẻ sơ sinh, sữa bột, vitamin, thuốc, men, bột nở.
- Không tiêu thụ các thực phẩm đó sau ngày nêu trên. Có thể sử dụng men và bột nở an toàn sau ngày hết hạn sử dụng, tuy nhiên chúng sẽ không có tốt cho cơ thể.

**Ngày đóng gói** – Ví dụ: "Đóng gói ngày 1/1/15"

- Thường có trên các sản phẩm đóng hộp
- Đây là ngày đóng gói thực phẩm và thông thường có thể sử dụng thực phẩm an toàn một thời gian dài kể từ sau ngày này.

**Bán trước ngày** – Ví dụ: "Bán trước ngày 15/3/15"

- Thường có trên các thực phẩm được làm lạnh như sữa, pho mát, sữa chua, trứng và thịt.
- Cửa hàng phải bán thực phẩm trên trước ngày đó và thường tặng khách hàng khi thực phẩm sắp đến ngày nêu trên.

**Sử dụng trước ngày** – Ví dụ: "Sử dụng trước ngày 30/3/15" (Còn được gọi là Ngày chất lượng)

- Thường có trên các mặt hàng khô như bánh, bánh quy và ngũ cốc.
- Sau ngày trên, thực phẩm sẽ bị giảm chất lượng và một số chất dinh dưỡng nhất định nhưng vẫn an toàn.



## Tuổi thọ của thực phẩm chung

Theo USDA, nếu thực phẩm chưa được mở và được bảo quản đúng cách, có thể tiêu thụ thực phẩm an toàn sau "ngày đóng gói", "bán trước ngày" hoặc "sử dụng trước ngày". Sử dụng thông tin hướng dẫn dưới đây để xác định thời gian tiêu thụ thực phẩm an toàn sau ngày đóng gói.

### Thực phẩm tươi/đông lạnh

- Thịt sống, chưa nấu- 2-5 ngày
- Salad cá ngừ, salad gà, salad mì ống- 5-7 ngày
- Sữa- 5-7 ngày
- Sữa chua- 7-10 ngày
- Trứng- 3-5 tuần
- Thực phẩm đông lạnh- 3-5 tháng
- Thịt đông lạnh- 4-8 tháng kể từ ngày đông lạnh

### Hàng khô

- Bột nướng- 8 tháng
- Đậu, hạt sấy khô- 1 năm
- Gạo/mỳ/ngũ cốc- 1-2 năm
- Thực phẩm đóng hộp (hàm lượng axit cao) - 12-18 tháng
- Thực phẩm đóng hộp (thịt và rau - 2-3 năm
- Thực phẩm đựng trong hộp thủy tinh/nhựa - 1 năm

## Mẹo chọn thực phẩm an toàn

Tất cả các tổ chức CFR đã sàng lọc trước thực phẩm an toàn, tuy nhiên bạn phải sử dụng giác quan và phán đoán trước khi tiêu thụ bất kỳ thực phẩm nào.

Loại bỏ:

- Thịt và các sản phẩm nhớt hoặc có mùi hôi.
- Hộp bị phồng, rò rỉ, biến màu, gỉ, lõm dấu hoặc nắp, quăn, nứt hoặc có mùi hôi. Vết lõm nhẹ OK.
- Hộp bị mất hoặc thiếu nắp và dấu an toàn bị hỏng hoặc thiếu.
- Thực phẩm đóng hộp có bao bì bị rách hoặc rò rỉ, chứa nấm mốc hoặc dị vật
- Thực phẩm đóng hộp đã mở, bị rách, biến màu, ướt và có côn trùng sống hoặc xác côn trùng, màng hoặc phân chim.
- **TUYỆT ĐỐI KHÔNG ăn các thực phẩm mà bạn thấy nghi ngờ!**

**AN TOÀN**      **KHÔNG AN TOÀN**

