

Nhãn hạn sử dụng trên đồ ăn thực sự có ý nghĩa gì?

Trừ một trường hợp ngoại lệ, nhãn đó không liên quan đến an toàn thực phẩm.

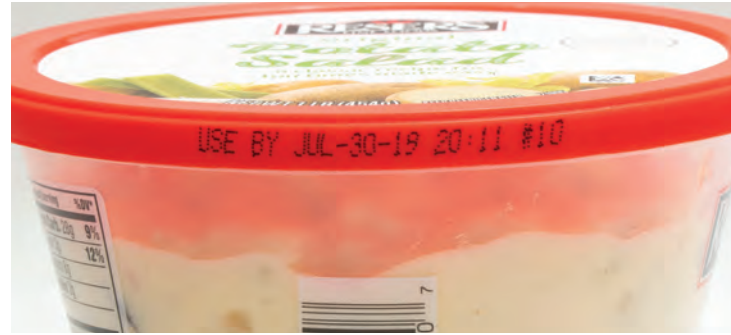
Hạn sử dụng trên nhãn đồ ăn thường được quyết định bởi nhà sản xuất về thời hạn người tiêu dùng nên tiêu thụ khi chất lượng đồ ăn tốt nhất. Trừ trường hợp của sữa bột trẻ sơ sinh, thực phẩm vẫn có thể tiêu thụ được sau ngày hết hạn nếu được lưu trữ cẩn thận. Hãy tin vào các giác quan của bạn! Nếu nhìn hoặc ngửi đồ ăn thấy bình thường thì sẽ ăn được.



**TOO GOOD
TO WASTE**
recyclefood.com



Bán trước ngày (Sell by):
Thời hạn nhà sản xuất muốn cửa hàng bày bán thực phẩm.



Tốt nhất nên dùng trước (Best before/Best by/Use by):
Thời hạn nhà sản xuất gợi ý nên tiêu thụ để có chất lượng tốt nhất.

Mẹo để bảo quản thực phẩm



Ngâm rau bị héo vào nước đá khoảng 30 phút hoặc đặt rau đứng thẳng vào cốc nước vài tiếng để rau tươi lại



Một số loại trái cây có thể làm các trái cây khác nhanh hỏng nếu để gần nhau. Đặt chuối, bơ, táo, và cà chua chín cách xa các trái cây khác.



Luôn để các nông sản đã cắt hoặc lột vỏ vào tủ lạnh và đặt chúng vào các hộp trong suốt để biết được bên trong có gì.

King County

Department of
Natural Resources and Parks
Solid Waste Division

Waste Prevention • Resource Recovery • Waste Disposal

www.kingcounty.gov/solidwaste

Nội dung có các định dạng khác
Có dịch vụ phiên dịch
206-477-4466 • TTY Relay 711

Một phần nội dung của hướng dẫn này được tài trợ bởi Sở Tiện Ích Công Cộng Seattle.

In trên giấy tái chế Nov2019AR

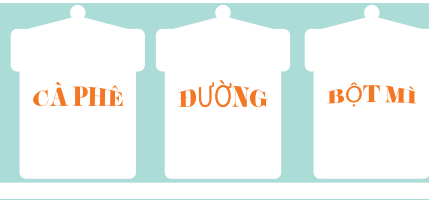
GIỮ ĐỒ ĂN TƯƠI Hướng Dẫn Cách Bảo Quản Thực Phẩm Giảm lãng phí, tăng tiết kiệm



**TOO GOOD
TO WASTE**



**TỦ ĐỂ ĐỒ ĂN/
TỦ BẾP**



KỆ BẾP

NGĂN LẠNH

NHIỆT ĐỘ
NGĂN LẠNH
40°F



NHIỆT ĐỘ
NGĂN ĐÁ
0°F

NGĂN ĐÁ



Bỏ trái cây và rau không ăn kịp vào ngăn đá.



TRÁI CÂY

Chỉ nên rửa khi sẵn sàng sử dụng

RAU CỦ

Chỉ nên rửa khi sẵn sàng sử dụng

Tủ Lạnh: Ngăn Kéo Có Độ Ấm Cao



Trái vải
Bỏ vào hộp đựng kín



Dâu tây
Đựng trong túi hoặc hộp thoáng khí

Tủ Lạnh: Ngăn Kéo Có Độ Ấm Thấp



Táo
Đựng trong túi hoặc hộp
thoáng khí, cách xa các loại
rau quả khác



Trái Cây Nhiệt Đới (chín)
kiwi, xoài, đu đủ,
dứa/thơm



Các Loại Quả Hạch
đào, mận, xuân đào,
mơ, xê-ri



Trái Cây Có Mùi
chanh, chanh
cam, bưởi

Để lỏng, không cần bỏ vào túi/hộp

Anh đào



Lê (chín)

Để lỏng, không cần bỏ vào túi/hộp

Tủ Lạnh: Giá Đựng



Quả việt quất
Bỏ vào hộp đựng
kín



Trái mâm xôi, dâu đen, và nho
Đựng trong túi hoặc hộp
thoáng khí



Đuía (chín)



Trái bơ (chín)

Để lỏng, không cần bỏ vào túi/hộp

Kệ Bếp



Chuối
Để lỏng trên kệ bếp, cách
xa các loại rau quả khác



Trái bơ (chưa chín)
Đựng trong túi giấy



Cà chua
Để tránh xa ánh nắng
trực tiếp



Lê (chưa chín)



Trái Cây Nhiệt Đới (chưa chín)
kiwi, xoài, đu đủ, dứa/thơm



Đuía (chưa chín)

Để lỏng trên kệ bếp

Đựng trong túi hoặc hộp thoáng khí



**Đậu que, đậu súp, đậu
Hà Lan**



Rau cần tây



Bông cải trắng



Các Loại Rau Củ
củ dền, cà rốt, củ cải vàng,
củ cải đỏ, củ cải



Bí ngòi và Bí đao



**Bông cải xanh và
bông cải xanh cỡ
nhỏ**



Cải thảo
Để lỏng trên
kệ bếp



Atisô



Ớt



Hành lá



Đậu bắp
Đựng trong túi
giấy

Đựng trong túi hoặc hộp thoáng khí



Cải thìa



Rau xanh

Đựng trong miếng vải ẩm đặt trong hộp kín



Đuía Leo



**Rau sống
(ngoài rau húng quế)**

Đựng trong miếng vải ẩm đặt trong túi hoặc
hộp thoáng khí

CÁC THỰC PHẨM KHÁC



Đồ Ăn Thưa và Đồ Ăn Mang Về
Cho vào tủ lạnh trong vòng
2 tiếng đồng hồ, đựng trong
hộp kín



Đậu hũ
Đựng trong hộp kín
có chứa nước



**Động Vật Có Vỏ Cứng
(sò và tôm)**
Đựng trong bát hoặc hộp hờ,
dùng khăn giấy ẩm che lại



Trứng



Bơ

Đựng trong bao bì gốc



Phô-mát

Đựng trong giấy sếp
không thấm nước



Thịt và Cá

Đựng trong bao bì gốc
hoặc bao bì kín



Măng tây

Tia cường, trùm túi
nylon lên và đặt cường
vào cốc nước



Bắp ngô

Giữ nguyên vỏ, đặt
trên kệ bếp, nếu lột vỏ
thì bỏ vào hộp kín



Gừng

Bỏ vào hộp
đựng kín



Nấm

Đựng trong túi giấy

Tủ bếp /Tủ đựng đồ ăn



Tỏi và Hành tím



Bí ngô

Để lỏng trên kệ bếp



Hành

Để trên kệ bếp
hoặc trong túi lưới
cách xa khoai tây



Khoai tây, Khoai lang

Để trên kệ bếp hoặc trong
túi giấy cách xa hành



Bún miến khô



Gạo

Đựng trong bao bì gốc hoặc túi/hộp kín



Bánh mì

Đựng trong túi giấy



Cà tím
Để lỏng trên
kệ bếp



Húng quế
Tia cường, trùm túi nylon lên và
đặt cường vào cốc nước



**TOO GOOD
TO WASTE**

King County

Department of
Natural Resources and Parks
Solid Waste Division

Waste
Prevention

Resource
Recovery

Waste
Disposal