

Lãng Phí Thực Phẩm: Kiểm Tra Chất Lượng

Lãng Phí Thực Phẩm & Các Ngày Trên Sản Phẩm Thực Phẩm

Nhiều người tiêu dùng hiểu lầm mục đích và ý nghĩa của nhãn ngày tháng ghi trên bao bì các thực phẩm đóng gói.

Sự nhầm lẫn nhãn ngày có thể dẫn đến lãng phí thực phẩm.

Nhãn ngày tháng được đặt ra để đảm bảo độ tươi nhất và chất lượng của sản phẩm tốt nhất. Mua sau ngày “bán bởi, dùng bởi, tốt nhất” không nguy hiểm đến việc tiêu dùng an toàn.



Tìm Hiểu Các Ngày Trên Bao Bì Thực Phẩm Đóng Gói

1. **“Best if Used-By/Tốt Nhất Nếu Được Sử Dụng Bởi” or “Best Before/Tốt Nhất Trước”** – Mô tả khi nào hương vị và chất lượng của 1 sản phẩm là tốt nhất. Sản phẩm này vẫn an toàn để ăn mặc dù chất dinh dưỡng và chất lượng bị giảm đi từ từ.
2. **“Sell-By/Bán Bởi”** – Được sử dụng trên các thực phẩm phải giữ lạnh như sữa, da ua, phô mai, trứng, thịt nguội, và sà lách đóng gói sẵn. Các cửa hàng phải bán những thực phẩm này trước ngày này mặc dù chúng vẫn an toàn để ăn.
3. **“Expiration Date/Ngày Hết hạn”** – Chỉ được tìm thấy trên bao bì của sữa công thức em bé, các loại thuốc, và các loại vitamin, không nên sử dụng sau ngày này.

Bánh Mì Mềm Kẹp Cá Ngừ và Ớt Xanh

Số Khẩu Phần: 3
(1 khẩu phần gồm 2 bánh)

Thành phần:

1 lon (5 ounce) cá ngừ,
để ráo nước và dầm tươi ra.
1 lon (4.25 ounce) ớt xanh xắt nhỏ
¼ chén cần tây xắt hạt lựu
¼ chén hành tây tím xắt hạt lựu

¼ chén mayonnaise (giảm béo)
2 muỗng cà phê ngò tươi xắt nhỏ
6 bánh mì mềm hoặc bánh mì
nhỏ ăn bữa tối (cắt nửa trên & dưới)
Lá rau xà lách

Hướng dẫn:

1. Trong 1 tô lớn, cho cá ngừ, ớt xanh, cần tây, hành tây tím, mayonnaise, và ngò xắt nhỏ vào; trộn đều.
2. Đặt lá xà lách lên nửa dưới của bánh mì, cho hỗn hợp cá ngừ lên và đậy nửa trên của bánh mì.



Được tài trợ bởi USDA SNAP, một nhà cung cấp và tuyên dụng đem lại cơ hội bình đẳng. Truy cập www.CalFreshHealthyLiving.org để biết những lời khuyên về sức khỏe.