

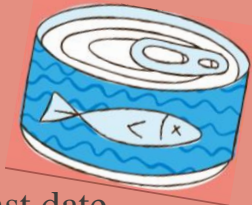


Dates on Products

"Best if Used By/Before": This date recommends when to consume an item, so it has the best quality.



"Sell-By": This date helps the store know how long to have the product on display. Although safe to consume, the product may begin to lose flavor and quality after this date.



"Use-By": This is the last date specified for a product's peak quality. A product can still be safe to consume after this date unless spoilage is obvious.



"Freeze-by": This is the date that indicates when an item should be frozen to maintain the best quality.

“When in doubt, throw it out!”



Food Safety

SENIOR
NUTRITION PROGRAM

Fall 2021

Sources: <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety>
<https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/food-safety-in-the-kitchen.html>
<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/steps-keep-food-safe>



Safely Storing Leftovers



- Store leftover food in airtight containers and place a piece of masking tape or label on the lid to indicate the use-by-date.
- Storing leftovers properly:
 - Keeps bacteria out
 - Maintains moisture
 - Prevents unwanted odors



Storage Chart

Food	Refrigeration Time
Pizza	3-4 days
Cooked Seafood	3-4 days
Rice/pasta dishes without meat	7 days
Cooked meats (steak, pork, chicken)	3-4 days
Hard-cooked eggs	7 days
Soups & stews	3-4 days
Cooked vegetables	3-4 days
Egg, ham, tuna, chicken & macaroni salads	3-5 days
Opened canned foods	3-5 days

<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/steps-keep-food-safe>
www.homefoodsafety.org

* Discard leftovers that have been sitting out more than 2 hours at room temperature.



Thawing & Reheating

- To safely thaw frozen leftovers:
 - Refrigerate
 - Place in cold water
 - Microwave
- Frozen food can be reheated without thawing.
- Reheat frozen or refrigerated food in a microwave, saucepan, or oven.
- Make sure that leftovers reach a temperature of 165°F when reheated.





Fechas de Productos

"Mejor si se usa antes": Esta fecha recomienda cuándo consumir un artículo, para que tenga la mejor calidad.



"Vender antes": Esta fecha ayuda a la tienda a saber cuánto tiempo debe tener el producto en exhibición. Aunque sea seguro para consumir, el producto puede comenzar a perder sabor y calidad después de esta fecha.



"Usar antes": Esta es la última fecha especificada para la máxima calidad de un producto. Un producto aún puede ser seguro para consumir después de esta fecha a menos que sea obvio que está en mal estado.



"Congelar antes de": Es la fecha que indica cuándo se debe congelar un artículo para mantener la mejor calidad.

“En caso de duda, deséchelo!”



Fuentes: <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety>
<https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/food-safety-in-the-kitchen.html>
<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/steps-keep-food-safe>



Seguridad Alimenticia

PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA PERSONAS MAYORES

Otoño 2021



Almacenamiento seguro de la sobras



- Guarde los alimentos sobrantes en recipientes herméticos y coloque un trozo de cinta adhesiva o una etiqueta en la tapa para indicar la fecha de caducidad.
- Almacenar las sobras correctamente:
 - Mantenga las bacterias fuera
 - Mantenga la humedad
 - Evite los malos olores



Tabla de almacenamiento

Comida	Tiempo de refrigeración
Pizza	3-4 días
Mariscos cocidos	3-4 días
Platos de arroz / pasta sin carne	7 días
Carnes cocidas (bistec, cerdo, pollo)	3-4 días
Huevos duros cocidos	7 días
Sopas y guisos	3-4 días
Vegetales cocidos	3-4 días
Ensaladas de pollo y macarrones con jamón de huevo, atún y macarrones	3-5 días
Alimentos enlatados abiertos	3-5 días

<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/steps-keep-food-safe>
www.homefoodsafety.org

* Deseche las sobras que hayan estado reposando más de 2 horas a temperatura ambiente.



Descongelar y Recalentar

- Para descongelar las sobras congeladas de forma segura:
 - Refrigerar
 - Colocar en agua fría
 - Microondas
- Los alimentos congelados se pueden recalentar sin descongelar.
- Recaliente los alimentos congelados o refrigerados en un microondas, cacerola u horno.
- Asegúrese de que las sobras alcancen una temperatura de 165°F cuando se recalienten.



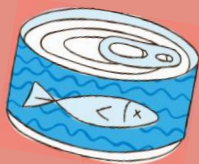


食物製品 日期

"Best if Used By/Before": “最佳使用日期／在這之前最好”：這建議何時享用產品，以取得最好的品質。



"Sell-By": “銷售期限”：這日期有助商舖了解產品的展示出售期限。在這日期後享用仍屬安全。雖然食用安全，但產品在這個日期後食用後可能會開始失去風味和質量。



"Use-By": “使用期限”：這是產品表現最高品質所指定的最後日期。在這日期之後，產品仍然可以安全食用，除非有明顯變質。



"Freeze-by": “冷凍日期”：這日期指示何時應冷凍產品，以保持最佳品質。

“若有 疑問， 棄置 之！”



Sources: <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety>
<https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/food-safety-in-the-kitchen.html>
<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/steps-keep-food-safe>



食物安全

長者營養計劃

2021 秋



安全儲存剩菜



- 將剩餘食物存放在密閉容器中，並在蓋子上貼上膠帶或標籤以顯示使用期限。
- 正確存放剩菜：
 - 防止細菌進入
 - 保持水分
 - 防止異味



貯藏列表

食品	冷藏時間
意大利薄餅	3-4 天
熟海鮮	3-4 天
無肉米飯／意大利麵條	7 天
熟肉（牛、豬、雞）	3-4 天
全熟雞蛋	7 天
湯及燉爛菜式	3-4 天
熟蔬菜	3-4 天
蛋、火腿、吞拿、雞及通心粉沙拉	3-5 天
已開蓋罐頭食物	3-5 天

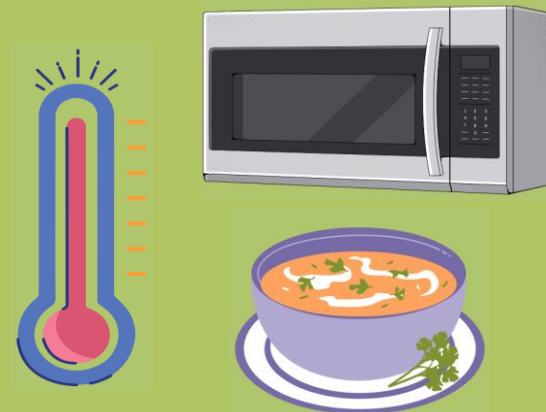
<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/steps-keep-food-safe>
www.homefoodsafety.org

*丟棄在室溫下放置超過 2 小時的剩菜。



解凍與再加熱

- 安全解凍經冷凍之剩菜：
 - 置於電冰箱
 - 放入冷水中
 - 置於微波爐
- 冷凍食品毋須解凍，即可重新加熱。
- 在微波爐、平底鍋或烤箱中重新加熱經冷凍或冷藏的食物。
- 確保剩菜在重新加熱時，應達到 165°F 的溫度。



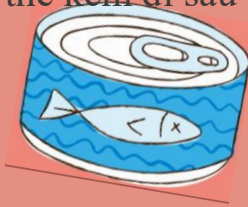


Ngày ghi ngoài bao bì thực phẩm

"Best if Used By/Before": Đây là khuyến cáo nên dùng trước hay vào ngày này vì chất lượng thực phẩm còn hoàn hảo.



"Sell-By": Đây là ngày giúp cửa hàng biết nên trưng bày để bán trong bao lâu. Mặc dầu ăn vẫn an toàn nhưng mùi thơm và chất lượng có thể kém đi sau ngày này.



"Use-By": Đây là ngày chỉ rõ chất lượng thực phẩm còn tốt cho đến ngày này. Thực phẩm vẫn còn dùng được sau đó trừ ra sự hư hao quá rõ ràng.



"Freeze-by": Đây là ngày chỉ rõ lúc nào thực phẩm cần đông lạnh để giữ chất lượng hoàn hảo.

“Nếu nghi ngại hãy vắt đi”



Sources: <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety>
<https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/food-safety-in-the-kitchen.html>
<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/steps-keep-food-safe>



An Toàn Thực Phẩm

Chương Trình Dinh Dưỡng
Cho Cao Niên

Mùa Thu năm 2021



Hãy bảo quản thức ăn thừa cho an toàn



- Cát thức ăn thừa trong đồ đựng kín không khí và dán băng keo hay giấy nhãn trên nắp đậy ngày cuối phải dùng cho hết.
- Cát thức ăn cho đàn hoàng:
 - Không để hở vi khuẩn
 - Duy trì độ ẩm
 - Ngăn ngừa bị hôi thiu



Bảng chỉ dẫn cất giữ thức ăn

Thức ăn	Thời gian cất trong tủ lạnh
Bánh Pizza	3-4 ngày
Đồ biển đã nấu chín	3-4 ngày
Cơm/các loại mì không có trộn thịt	7 ngày
Thịt đã nấu chín (thịt bò steak, thịt heo, thịt gà)	3-4 ngày
Trứng luộc	7 ngày
Các loại xúp và hầm	3-4 ngày
Rau đã nấu chín	3-4 ngày
Trứng, thịt nguội, cá Tuna, thịt gà & xà lách macaroni trộn	3-4 ngày
Thực phẩm trong hộp đã mở ra.	3-4 ngày

<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/steps-keep-food-safe>
www.homefoodsafety.org

* Hãy vất bỏ những thức ăn đã để ra ngoài nhiệt độ bình thường quá 2 tiếng.



Rã đá và hâm nóng lại

- Để làm rã đá thức ăn thừa một cách an toàn:
 - Bỏ xuống ngăn dưới tủ lạnh
 - Bỏ vào nước lạnh
 - Rã đá bằng microwave
- Thức ăn đông lạnh có thể hâm nóng lại mà không cần làm cho tan đá.
- Có thể hâm nóng thức ăn đông lạnh hay thức ăn lạnh bằng lò vi sóng (microwave), chảo, hay lò nướng.
- Thức ăn thừa phải được hâm nóng ở nhiệt độ 165°F.



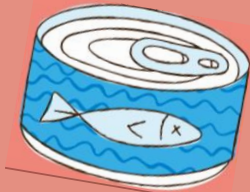


상품 유통기한

"Best if Used By/Before": 이 날짜는 상품이 최고의 상태로 소비될 수 있는 기한입니다.



"Sell-By": 이 날짜는 마트에서 상품이 유통될 수 있는 기간입니다. 이 기한후에 상품을 소비하여도 안전하지만 맛이나 질이 변할 수도 있습니다.



"Use-By": 이 날짜는 상품이 최고로 좋은 상태로 소비될 수 있는 기한입니다. 이 기한이 지난 후라도 상품이 부패되지 않았다면, 상품은 안전하게 소비될 수 있습니다.



"Freeze-by": 이 날짜는 상품이 최고의 품질을 유지하기 위해 냉동 상태를 유지해야 하는 기한입니다.

“조금이라도
의심이든다
면,
과감하게
버리십시오”



Sources: <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety>
<https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/food-safety-in-the-kitchen.html>
<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/steps-keep-food-safe>



식품 안전

노인영양 프로그램

가을 2021



남은 음식물 안전하게 보관하기



- 남은음식은 밀봉된 용기에 보관하시고 뚜껑에 사용 기한을 적어 두세요.
- 남은 음식을 적절하게 보관하면:
 - 세균감염을 막고
 - 음식이 마르는 것을 막고
 - 불쾌한 냄새가 음식에 베는 것을 막을 수 있습니다.



보관가능한 날짜

음식	냉장 가능기간
피자	3-4 일
해물 요리	3-4 일
쌀밥/ 고기가 들어 있지 않는 파스타	7 일
고기 요리 (스테이크, 돼지, 닭)	3-4 일
삶은 달걀	7 일
국, 찌개	3-4 일
야채요리	3-4 일
계란, 햄, 참치, 닭 & 마카로니 샐러드	3-5 일
개봉한 통조림	3-5 일

<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/steps-keep-food-safe>
www.homefoodsafety.org

*실온에 2 시간 이상 방치된 남은 음식물은 버리십시오.



해동 & 데우기

- 냉동된 음식을 안전하게 해동하려면:
 - 냉장하거나
 - 찬물에 넣거나
 - 전자렌지를 이용하세요
- 냉동된 음식을 해동시키지 않고 바로 덥혀도 됩니다.
- 냉동이나 냉장 되었던 음식은 전자렌지, 프라이팬, 오븐을 이용하여 덥힐 수 있습니다.
- 음식을 덥힐때 온도가 최소 화씨 165 까지 이를 수 있도록 하십시오.



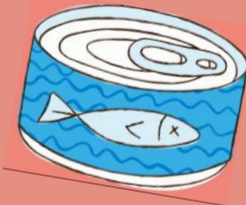


Datas nos Produtos

"Melhor se usado por / antes": esta data recomenda quando consumir um item, para que tenha a melhor qualidade.



"Vender por": esta data ajuda a loja a saber por quanto tempo o produto estará em exposição. Embora seguro para consumir, o produto pode começar a perder sabor e qualidade após esta data.



"Prazo de validade": esta é a última data especificada para o pico de qualidade de um produto. Um produto ainda pode ser seguro para consumir após esta data a menos que haja deterioração é obvio.



"Congelar por": É a data que indica quando um item deve ser congelado para manter a melhor qualidade.

“EM CASO
DE DÚVIDA,
JOGUE
FORA!”

Sources: <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety>
<https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/food-safety-in-the-kitchen.html>
<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/steps-keep-food-safe>



Segurança Alimentar

PROGRAMA DE NUTRIÇÃO
SÊNIOR

Outono 2021



Guarde sobras de comida com segurança



- Guarde os restos de comida em recipientes hermeticamente fechados e coloque um pedaço de fita adesiva ou etiqueta na tampa para indicar o último dia que deve ser comido.
- Guardar restos corretamente:
 - Mantém as bactérias fora
 - Mantém a umidade
 - Evita cheiros indesejáveis



Gráfico de Armazenamento

Comida	Tempo de Refrigeração
Pizza	3-4 dias
Marisco Cozinhado	3-4 dias
Arroz/macarrão com carne	7 dias
Carnes cozidas (bife, porco, galinha)	3-4 dias
Ovos cozidos	7 dias
Sopas & guisados	3-4 dias
Vegetais cozidos	3-4 dias
Saladas de ovo, presunto, atum, frango e macarrão	3-5 dias
Alimentos enlatados abertos	3-5 dias

<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/steps-keep-food-safe>
www.homefoodsafety.org

* Descarte as sobras que ficarem do lado de fora por mais de 2 horas em temperatura ambiente.



Descongelamento e Reaquecimento

- Para descongelar com segurança as sobras congeladas:
 - Refrigerar
 - Coloque em água fria
 - Microondas
- Alimentos congelados podem ser reaquecidos sem descongelar.
- Reaqueça alimentos congelados ou refrigerados em um micro-ondas, panela ou forno.

Certifique-se de que as comidas atinjam uma temperatura de 165 ° F quando reaquecidas.

