

## Безопасное хранение продуктов питания

### Свежие

- Большинство фруктов и овощей остаются свежими при замораживании, кроме некоторых исключений:
- Томаты и бананы замораживать не нужно.
- Такие овощи, как лук, чеснок, картофель, зимние сорта тыквы лучше всего хранить в прохладном темном помещении вне холодильника.

### Продукты в консервах/коробках/сухие продукты

- Не хранить на полу, хранить на расстоянии 18 дюймов от стен.
- Размещать упаковки в сухом помещении при температуре 50—70 градусов по Фаренгейту (°F).
- Хлеб, который вы не будете употреблять на протяжении 2 дней, должен быть плотно завернут, в таком виде он может храниться в морозильнике до 3 месяцев.

### Замороженные продукты питания

- Все продукты хранить при температуре ниже 40° F.
- Оставлять пространство для циркуляции воздуха в морозильнике.
- Готовьте свежее мясо, птицу либо морепродукты в день их приобретения либо заморозьте их для дальнейшего использования.
- Полуфарикаты следует употреблять на протяжении 5 дней с дня упаковки, если они были упакованы повторно, следуйте инструкциям на этикетке.

### Замороженные продукты

- Хранить все замороженные продукты при температуре 0° F либо ниже.
- Замороженное мясо может храниться до 4 месяцев перед его размораживанием и приготовлением.

*Помните: Никогда не храните более старые продукты, используйте сначала более старые, а потом более свежие продукты.*

**FIFO = Первый поступил, первый использован**

## Размораживайте безопасно

НИКОГДА не размораживайте продукты при комнатной температуре.

Вот четыре способа безопасного размораживания:

1. В холодильнике при 41°F либо ниже
2. В микроволновой печи, если продукт будет приготовлен немедленно после размораживания.
3. Погруженным в проточную воду при температуре 70F либо ниже.
4. Как часть процесса приготовления, то есть, приготовление из морозильника.

## Готовьте безопасно

- Мойте руки, предметы для готовки, доски для резки, поверхности стола перед и после приготовления пищи.
- Храните сырое мясо, птицу, яйца, морепродукты и их жидкости вдали от продуктов, готовых к употреблению.
- Лучшим способом определить, готова ли еда к употреблению после готовки—это использование пищевого термометра. Вставьте пищевой термометр в самую толстую часть мяса, вдали от кости, жировой ткани и хряща.

**Готовьте еду при таких температурах:**

- Птицу, запеканки и другие виды тушеного мяса - 165° F.
- Перемолотое мясо и блюда из яиц -160° F
- Говядину, свинину, телятину и ягнятину (жаркое, стейк, кусочки) и рыбу 145° F

## Контактная информация



## СООБЩЕСТВО ПО СБЕРЕЖЕНИЮ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

## Информация по безопасной пище

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

## Сообщество по сбережению продуктов питания

Сообщество по сбережению продуктов питания (CFR) - это система восстановления продуктов питания, которая координируется графством Монтгомери. Цель CFR—сократить количество выбрасываемой пищи, и направить ее поставщикам продуктов питания.

**Вам следует понимать, что большинство продуктов, которые вы получите, будут иметь истекший срок годности согласно упаковке. Эти продукты все еще безопасны для употребления!**

Вам следует понимать, что большинство продуктов, которые вы получите, будут иметь истекший срок годности согласно упаковке. Эти продукты все еще безопасны для употребления!

### Что значит дата на упаковке?

**Срок годности** – например, срок годности до 4/1/15”

- Если указано на продуктах для детей, смеси, витаминах, медицинских препаратах, дрожжах, порошке для выпечки
- Не употребляйте эти продукты после истечения срока годности. Дрожжи и порошок для выпечки безопасны для употребления, но они могут не дать ожидаемого эффекта.

**Дата упаковки**– например, упаковано 1/1/15”

- Обычно указана на консервах
- Данная дата указывает, когда был упакован продукт питания, как правило, он безопасен для употребления на протяжении долгого периода после упаковки.

**Продать до даты**– например, продать до 3/15/15”

- Ищи такое указание на продуктах, хранящихся в холодильнике, таких как молоко, сыр, йогурт, яйца и мясо.
- Магазин должен продать их до указанной даты и часто раздает их при приближении указанной даты.

**Употребить до даты** – Например: “Рекомендуется употребить до 3/30/15” (Также называется дата качества)

- Как правило, указана на сухих продуктах, таких как печенье, сухие крупы.
- После этой даты продукт может утратить качество и определенные полезные вещества, но употреблять его безопасно.



## Срок годности обычных продуктов

В соответствии с USDA, если продукт не открыт и хранился надлежащим образом, он безопасен для употребления после «даты упаковки», «продать до даты», «употребить до даты». Используйте следующую информацию как руководство для определения, насколько долго продукт можно употреблять после даты упаковки.

### Свежие/замороженные продукты

- Свежее, неготовленное мясо- 2-5 дней
- Приготовленный салат из тунца, куриный салат, салат из пасты- 3-5 дней
- Молоко– 5-7 дней
- Йогурт 7-10 дней
- Яйца– 3-5 недель
- Замороженные обеды– 3-5 месяцев
- Замороженное мясо– 4-8 месяца с даты заморозки

### Сухие продукты

- Смеси для выпечки– 8 месяцев
- Сухие бобы, орехи, семечки – 1 год
- Рис/паста/крупы– 1-2 года
- Консервы (высокая кислотность) - 12-18 месяцев
- Косервы (мясо и овощи – 2-3 года
- Продукты в стеклянных/пластиковых банках– 1 год

## Безопасная пища—ключевые моменты

Все CFR организации проверяют продукты на то, насколько они безопасны, но перед употреблением любого продукта используйте ваши органы чувств и здравый смысл.

Отбраковывайте:

- Мясо и его продукты, скользкие либо с неприятным запахом.
- Вздувшиеся, протекающие, ржавые, выщербленные на швах или крышке, помятые, треснутые либо неприятно пахнущие консервы. Небольшие выщербины ОК.
- Контейнеры с неплотно прилегающими крышками либо без крышек, с проломанными либо недостающими герметическими швами.
- Продукты в коробках, пакеты внутри которых порваны либо протекают, содержат плесень или другие инородные предметы
- Продукты в открытых, порванных, ржавых, влажных коробках, коробках, содержащих живых либо мертвых насекомых, гткани либо капли.
- **НИКОГДА не пробуйте пищу, которая выглядит подозрительно!**

### БЕЗОПАСНО



### ОПАСНО

