

Jak rozumieć dwa terminy ważności?

Niemal każdy produkt spożywczy jest opisany datą. Większość osób nie zdaje sobie sprawy, że są dwa rodzaje oznaczeń, które znacząco różnią się od siebie:

„NALEŻY SPOŻYĆ DO”

oraz

„NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED”

Mimo, że brzmią podobnie, każda mówi nam coś innego:

NALEŻY SPOŻYĆ DO

to data, po której nie należy już spożywać produktu.



NALEŻY SPOŻYĆ DO to termin, po którym nie należy już spożywać produktu. Tak oznaczona data jest na żywności nie-trwałej mikrobiologicznie, niezawierającej substancji konserwujących lub zawierającej je w niewielkiej ilości. W związku z tym łatwo się psuje.

NALEŻY SPOŻYĆ DO – takie oznaczenie znajdziesz na produktach świeżych, o krótkim terminie przydatności do spożycia, jak świeże mięso, ryby, nabiał, niektóre ciasta i dania gotowe. Najczęściej przechowuje się je w lodówce.

NALEŻY SPOŻYĆ DO – po upływie tego terminu produkt nie jest uznawany za bezpieczny, gdyż mogą się w nim rozwinąć drobnoustroje zagrażające zdrowiu. Produktów oznaczonych „należy spożyć” do nie powinieneś spożywać po wyznaczonym terminie.

NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED

stosuje się do produktów bezpiecznych, które nawet po dacie mogą nadawać się do spożycia.



NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED odnosi się do jakości żywności i określa tak zwaną datę minimalnej trwałości. Minimalnej, czyli nie ostatecznej. To oznaczenie stosowane jest w przypadku produktów, które nawet „po dacie” nie ulegają od razu zepsuciu, a jedynie może zmieniać się ich konsystencja, kolor, smak czy zapach. Oznacza datę, do której producent gwarantuje najwyższą jakość wyrobu. Jeżeli więc produkt nadal wygląda, pachnie i smakuje we właściwy sposób – nadal może być spożywany.

NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED – takie oznaczenie znajdziesz na produktach trwałych, suchych lub zabezpieczonych przed psuciem (np. przez pasteryzację). Mogą to być makarony, kasza, ryż, kawa, herbata, produkty w puszkach, olej, sypkie przyprawy jak sól i cukier, słodczyce i wiele innych.

Jak sprawdzić, czy produkt z oznaczoną datą „**NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED**” nadal nadaje się do spożycia? Za każdym razem sprawdź jego: wygląd, zapach i smak. Jeśli nic nie budzi twoich wątpliwości i produkt był przechowywany zgodnie z zaleceniami – możesz go zjeść!

Nie marnuj Żywności

Żywność to wartość



Dowiedz się, jak nie marnować żywności!

**Żywność
to wartość**



Unia Europejska



Ministerstwo Rolnictwa
i Rozwoju Wsi



Krajowa Sieć
Obszarów Wiejskich



CZY WIESZ, ŻE

niemal 1/3 żywności jest marnowana?* Większość, bo **60% żywności marnujemy w domu****. To nie tylko strata pieniędzy i ciężkiej pracy rolników, ale także obciążenie dla środowiska, bo żywność, która trafia na wysypiska psuje się, wytwarzając gazy cieplarniane.

Na szczęście każdy z nas może coś z tym zrobić.



Zmień swoje nawyki!

Proste zasady pomogą Ci ograniczyć marnowanie żywności:

PLANUJ

Spontaniczne zakupy często kończą się zakupem niepotrzebnych rzeczy lub nadmiernych ilości. **Zrób listę zakupów. Planuj też, co warto spożyć najpierw, a co później.** Nie rób zakupów jak jesteś głodny! Sprawdź co masz w lodówce!

PRZETWARZAJ

Nadmiar owoców czy warzyw? Zbyt dużo ugotowanych ziemniaków? Zastosuj babcine sposoby i **przetwarzaj nadmiar żywności**. Zrób kopytkę, owoce uduś z odrobiną wody i zrób pyszny mus – dodasz go do lodów lub do jogurtu, możesz też przerobić owoce na dżem – przepisów jest mnóstwo!

PRZECHOWUJ

Jedną z częstszych przyczyn marnowania żywności w domu jest niewłaściwe przechowanie. **Czytaj etykiety i przechowuj właściwie.** Przyjrzyj się rozmieszczeniu produktów w lodówce na stronie 3!

PODZIEL SIĘ

Nadmiarem żywności można się podzielić. Zapytaj kolegi z pracy/koleżanki w szkole, czy nie ma ochoty na kanapkę lub sałatkę. Przekaż sąsiadce nadmiar zebranych owoców. Zostaw produkty w lodówce w lokalnej jadalni. Możliwości jest naprawdę dużo!

* dane ONZ

** Strategia racjonalizacji strat i ograniczania marnotrawstwa żywności (PROM)

Przechowywanie w lodówce



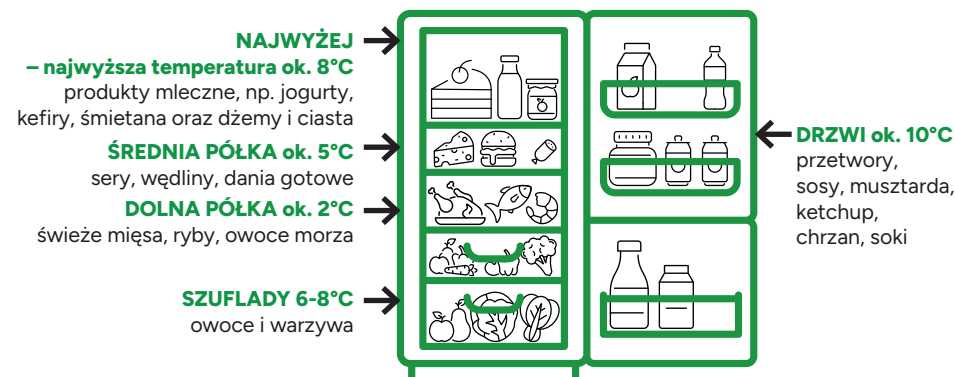
TAK

Mleko świeże, jogurt, dżem w słoiku (otwarty/napoczęty), ser twarogowy, ketchup otwarty/napoczęty, świeży sok np. pomarańczowy, świeże mięso, ryba, ser żółty, wędliny, dania gotowe, śmietana, owoce morza, marchew, por, rzodkiewka, jagody, borówki, sałata, maliny, truskawki, kalafior, brokuł, ogórek, cukinia, burak



NIE

Mleko UHT, oliwa z oliwek, pomidor, cebula, czosnek, cytrusy np. pomarańcza, cała cytryna, banany, ziemniaki, całe awokado, cały ananas, cały arbuż, pieczywo – chleb/bułki, miód, kawa, jajka



CZY WIESZ, ŻE

produkty, które wymagają przechowywania w lodówce (tj. np.: mięso, ryby) nie mogą przebywać w temperaturze pokojowej dłużej niż 2 godziny lub 1 godzinę jeśli temperatura powietrza jest wyższa niż 30°C ? To szczególnie ważne w okresie letnim podczas robienia zakupów spożywczych i transporcie do domu.



PAMIĘTAJ, ŻE



Mrozimy tylko produkty dobrej jakości i tylko w terminie przydatności do spożycia. Temperatura przechowywania powinna być stała na poziomie -18°C.



Niczego nie wolno zamrażać dwukrotnie – może to grozić poważnym zatruciem pokarmowym!

Jak długo można przechowywać w zamrażarce?

- › **mięso mielone** › 2 miesiące
- › **mięso drobiowe** › 3 miesiące
- › **ryby słodkowodne** › 3-4 miesiące
- › **wieprzowina** › 6 miesięcy
- › **wołowina, cielęcina** › 8 miesięcy
- › **owoce, warzywa** › 12 miesięcy