

ਕੁਝ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਸਟੀਰੀਆ) ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ, ਸਮਾਂ/ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ (Time/Temperature Control for Safety, TCS) ਭੋਜਨ ਤੇ ਮਿਤੀ ਲਿਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਮਿਤੀ ਲਿਖਣੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਖਾਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਾਣ ਸੁੱਟਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਹ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਿਤੀ ਲਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

	ਹੱਟ ਡੌਗ ਸਮੇਤ ਡੇਲੀ ਮੀਟ		ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਮਾਟਰ		ਸਖ਼ਤ ਉਬਲੇ ਹੋਏ
	ਦੁੱਧ (ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਗਿਰੀ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ)		ਕੱਟਿਆ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਾਗ (ਲੈਟਸ, ਪਾਲਕ, ਜੋਕੀ)		ਕੱਟਿਆ ਖਰਬੂਜਾ (ਤਰਬੂਜ, ਕੈਂਟਲੋਪ, ਹਨੀਡਿਊ)
	ਨਰਮ ਪਨੀਰ (ਫੇਟਾ, ਬ੍ਰੀ, ਮੇਜ਼ੇਰੇਲਾ, ਕਾਟੇਜ ਪਨੀਰ, ਕਰੀਮ ਪਨੀਰ, ਰਿਕੋਟਾ ਪਨੀਰ)		ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਠੰਡੇ ਡੇਲੀ ਸਲਾਦ (ਅੰਡਾ, ਟੁਨਾ, ਹੈਮ, ਚਿਕਨ, ਆਲ, ਪਾਸਤਾ)		

ਉਹ ਭੋਜਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਿਤੀ ਲਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- ਬੰਦ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਪੈਕੇਜ।
- ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ, ਮਾਯੇ ਅਤੇ ਡੇਲੀ ਸਲਾਦ।
- ਪੂਰੇ ਬਿਨਾਂ ਕੱਟੇ ਉਤਪਾਦ।
- ਪਰਮੇਸਨ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਵਰਗੇ ਸਖ਼ਤ ਪਨੀਰ।

ਭੋਜਨ ਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖੀਏ

ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤੇ ਮਿਤੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਸਾਰੀਆਂ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ 41°F ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ।



ਦਿਸੰਬਰ						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ਦਿਸੰਬਰ						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਖੇਲ੍ਹਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ 6 ਦਿਨ ਜੋੜੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 12 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖੇਲ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 6 ਦਿਨ ਜੋੜੋ। 18 ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖੇਲ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਵੀਰਵਾਰ ਤੱਕ ਵਰਤੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਗਿਣੋ ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਿੰਨ੍ਹਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਉਲੰਘਣਾ ਹੈ।