

# When Should I Eat This?



Scan code for more nutrition tips ↑

## The “EXPIRATION” or “USE BY” date:

- Food is safe to eat.
- There are some exceptions with baby food and nutritional supplements.

Up to Expiration date—**NOT SAFE** to eat after date  
– Baby food and nutritional supplements



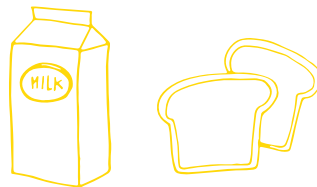
Safe to eat **1 to 2 WEEKS** after date  
– bacon, lunch meat



## The “SELL BY” or “ENJOY BY” date:

- Safe to eat after the date.
- **FRESHNESS** date.

**7 DAYS** after date  
– milk, bread



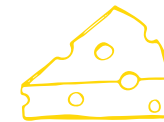
**2 WEEKS** after date  
– yogurt



**5 WEEKS** after date  
– eggs



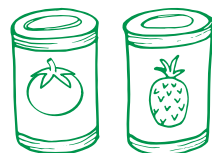
**3-5 MONTHS** after date  
– cheese



## The “BEST BY” or “BEST USED BY” date:

- Safe to eat after the date.
- **QUALITY** date.

**12-18 MONTHS** past date  
– acidic food in cans



**2-3 YEARS** past date  
– non-acidic food in cans



**2 YEARS** past date  
– rice



**4-5 YEARS** past date  
– pasta



# ¿Cuándo Debo Comer Esto?



Escanee el código para más tips de nutrición ↑

## Las fechas “EXPIRATION” o “USE BY”:

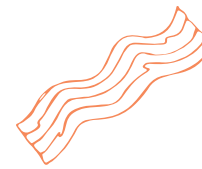
- La comida es segura de consumir después de la fecha impresa.
- Excepciones aplican en suplementos nutricionales y comida para bebés.

Alimentos para bebés así como suplementos nutricionales son seguros hasta la fecha de expiración—**NO CONSUMA** después de la fecha



**como ahora!**

Carnes frías seguras entre **1 a 2 SEMANAS** después de la fecha  
- tocino, carnes frías

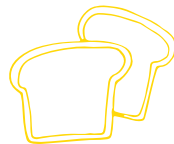


**como pronto!**

## Las fechas “SELL BY” o “ENJOY BY”:

- La comida es segura de consumir después de la fecha impresa.
- Es una fecha de **FRESCURA**.

Hasta **7 DÍAS** después  
- leche, pan



Hasta **2 SEMANAS** después  
- yogur



De **5 SEMANAS** después  
- huevos



De **3-5 MESES** después  
- queso

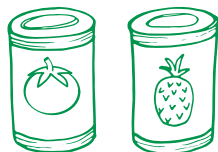


**como pronto!**

## Las fechas “BEST BY” o “BEST USED BY”:

- La comida es segura de consumir después de la fecha impresa.
- Fecha en la que el alimento está en su más alta **CALIDAD**.

Hasta **12-18 MESES** después  
- alimentos ácidos en latas



**2-3 AÑOS** después  
- alimentos no ácidos en latas



Hasta **2 AÑOS**  
- arroz



Hasta **4-5 AÑOS**  
- pasta



**como después!**

# KHI NÀO THÌ TÔI NÊN ĂN ĐỒ ĂN NÀY?



Quét mã để biết thêm mẹo về dinh dưỡng ↑

## Ngày “HẾT HẠN” hoặc “DỪNG TRƯỚC NGÀY”:

- Thực phẩm an toàn để ăn.
- Có một số ngoại lệ với thức ăn trẻ sơ sinh và các thực phẩm bổ sung dinh dưỡng

Cho đến Ngày Hết hạn—Không AN TOÀN để ăn sau ngày đó  
– thức ăn trẻ sơ sinh và các thực phẩm bổ sung dinh dưỡng



**ĂN Ngay  
bây giờ**

An toàn để ăn trong 1 đến 2 tuần sau ngày hết hạn  
– thịt ba rọi, thịt cho bữa trưa

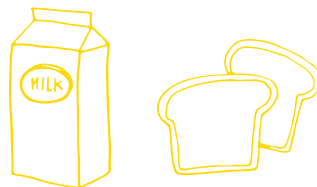


**ĂN SỚM**

## Ngày “BÁN TRƯỚC NGÀY” hoặc “ĂN TRƯỚC NGÀY”:

- An toàn để ăn sau ngày đó.
- NGÀY CÒN TƯƠI.

7 NGÀY sau ngày đó  
– sữa, bánh mì



2 TUẦN sau ngày đó  
– da ua



5 TUẦN sau ngày đó  
– trứng



3-5 Tháng  
– phô mai

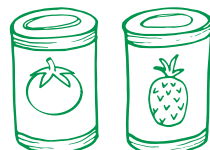


**ĂN SỚM**

## Ngày “TỐT NHẤT TRƯỚC NGÀY” hoặc “TỐT NHẤT NÊN DỪNG TRƯỚC NGÀY”:

- An toàn để ăn sau ngày đó.
- NGÀY CHẤT LƯỢNG.

12-18 Tháng Sau Ngày đó  
– Lon Acid



2-3 Năm Sau Ngày đó  
– Lon không có Acid



2 Năm  
– gạo



4-5 Năm  
– mì ống



**ĂN MUỘN**

# 我应何时吃这些东西？



扫描二维码可获得更多营养窍门 ↑

“EXPIRATION (到期)” 或 “USE BY (在此之前使用)” 日期：

- 食物可以放心地吃。
- 婴儿食品和营养补充品例外

在到期日期前 — 过此日期后再吃不安全  
- 婴儿食品和营养补充品



**现在食用**

可以在过此日期后 1 到 2 周内食用  
- 烟肉, 午餐肉

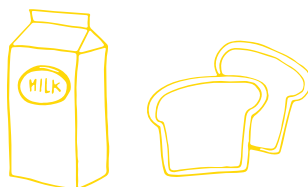


**马上食用**

“SELL BY (在此之前必须售出)” 或 “ENJOY BY (在此之前享用)” 日期：

- 可以在此日期后食用。
- 保鲜日期。

过此日期后 7 天  
- 牛奶, 面包



过此日期后 2 周  
- 酸奶



过此日期后 5 周  
- 蛋



过此日期后 3-5 个月  
- 奶酪

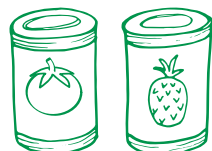


**马上食用**

“BEST BY (最好在此之前)” 或 “BEST USED BY (最好在此之前使用)” 日期：

- 可以在此日期后食用。
- 最佳质量日期。

过此日期后 12-18 个月  
- 酸性食品罐



过此日期后 2-3 年  
- 非酸性食品罐



过此日期后 2 年  
- 大米



过此日期后 4-5 年  
- 面食



**晚些食用**