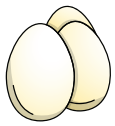
Kailan ko dapat kainin ito?

Para mapanatili ang kasariwaan at kalidad, pinakamahusay na ubusin ang mga pagkaing ito sa loob ng nakalistang panahon mula sa petsa.

Ginagamit ang mga label ng petsa ng pagkain tulad ng "USE BY," "SELL BY" o "BEST BY" para ipaalam sa iyo ang kasariwaan at kalidad ng mga pagkain. Ligtas pa ring kainin ang pagkain pagkalampas ng mga petsang ito.

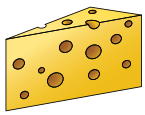
! Hindi ligtas kainin ang lahat ng pormula ng sanggol, pagkain ng sanggol at mga pandagdag sa nutrisyon pagkalampas ng petsa ng pag-expire nila. !

Mga Pagkaing Nabubulok



itlog
4-5 linggo

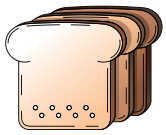
gatas, mga alternatibo sa gatas
7 araw



mga medyo matigas na keso
1-2 buwan

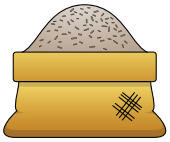
yogurt
1-2 linggo

Mga Tuyo at De-latang Pagkain

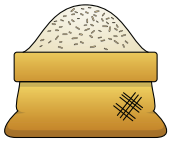


tinapay
7 araw (6 na buwan kung frozen)

tortilya
3-4 na linggo



kayumangging bigas
12 buwan



puting bigas
2 taon

pasta
2-3 taon

mga tuyong bean
1-2 taon

cereal, oatmeal
6-12 buwan

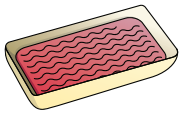
mga de-latang pagkaing may mataas na kaasiman
12-18 buwan

mga de-latang pagkaing may mababang kaasiman
2-3 taon

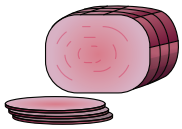
mantika
1 taon

Mga Frozen na Karne

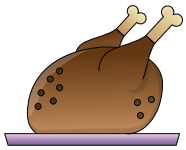
mga bahagi ng manok
9 na buwan



giniling na karne
3-4 na buwan



lunch meat
2 buwan



buong manok o pabo
12 buwan

SECOND HARVEST of SILICON VALLEY

Para sa higit pang mga tip tungkol sa kaligtasan ng pagkain, bisitahin ang sentro ng nutrisyon namin sa **shfb.org/nutrition-center/**