

## ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੇਧ

### ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤਣਾ

	ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ	ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਹੋਏ	ਕ੍ਰੇਜ਼ਨ	ਡੱਬੇਬੰਦ/ ਜਾਰ ਵਾਲੇ	ਕੱਸ ਵਾਲੇ/ਬੈਗ ਵਾਲੇ
ਫਲ/ਸਬਜ਼ੀ	ਤਾਜ਼ੇ 2-7 ਦਿਨ	ਤਾਜ਼ੇ 1-4 ਹਫ਼ਤੇ ਉਪਜ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ	1 ਸਾਲ	1 ਸਾਲ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ
ਥੈਡ	1 ਹਫ਼ਤਾ	2 ਹਫ਼ਤੇ	1 ਮਹੀਨਾ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ	1 ਹਫ਼ਤਾ
ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਮੇਟੇ- ਅਨਾਜ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ	1 ਹਫ਼ਤਾ
ਕੱਚਾ ਮੀਟ	2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ	5-7 ਦਿਨ	2-3 ਮਹੀਨੇ	1 ਸਾਲ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ
ਡੈਲੀ ਮੀਟਸ	2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ	5-7 ਦਿਨ	2-3 ਮਹੀਨੇ	1 ਸਾਲ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ
ਡੇਅਰੀ (ਪਾਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ)	2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ	2 ਹਫ਼ਤੇ (ਖੋਲ੍ਹਣ/ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)	6 ਮਹੀਨੇ	1 ਸਾਲ	ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ

ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤਣਾ – ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਤਪਾਦ ਅਪਣੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੱਢੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੇਠ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਕੁਆਲਿਟੀਆਂ ਨਾਲ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਨਅੱਤ ਦੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣਸ਼ੀਲ ਕੁਆਲਿਟੀ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ, ਬਾਰੇ ਸਮਝ-ਬੂਝ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਬਾਰੇ ਏਜੰਸੀ (Canadian Food Inspection Agency), ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੈਕੇਟਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਤਾਰੀਖ ਦੀ ਲੇਬਲਿੰਗ, ਸੇਧੀ ਗਈ ਤਾਰੀਖ: 2013-07-07. ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: <http://www.inspection.gc.ca/food/information-for-consumers/fact-sheets/labelling-food-packaging-and-storage/date/eng/1332357469487/1332357545633>.  
M.A. Freitas, J.C. Costa, Shelf life determination using sensory evaluation scores: A general Weibull modeling approach, Computers & Industrial Engineering, Vol. 51, No. 4, 2006, pp. 652-670. A. Giménez, F. Ares, G. Ares, Sensory shelf-life estimation: A review of current methodological approaches, Food Research International, Vol. 49, No 1, 2012, pp. 311-325.  
S. Guerra, C. Lagazio, L. Manzocco, et al., Risks and pitfalls of sensory data analysis for shelf life prediction: Data simulation applied to the case of coffee, Food Science and Technology, Vol. 41, No. 10, 2008, pp. 2070-2078. Utah State University Cooperative Extension Service, Food Storage: Dried Milk, Available at: <http://extension.usu.edu/foodstorage/htm/dried-milk>