

نکاتی برای اینکه غذا را به مدت طولانی تر تازه و قابل خوردن نگهدارید



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

← یخچال: آن را روی 5+ درجه تنظیم کنید.

- قفسه بالا: پنیر، باقی مانده غذا، خیارشور و غیره.
- قفسه وسط: شیر، ماست، خامه، دلمه پنیر
- قفسه پایین: گوشت، سوسیس، ماهی
- کشوی سالاد: سالاد و سبزیجات غیرحساس به سرما و میوه ها
- درب: کره، تخم مرغ، سس، مایونز، خردل، مربا، نوشیدنی ها



← باقی مانده غذا:

باقی مانده غذا و مواد غذایی کنسروهایی که به طور کامل مصرف نشده اند را در ظروف دربسته قرار داده و آنها را داخل یخچال بگذارید.

← در کابینت – تاریک، سرد و خشک

- درب بسته های باز شده آجیل، آرد، جو، کورن فلکس و غیره را خوب ببندید؛ ترجیحاً آنها را در ظرفهای دربسته قرار دهید. این کار مانع از ورود آفات به مواد غذایی و از بین رفتن آنها می شود.
- عسل
- سیب زمینی (خام هرگز در یخچال نگهداری نشود)
- روغن، سرکه، ادویه
- کمپوتها (باز نشده)
- نان (با اینکه در یخچال خشک نشده و مدت زمان بیشتری می ماند، به سرعت بیات می شود)

← "تاریخ مصرف" – "بهترین تاریخ استفاده قبل از"

- "تاریخ مصرف": اگر این تاریخ گذشته است، ماده غذایی دیگر نباید خورده شود. روی گوشت، فرآورده های گوشتی و ماهی.
- "بهترین تاریخ استفاده قبل از": تولیدکننده کیفیت خود را تا این تاریخ تضمین می کند. معمولاً تا مدتها پس از این تاریخ هم مواد غذایی قابل خوردن هستند. با استفاده از چشم و بینی خود بررسی کنید.

اطلاعات بیشتر:

در مورد خرید و غذا در: www.sge-ssn.ch

در مورد پرسشهای مصرف کنندگان در: www.konsumentenschutz.ch

در مورد پرسشهای مربوط به سلامتی در: www.gesundheitsfoerderung.ch

این جزوه با کمک متخصصین انجمن تغذیه سوئیس SGE و پشتیبانی مالی ترویج سلامت سوئیس و Femmes-Tische Schweiz (میزگرد زنان سوئیس) تهیه شده است. Bern/Zürich 2026