

உணவுப் பொருட்களை நீண்ட நேரம் புதிதாகவும் சாப்பிடக்கூடிய நிலையிலும் வைத்திருப்பதற்கான குறிப்புகள்

→ குளிர்சாதனப்பெட்டி: +5 டிகிரியில் வைக்கவும்.

- மேல் அடுக்கு பாலாடைக்கட்டி, எஞ்சிய உணவுகள், உப்பிலிட்ட வெள்ளரி, போன்றவை.
- நடு அடுக்கு பால், தமிழர், பாலேடு, தமிழர் பாலாடைக்கட்டி
- கீழ் அடுக்கு இறைச்சி, கொத்திறைச்சி, மீன்
- சாலட் இழுப்பறை சாலட் மற்றும் குளிர்ச்சியால் பாதிப்படையாத காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்
- கதவு வெண்ணெய், முட்டைகள், சுவையூட்டிகள், மெயோனீஸ், கடுகு, ஜாம், குளிர்பாளங்கள்

→ எஞ்சிய உணவுகள்:

எஞ்சிய உணவுகள் மற்றும் பாதி பயன்படுத்தப்பட்ட பின் மீதமுள்ள டிள்களில் உள்ள உணவுகளையும் காற்றுபுகாத பாத்திரங்களில் வைத்து குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைக்கவும்.



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

→ பொருள் சேமிப்பு அலமாரி – ஒளியற்றதாக, குளிர்ச்சியானதாக, உலர்வானதாக இருக்க வேண்டும்

- திறக்கப்பட்ட கொட்டை வகைகள், மாவு, ஓட்ஸ், கார்பன்ஃப்ளேக்ஸ் போன்ற பைகளை நன்றாக மூடி வைக்கவும்; முடிந்தவரை காற்றுபுகா பாத்திரங்களில் வைப்பது நல்லது. இது பூச்சிகள் உள்ளே நுழைவதையும் பொருட்களை சேதப்படுத்துவதையும் தவிர்க்கும்.
- உருளைக்கிழங்குகள் (குளிர்சாதனப்பெட்டியில் சமைக்காதவற்றை வைக்கவே கூடாது)
- எண்ணெய், காடி, நறுமணப்பொருட்கள், தேன்
- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் (பயன்படுத்தப்படாதவை)
- ரொட்டி (இது உலர்ந்து விடாமல் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் நீண்ட நாட்கள் நன்றாக இருக்கும், இருப்பினும் விரைவில் கெட்டுவிடும்)

→ "இதற்குள் பயன்படுத்தவும்" – "தேதிக்கு முன்"

- "இதற்குள் பயன்படுத்தவும்": இந்த தேதியை கடந்திருந்தால், அந்த உணவை சாப்பிடக் கூடாது. இது இறைச்சி, இறைச்சி உணவு வகைகள் மற்றும் மீன்களுக்கு பொருந்தும்.
- "தேதிக்கு முன்": இந்த தேதிவரை தயாரிப்பாளர் உணவு பொருட்களின் தரத்தை உறுதி செய்கிறார். விதிப்படி, குறிப்பிட்ட தேதிக்கு பின்னும் நீண்ட சமயத்திற்கு அந்த உணவை உட்கொள்ளலாம். நீங்கள் பார்த்து முகர்ந்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது.

மேலதிக தகவல்கள்:

கொள்வனவு செய்தலும் உணவும் என்பது பற்றி அறிய www.sge-ssn.ch

நுகர்வோர் கேள்விகளுக்கு www.konsumentenschutz.ch

சுகநல ஊக்குவிப்பு பற்றிய அனைத்து கேள்விகளுக்கும் www.gesundheitsfoerderung.ch

இந்த துண்டு பிரசுரம் Swiss Society for Nutrition SGE –ன் சிறப்பு வல்லுநர் உதவியுடனும் மற்றும் Health Promotion Switzerland மற்றும் Femmes-Tische Schweiz (Ladies Roundtable Switzerland) ஆகியவர்களின் நிதியுதவியுடனும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. Bern/Zürich 2019