



## عطیہ کردہ خوراک کے لیبل پر تاریخوں کو سمجھنا

H. Lester Schonberger کے مصنف، ریسرچ ایسوسی ایٹ، فوڈ سائنس اینڈ ٹیکنالوجی، ورجینیا ٹیک؛ Melissa Chase کنزیومر فوڈ سیفٹی پروگرام مینیجر، فوڈ سائنس اینڈ ٹیکنالوجی، ورجینیا ٹیک؛ Stuart Vermaak ایکسٹینشن ایجنٹ، لاؤڈون کاؤنٹی، ورجینیا کوآپریٹو ایکسٹینشن؛ اور Renee Boyer پروفیسر اور ایکسٹینشن سپیشلسٹ، فوڈ سائنس اینڈ ٹیکنالوجی، ورجینیا ٹیک

فوڈ بزنسز چاہتے ہیں کہ آپ کو ان کے مصنوعات کے بارے میں اہم معلومات حاصل ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ غذائیت کے حقائق، کمپنی کے رابطے کی معلومات، اور "بہترین بذریعہ"، "بیچیں"، اور "فریز از" تاریخیں فراہم کرتے ہیں۔ ان تاریخوں کو عام طور پر میعاد ختم ہونے کی تاریخیں کہا جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ کھجوریں انہیں بتاتی ہیں کہ کب کھانا کھانے کے لیے محفوظ نہیں ہے، لیکن یہ کھجوریں کھانے کی حفاظت کے بارے میں نہیں ہیں۔ الفاظ کے لحاظ سے ان کے معنی مختلف ہوتے ہیں۔

پچھلی تاریخ کے کھانے - اور اکثر ہوتے ہیں - فوڈ بینکوں اور پینٹریوں کے ذریعے عطیہ اور تقسیم کیے جاسکتے ہیں یا کھانے کے کچن میں استعمال ہوتے ہیں۔ یہ تنظیمیں محفوظ، معیاری خوراک فراہم کرنے کے لیے وقف ہیں (Feeding America, n.d).

## تاریخوں کا کیا مطلب ہے؟

جدول 1: کھانے کی تاریخوں کی اقسام اور ان کے معنی، مثالوں کے ساتھ۔ (H. Lester Schonberger ورجینیا ٹیک کی تصاویر۔)

مثال	مطلب	کے نام سے بھی جانا جاتا ہے	لیبل کا جملہ
	بنیادی طور پر، یہ جملے صارفین کو یہ بتاتے ہیں کہ کھانا کب استعمال کرنا ہے تاکہ یہ کاروبار کے معیار کے معیار پر پورا اترے۔ یہ لیبل اکثر ناکارہ اشیاء پر پائے جاتے ہیں، جیسے کہ شیلف پر مستحکم پیکنگ فوڈز۔	کے ذریعے استعمال کیا جائے تو بہترین سب سے پہلے کی طرف سے استعمال کریں	کی طرف سے بہترین
	اکثر ڈیری پر پائے جاتے ہیں، جیسے کہ دودھ یا پنیر، اور بیکری کھانے، یہ لیبل بنیادی طور پر اسٹور کو یہ بتاتے ہیں کہ اسے پروڈکٹ کب فروخت کرنی چاہیے، اس لیے ان کے صارفین کے پاس ایسی مصنوعات ہیں جو کاروبار کے معیار کے معیار پر پورا اترتی ہیں۔	تک ڈسپلے کریں	کی طرف سے فروخت
	اکثر گوشت اور دیگر زیادہ خراب ہونے والی کھانوں پر پائے جاتے ہیں، یہ لیبل بنیادی طور پر صارفین کو یہ بتاتے ہیں کہ کھانے کے استعمال ہونے تک پروڈیوسر کے معیار کے معیار کو برقرار رکھنے کے لیے کھانے کو کب منجمد کرنا ہے۔	کی طرف سے تیار یا منجمد کی طرف سے استعمال یا منجمد	کی طرف سے منجمد

یاد رکھیں: ان تاریخوں کے بعد بھی کھانے کو معیاری مصنوعات اور محفوظ طریقے سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ نوزائیدہ فارمولا ایک استثناء ہے۔ "تک استعمال کریں" تاریخ کے بعد کبھی بھی فارمولہ استعمال نہ کریں۔

## تاریخیں کیوں اہم ہیں؟

کھانے کے کاروبار صارفین اور خوردہ فروشوں کو یہ بتانے کے لیے "استعمال کے ذریعے"، "فروخت کے لحاظ سے" اور "تک فریز" تاریخیں فراہم کرتے ہیں تاکہ مصنوعات کا ڈاٹھہ کب اور بہترین نظر آئے۔

کے ساتھ لیبل لگانا چاہیے جو یہ بتاتا ہے کہ وہ کب تیار کیے گئے تھے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھانے کو 40°F یا اس سے کم درجہ حرارت پر مناسب طریقے سے ذخیرہ کریں۔ اعلیٰ معیار کے لیے، ان تیار شدہ کھانوں کو چار دن کے اندر کھائیں، اور تیاری کے بعد سات دن کے اندر ان کو ضائع کر دیں۔

- کھانے کا معیار کم اور کھانے کے لیے محفوظ ہو سکتا ہے۔ کیلے ایک اچھی مثال ہیں: کچھ لوگ بھورے دھبوں والے کیلے کو کم معیار کا سمجھتے ہیں، جب کہ دوسرے انہیں ترجیح دیتے ہیں۔

## اعترافات

مصنفین Loudoun Hunger اور Erika Huddleston کے ساتھ ان کے ساتھیوں کا اس اشاعت پر ان کے تاثرات کا شکریہ ادا کرنا چاہیں گے۔

## حوالہ جات

Boyer, Renee اور Julie McKinney. 2018. صارفین کے لیے فوڈ سٹوریج کے رہنما خطوط۔ (FST-286P) 348-960۔  
<https://digitalpubs.ext.vt.edu/vcedigitalpubs/bs/9729126989263873>

Feeding America. "کھانے کی حفاظت کو یقینی بنانا۔" 28 اپریل 2021 کو رسائی ہوئی۔  
<https://www.feedingamerica.org/our-work/our-approach/ensure-food-safety>

ریاستہائے متحدہ کا محکمہ زراعت۔ "پروڈکٹ ڈیٹنگ۔" 28 اپریل 2021 کو رسائی ہوئی۔  
<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/food-product-dating>

ریاستہائے متحدہ کا محکمہ صحت اور انسانی خدمات۔ "فوڈ کیپر ایپ۔" 28 اپریل 2021 کو رسائی ہوئی۔  
<https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/>  
[.foodkeeper-app](https://www.foodkeeper-app.com)

**وفاقی حکومت کو پروڈکٹ ڈیٹنگ کی ضرورت نہیں ہے، سوائے بچوں کے فارمولے کے۔** شیر خوار بچوں اور بچوں کو ان کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ مخصوص غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے، اور مینوفیکچررز اس بات کی ضمانت نہیں دیتے کہ فارمولے میں مطلوبہ غذائیت کی قیمت اور معیار ہو گا اگر اسے پیکج کی تاریخ کے بعد استعمال کیا جائے۔ اس لیے ضروری ہے کہ تاریخ کے بعد شیرخوار فارمولہ استعمال نہ کیا جائے (امریکہ کا محکمہ زراعت، این ڈی)۔

کھانے کی پیکجنگ کی تاریخیں یہ فرض کرتی ہیں کہ معیار اور شیلف لائف کو برقرار رکھنے کے لیے کھانے اور مشروبات کو صحیح طریقے سے ذخیرہ کیا گیا ہے۔ مثال کے طور پر، کوالٹی اور حفاظت کو برقرار رکھنے کے لیے کٹے ہوئے چیڈر پنیر کے ایک تھیلے کو 40°F پر یا اس سے نیچے رکھنا چاہیے۔ جب کمرے کے درجہ حرارت پر دو گھنٹے سے زیادہ، یا ایک گھنٹہ جب درجہ حرارت 90°F یا اس سے اوپر ہو تو، معیار خراب ہو جائے گا اور کھانے کے جلدی خراب ہونے کا زیادہ امکان ہو گا اور اس سے حفاظتی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ (Boyer and McKinney, 2018)

## مجھے کب کچھ نہیں کھانا چاہیے؟

کھانے کی کوالٹی اور حفاظت کا انحصار اس بات پر ہے جیسے کھانے کی قسم، اسے کیسے ذخیرہ کیا گیا، پروسیس کیا گیا، اور پیکج کب تک کھلا ہے۔ یہاں کچھ اہم تحفظات ہیں:

- ایسی غذائیں جن کے لیے درجہ حرارت پر قابو پانے کی ضرورت ہوتی ہے، بشمول خراب ہونے والی غذائیں جیسے گوشت اور پنیر، شیلف پر مستحکم کھانے جیسے کریکر یا ڈے میں بند کھانے کی چیزوں سے بہت کم شیلف لائف رکھتے ہیں۔

- کچھ کھانوں پر پیکجز، جیسے دودھ، کہہ سکتے ہیں، "کھلنے کے 7 دنوں کے اندر تازہ ترین چکھنا۔" اس کا مقصد کوالٹی کو بات چیت کرنا ہے اور اسے حفاظت کے ساتھ الجھن میں نہیں ڈالنا چاہیے (امریکہ کا محکمہ صحت اور انسانی خدمات، n.d.)۔

- اسٹور یا ریستوران کے پہلے سے پیک کیے ہوئے کھانے (مثال کے طور پر، ڈیلی سینڈوچ یا سلاد) پر تاریخوں

ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں: [www.ext.vt.edu](http://www.ext.vt.edu)  
 ورجینیا کوآپریٹو ایکسٹینشن، ورجینیا ٹیک، 2025 کے ذریعہ تیار کردہ

ورجینیا کوآپریٹو ایکسٹینشن ورجینیا ٹیک، ورجینیا اسٹیٹ یونیورسٹی، امریکی محکمہ زراعت، اور مقامی حکومتوں کی شراکت ہے۔ اس کے پروگرام اور ملازمین تمام افراد کے لئے کھلی ہیں، خواہ ان کی عمر، رنگ، معذوری، جنس، جنس کی شناخت، جنس کا اظہار، قومی نژاد، سیاسی وابستگی، نسل، مذہب، جنسی رجحان، جنسیاتی معلومات، فوجی حیثیت، یا کوئی اور ایسی بنیاد ہو جو قانون کے تحت محفوظ ہو۔

VT/1022/FST-501P