

Datummärkning

Mat blir inte farlig efter bäst-före-datumet om den har förvarats rätt. Ett enkelt sätt att minska matsvinnet är därför att först titta, lukta och smaka på maten. Våga lita på dina sinnen – om maten verkar okej går den bra att äta!



Hållbarhetstid beror på förvaringstemperatur

Hur länge mat håller beror på hur den förvaras. När det står en hållbarhetstid på ett förpackat livsmedel gäller den alltså bara om livsmedlet förvaras som det står på förpackningen.

På en del kylvaror kan det till exempel stå att de ska förvaras vid högst +8 grader, på andra kan det stå högst +4 grader. Ju lägre temperatur, desto längre håller kylvarorna. Om kylvaror förvaras för varmt kan skadliga bakterier bildas.

Bäst-före-datum

Bäst-före-datum handlar inte om hur länge ett livsmedel är säkert. Det anger till vilket datum livsmedlet förväntas behålla sin kvalitet, det vill säga smak, färg, krispighet, spänstighet och tuggmotstånd. Det som händer efter bäst före-datum är alltså att kvaliteten så småningom blir sämre. Men maten kan fortfarande vara fullt ätbar.

Bäst före-dag gäller oöppnad förpackning, men även en öppnad förpackning kan hålla efter bäst före-datum. Ett öppnat mjölkpaket som inte stått framme så länge i rumstemperatur kan till exempel hålla flera dagar efter bäst före-datum.



Sista förbrukningsdag

Sista förbrukningsdag är en märkning som används för livsmedel som kan bli hälsofarliga efter kort tid, trots att de har förvarats som det står på förpackningen. Sådana livsmedel finns det inte så många av. Det kan vara till exempel kött, kyckling eller fisk.

Livsmedel som är märkta med sista förbrukningsdag ska inte användas eller ätas när datumet har passerat. De får då inte heller säljas eller ges bort.

Vem bestämmer bäst-före-dag och sista förbrukningsdag?

Alla förpackade livsmedel ska vara märkta med bäst-före-dag eller, i vissa fall, sista förbrukningsdag. Det finns undantag, till exempel behöver inte hela frukter och grönsaker märkas med hållbarhetstid. Det är livsmedelsföretagen själva som sätter datumen.

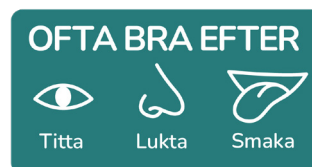
För färskt fågelkött finns särskilda regler som innebär att det alltid ska vara märkt med sista förbrukningsdag.

Hur skrivs bäst-före-dag och sista förbrukningsdag?

Efter uttrycket ”bäst före” eller ”sista förbrukningsdag” ska dag, månad och år stå. Det måste vara i den ordningen. Exempel: ”bäst före 15 03 2026”. För livsmedel med en hållbarhet på högst tre månader räcker det att det står dag och månad.

Ofta bra efter

Det finns ett frivilligt tillägg till märkningen bäst-före. Denna märkning är ”ofta bra efter”. Det förtydligar att livsmedlet ofta går bra att äta även efter bäst-före-datumet. Då kan man använda sina sinnen: titta, lukta och smaka. Om livsmedlet är som det brukar går det bra att äta.



Förpackningsdag och bakdag

Det är inget krav att märka livsmedel med till exempel förpackningsdag eller bakdag. Det är en frivillig uppgift som vissa företag väljer att märka sina produkter med. Det kan då stå till exempel ”bakdag 08 12 2025”.

Vad gör jag med maten efter att datumet har passerat?

Maten är ofta okej att äta efter bäst-före-datum. Förvara maten enligt anvisningen på förpackningen och ät upp, tillaga eller frys in maten senast på sista förbrukningsdagen.



Källa: livsmedelsverket.se

Sid 1

1. Försök förklara följande ord från texten:

a) hållbarhetstid _____

b) förvaringstemperatur _____

c) kylvara _____

d) förpackat livsmedel _____

2. Vad är det för skillnad på bäst-före-datum och sista förbrukningsdag?

3. Ge exempel på mat som kan ha sista förbrukningsdag.

Sid 2

4. Vad betyder "ofta bra efter"?

5. Hur skrivs dessa datum som bäst-före-datum?

a) 17 okt 2025 _____

b) 3 feb 2026 _____

6. Vad kan du göra med maten efter bäst-före-datumet?

