婴儿食物的保存时间

自制的食物应立即食用，或冷藏保存以备后用。这样细菌就没有机会繁殖。
需在餐后扔掉提供给婴儿的食物。

图例

- 冷藏温度4 °C (39 °F)
- 冷冻

	冷藏温度4 °C (39 °F)	冷冻
新鲜母乳	8天	6个月（不要放在冰箱门的位置）
冷冻母乳	24小时	不要重新冷冻

如果食物在室温下放置超过2小时，最好将其丢弃。

泥状食物

块状食物

	泥状食物 冷藏温度4 °C (39 °F)	泥状食物 冷冻	块状食物 冷藏温度4 °C (39 °F)	块状食物 冷冻
煮熟的蔬菜和水果	2到3天	2到3个月	2到3天	6到8个月
煮熟的肉类	1到2天	1到2个月	3到4天	2到3个月
煮熟的禽肉	1到2天	1到2个月	3到4天	4到6个月
煮熟的鱼	1到2天	1到2个月	2到3天	1到2个月
煮熟的豆类	5天	3个月	5天	3个月
豆腐	6到7天	1到2个月	6到7天 浸泡在水中并且每两天换次水	1到2个月
煮熟的鸡蛋	–	–	7天	–
混合食物	1到2天	1到2个月	3到4天	约3个月

注意：不要将已经冷冻过的食物重新放入冷冻室！

版权所有 – fondationolo.ca

Fondation Olo