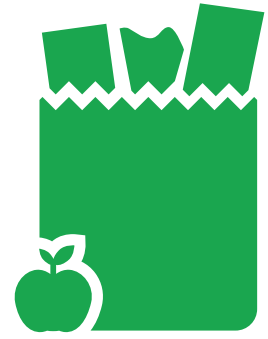




ПЛАН ХАРЧУВАННЯ



Складання плану харчування є важливим кроком, щоб *підготуватися на 2 тижні*. Усі у вашому домогосподарстві, включно зі службовими тваринами, домашніми тваринами та великою худобою, потребують їжі, щоб пережити будь-яку надзвичайну ситуацію. Маючи план харчування, ви знатимете, як зібрати та зберігати запас продуктів тривалого зберігання на два тижні, а також як готувати без електроенергії або газу.

ШВИДКІ КРОКИ ДЛЯ ПОЧАТКУ

- Важливо врахувати для забезпечення безпеки
- Складіть перелік продуктів тривалого зберігання
- Як зберігати продукти
- Різні способи приготування їжі
- Інші важливі моменти







ВАЖЛИВО ВРАХУВАТИ ДЛЯ БЕЗПЕКИ

- Не вживайте їжу з холодильника, якщо електроенергії не було понад чотири години, і не їжте розморожені продукти.
- Викидайте їжу, яка перебувала при кімнатній температурі дві години або довше.
- Після відкриття швидко використовуйте пастеризоване молоко тривалого зберігання в банках або упаковках.
- Приготування їжі в приміщенні на барбекю або грилі може призвести до небезпечних наслідків, зокрема отруєння чадним газом, пожеж та інших загроз для життя. У разі відключення електроенергії використовуйте лише безпечні та дозволені альтернативні способи приготування їжі, наприклад, туристичні плити, переносні бутанові плити або інше обладнання для приготування їжі, призначене для безпечного використання в приміщенні.
- Остерігайтеся пом'ятих, деформованих або роздутих банок, оскільки це може свідчити про зіпсовані продукти, які можуть бути смертельно небезпечними.
- Перевіряйте строки придатності та за потреби замініть продукти.
- Щоб підтримувати санітарні умови та зменшити ризик пожежі, не допускайте накопичення харчових відходів у приміщенні.
- Забезпечуйте чистоту кухонного приладдя та столових приналежностей.



СКЛАДІТЬ ПЕРЕЛІК ПРОДУКТІВ ТРИВАЛОГО ЗБЕРІГАННЯ

Може здаватися, що зібрати запас їжі на два тижні — це складно. Почніть із малого і пам'ятайте, що формування запасів потребує часу. Ось кілька простих способів сформуванню запасу продуктів тривалого зберігання:

 НИЗЬКА ВАРТІСТЬ	   ВИСОКА ВАРТІСТЬ
Додавайте по одній банці продуктів до кошика щоразу, коли купуєте продукти в магазині. Рекомендуємо додавати такі консерви, як, наприклад, квасолю, зелену квасолю, суп або чилі.	Купуйте сублімовані страви. Зазвичай вони мають строк зберігання 20-30 років. Їх можна купувати окремо або в наборах. Є багато варіантів, у тому числі для людей з харчовими алергіями.
Купуйте квасолю та рис у великих кількостях і відкладайте невелику частину у харчовий контейнер.	Сушіть продукти, для цього добре підходять, наприклад, фрукти та овочі.
Купуйте сезонні продукти на місцевих фермерських ринках або придорожніх лотках, а потім заморозуйте, консервують, сушіть або маринуйте їх.	Готуйте в'ялене м'ясо самостійно.
Купуйте хліб учорашньої випічки в магазині та заморозуйте його.	Розбийте город і вирощуйте власну їжу.

У надзвичайній ситуації незвична їжа може викликати додатковий стрес, особливо у маленьких дітей. Обирайте продукти, які у вашому домогосподарстві звикли їсти, які не потребують охолодження і мають тривалий строк зберігання. До рекомендованих продуктів належать:

- Готові до вживання консервовані м'ясо, риба, фрукти та овочі.
- Протеїнові та фруктові батончики.
- Пудинги в упаковках.
- Сухі сніданки, гранола та суміші з горіхів сухофруктів.
- Горіхові пасти (деякі з них доступні порошковій формі).
- Сухофрукти.
- Улюблені продукти, що допомагають почуватися краще.
- Рисові хлібці та крекери.
- Консервовані супи та чилі.
- Соки в банках або упаковках.
- Пастеризоване молоко тривалого зберігання в банках або упаковках.
- Сухе молоко (для приготування якого потрібна вода).
- Харчування для немовлят і додаткова вода для приготування дитячих сумішей.



Це не повний перелік. Додаткові поради можна знайти на веб-сайті www.ready.gov.

Створити додатковий запас їжі на два тижні може бути складно, якщо у вас обмежені продовольчі ресурси. Відвідайте веб-сайт www.oregonfoodbank.org, щоб знайти інформацію та адреси пунктів видачі продуктів і продовольчих банків у вашому районі. Деякі пункти дозволяють приходити за продуктами частіше, ніж один раз на місяць.

Щоб отримати додаткове навчання та інформацію, відвідайте <https://extension.oregonstate.edu/mfp>.

ЯК ЗБЕРІГАТИ ПРОДУКТИ

Іноді буває складно знайти додаткове місце для зберігання запасів на випадок надзвичайної ситуації. Ось кілька корисних порад щодо зберігання:

- Якщо у вас обмежений простір удома, подумайте, чи можна розмістити запаси, наприклад, у глибині шаф або тумб, а також під меблями, такими як ліжка чи дивани. Також знайдіть трохи часу, щоб позбутися зайвих речей і звільнити більше корисного простору.
- Переконайтеся, що упаковані продукти зберігаються в місцях, де їх не можуть пошкодити комахи або тварини.
- Не складайте запаси так, щоб про них потім забути. Використовуйте їх у повсякденному харчуванні, коли наближається дата закінчення строку придатності.

РІЗНІ СПОСОБИ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖИ

Поки ви формуєте свої запаси, подумайте, як би ви могли готувати їжу в приміщенні без звичних приладів, що потребують електроенергії, а також як би ви могли готувати на відкритому повітрі. Які б альтернативні способи приготування ви не обрали, краще мати кілька варіантів і заздалегідь підготувати необхідне паливо. Ось кілька альтернативних способів приготування їжі:

У ПРИМІЩЕННІ БЕЗ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ АБО ГАЗУ       	НА ВІДКРИТОМУ ПОВІТРІ       
 <p>Sterno — це гелеподібне спиртове паливо, яке продається в невеликих банках. Після запалювання Sterno можна використовувати для підігріву фондюшниці або туристичних плиток.</p>	 <p>Брикети деревного вугілля</p>
 <p>Дров'яна піч</p>	 <p>Бутан</p>
 <p>Дров'яний камін</p>	 <p>Балони з рідким пропаном</p>
 <p>Спиртовий пальник</p>	 <p>Дрова</p>

ІНШІ ВАЖЛИВІ МОМЕНТИ

- Намагайтеся не вживати солоні продукти, оскільки вони посилюють спрагу.
- Враховуйте особливі дієтичні потреби та культурні особливості.
- Використовуйте одноразовий або недорогий посуд і столові принадлежности, для миття яких не потрібно багато води.
- Підготуйте запас різних джерел палива для приготування їжі, наприклад, деревне вугілля, пропан або дрова.
- Регулярно використовуйте продукти зі своїх запасів, щоб не допустити закінчення строку їх придатності.

ВПРАВИ: Стор. 58-64