



ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ



Составление плана питания — ключевой шаг к тому, чтобы быть *готовым на 2 недели*. Вы и ваши домочадцы, включая служебных животных, домашних питомцев и крупных животных, нуждаетесь в пище, чтобы пережить любую чрезвычайную ситуацию. Составив план питания, вы будете знать, как собрать и хранить нескорпортующиеся продукты в течение двух недель и как приготовить их без электричества или газа.

ШАГИ БЫСТРОГО СТАРТА

- Соображения безопасности
- Создайте запас нескорпортующихся продуктов питания
- Как хранить продукты питания
- Различные способы приготовления пищи
- Другие соображения



СООБРАЖЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- Не употребляйте в пищу продукты из холодильника, если у вас отключили энергию более чем на четыре часа, и не употребляйте в пищу размороженные продукты.
- Выбросьте все продукты, которые находились при комнатной температуре в течение двух часов или более.
- Используйте непортующееся пастеризованное молоко в банках или картонных коробках сразу после вскрытия.
- Приготовление пищи в помещении на барбекю или гриле может привести к смертельным последствиям, включая риск отравления угарным газом, пожаров и других опасных для жизни опасностей. При перебоях в подаче электроэнергии всегда используйте безопасные и одобренные альтернативные способы приготовления пищи, такие как походные печи, переносные бутановые плиты или уличное кухонное оборудование, специально разработанное для использования внутри помещений.
- Будьте осторожны с помятыми, деформированными или вздутыми банками, так как это может свидетельствовать о порче продуктов, которые могут быть смертельно опасными.
- Проверяйте сроки годности и заменяйте продукты по мере необходимости.
- Для соблюдения гигиены и снижения риска возгорания, не допускайте скапливания пищевых отходов внутри помещения.
- Содержите в чистоте кухонные принадлежности.



СОСТАВЬТЕ ИНВЕНТАРНЫЙ СПИСОК НЕСКОРОПОРТЯЩИХСЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



Сбор продуктов на две недели может показаться непосильным делом. Начните с малого, понимая, что на создание запасов еды может потребоваться некоторое время. Вот несколько простых способов создания своего запаса нескоропортящихся продуктов:

\$ НИЗКАЯ СТОИМОСТЬ	\$ \$ \$ ВЫСОКАЯ СТОИМОСТЬ
Добавляйте по одной банке продуктов в свою корзину покупок каждый раз, когда вы посещаете магазин. Рекомендуемые блюда включают бобы, зеленую фасоль, суп или чили.	Приобретайте сублимированные блюда. Срок годности таких продуктов обычно составляет 20-30 лет. Вы можете приобрести блюда по отдельности или в наборах. Существует множество доступных вариантов, в том числе для лиц с пищевой аллергией.
Покупайте фасоль и рис на развес и отложите небольшое количество в контейнер, пригодный для хранения пищевых продуктов.	Сушите продукты; фрукты и овощи хорошо подходят для этого.
Покупайте сезонные продукты на местных фермерских рынках или в придорожных киосках, затем замораживайте, консервируйте, сушите или маринуйте их.	Приготовьте свое собственное вяленое мясо.
Купите хлеб дневной давности в продуктовом магазине и заморозьте его.	Разбейте огород и выращивайте свою собственную сельскохозяйственную продукцию для употребления в пищу.

Когда имеешь дело с чрезвычайной ситуацией, употребление незнакомых продуктов вызывает еще больший стресс у всех, особенно у маленьких детей. Выбирайте продукты, которые будут есть в вашей семье и которые не требуют охлаждения и имеют длительный срок хранения. К предлагаемым продуктам питания на случай чрезвычайной ситуации относятся:

- Готовые к употреблению мясные, рыбные, фруктовые и овощные консервы.
- Протеиновые батончики и фруктовые батончики.
- Стаканчики с пудингом.
- Сухие хлопья, гранола и фруктовая смесь.
- Ореховые масла (некоторые выпускаются в виде порошка).
- Сухофрукты.
- Продукты питания для поднятия настроения.
- Рисовые лепешки и крекеры.
- Консервированные супы и чили.
- Консервированные соки и соки в упаковке.
- Непортящееся пастеризованное молоко в банках или картонных коробках.
- Сухое молоко (для разведения требуется вода).
- Питание для младенцев и дополнительная вода для приготовления детских смесей.



Это не исчерпывающий список. Дополнительные предложения можно найти на веб-сайте www.ready.gov.

Создать дополнительный двухнедельный запас продовольствия может быть непросто, если ваши продовольственные ресурсы ограничены. Посетите веб-сайт www.oregonfoodbank.org для получения информации о продовольственных складах и продовольственных банках в вашем регионе и местах их расположения. В некоторых продуктовых кладовых можно делать покупки чаще одного раза в месяц.

Для получения дополнительной подготовки к стихийным бедствиям и информации посетите веб-сайт <https://extension.oregonstate.edu/mfp>.

КАК ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ



Иногда бывает трудно найти дополнительное место для хранения своих запасов на случай непредвиденных обстоятельств. Вот несколько полезных советов по хранению запасов:

- Если пространство в вашем доме ограничено, проявите творческий подход к поиску места в глубине шкафов или тумб или под мебелью, такой как кровати или диваны. Кроме того, потратьте некоторое время на то, чтобы избавиться от хлама, чтобы создать больше полезного пространства.
- Не забывайте о том, где вы храните упакованные продукты, так как их могут легко погрызть насекомые и животные.
- Не упаковывайте припасы, чтобы потом забыть о них. Добавляйте дополнительные продукты в свой обычный запас продуктов питания по мере того, как их срок годности начнет заканчиваться.

РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ



Пока вы создаёте свой запас продуктов, подумайте о том, как вы могли бы готовить в помещении без традиционных электроприборов, требующих электропитания, и как вы могли бы готовить на открытом воздухе. Какие бы альтернативные способы приготовления вы ни предпочитали, лучше иметь в виду несколько и запастись необходимыми источниками топлива. Вот несколько альтернативных способов приготовления:

В ПОМЕЩЕНИИ БЕЗ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА ИЛИ ГАЗА	НА УЛИЦЕ
 <p>Стерно — это гелеобразное спиртовое вещество, которое выпускается в небольшой банке. После розжига Стерно можно использовать для разогрева горшочков для фондю и походных печей.</p>	 <p>Брикеты из древесного угля</p>
 <p>Дровяная печь</p>	 <p>Бутан</p>
 <p>Дровяной камин</p>	 <p>Резервуары с жидким пропаном</p>
 <p>Спиртовая горелка</p>	 <p>Дрова</p>

ДРУГИЕ СООБРАЖЕНИЯ

- Избегайте соленой пищи, которая вызывает у вас жажду.
- Помните об особых диетических потребностях и культурных особенностях.
- Используйте одноразовую или недорогую столовую посуду, которую легко мыть, используя минимальное количество воды.
- Запаситесь различными альтернативными источниками топлива для приготовления пищи, такими как древесный уголь, пропан или дрова.
- Регулярно ешьте продукты из своего запаса, чтобы убедиться, что срок их годности не истек.

ДЕЙСТВИЯ: Страницы 58-64