

PREHRANA V POSEBNIH RAZMERAH



PREHRANA V POSEBNIH RAZMERAH

Izredne razmere nastanejo zaradi delovanja naravnih sil (potres, poplava, požar) ali pa zaradi človekovega ravnanja (vojna, jedrska nesreča, požar, hudo onesnaževanje voda in zraka).

Kadar nastopijo izredne razmere, je pomembno, da si zagotovimo zdravo pitno vodo in hrano za preživetje ter da preprečimo nastanek in širjenje nalezljivih bolezni.

Nekaj zaloge pitne vode in hrane si lahko pripravimo doma. Prostor za shranjevanje naj bo suh in hladen. Ker imajo vsa živila določen rok uporabe, jih je potrebno pred iztekom roka zamenjati z novimi.

Zaloga živil za 14 dni

V preglednici si lahko ogledaš 14-dnevno zalogo hrane za odraslo osebo, kot jo priporoča Uprava RS za zaščito in reševanje. Zalogo hrane je potrebno dopolniti za dojenčke ter v primeru, da ima kdo od družinskih članov dieto.

Živilo, jed	Količina na osebo	Rok trajanja
prepečenec (trdi keksi, suhi kruhki)	1000 g	1 leto
testenine	1000 g	1 leto
riž (ješprenj, druge kaše)	250 g	1 leto
moka (zdrob, kosmiči)	1000 g	1 leto
instant krompirjevi izdelki	2 zavitka	1 leto
suh fižol (leča, soja)	500 g	1 leto
instant juhe	5 vrečk	1 leto
sladkor	500 g	1 leto
pločevinke z mesom (šunka, paštete, hrenovke)	1000 g	1 leto
pločevinke z ribami	250 g	1 leto
pripravljene jedi	1000 g	1 leto
konzervirana zelenjava	1000 g	1 leto
konzervirano sadje	1000 g	1 leto
marmelada (med)	500 g	1 leto

sadni sok	1 l	1 leto
evaporirano mleko (kondenzirano mleko)	400 g	1 leto
mleko v prahu	250 g	1 leto
sterilizirano mleko	1 l	6 tednov
topljeni sir (trdi sir)	500 g	2 meseca
jedilno olje	1/4 l	1 leto
mast, zaseka	250 g	1 leto
margarina	250 g	6 tednov
namizna voda (mineralna voda)	10 l	1 leto
instant vitaminski napitki	200 g	2 leti
čokolada (kakav)	po želji	6 mesecev
orehi (mandlji)	100 g	2 meseca
rozine (suhe slive)	250 g	2 meseca
čaj	po želji	6 mesecev
kava	po želji	6 mesecev
sol	250 g	neomejeno
suh kvas	1 zavitek	6 mesecev

Vir: <http://www.sos112.si/slo/page.php?src=np11.htm>

V času izrednih razmer, kot so poplave, se živila lahko okužijo s poplavljeno vodo, ki vsebuje nevarne mikroorganizme. Pitno vodo si zagotovimo tako, da vodo, ki nam je na voljo, pred uporabo filtriramo ali prekuhamo, s čimer uničimo zdravju škodljive bakterije. Pri vsem tem je pomembno, da se ravnamo po navodilih, ki nam jih posreduje zdravstvena služba, potem ko je ugotovila, s čim je voda onesnažena.



POMEN PITNE VODE



- Človek lahko brez vode zdrži le nekaj dni.
- Z boljšo osebno higieno in z varovanjem okolja preprečimo marsikatero bolezen.
- Voda je najpomembnejša sestavina našega telesa, saj je v telesu približno 70 %.
- Zadostna količina zaužite vode omogoča našemu telesu pravilno delovanje in boljše počutje.



Brošura: Varnost živil v izrednih razmerah

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/varnost_zivil_v_izrednih_razmerah.pdf