

قائمة مراجعة

المخزون الاحتياطي للمواد الغذائية

حجر صحي أو كسر في الرجل، من الممكن أن يصبح الشخص فجأة غير قادر على مغادرة المنزل. لذلك فمن المفيد وجود مخزون احتياطي من المواد الغذائية، تحسبًا لكثير من حالات الطوارئ، ويمكن إعداد هذا المخزون بسهولة.

هذه الطريقة

قائمة مُشتريات لـ 10 أيام*:

- 1. خطوة بخطوة**
لا ينبغي شراء كل شيء دفعة واحدة، بل شراء عبوة إضافية أثناء كل تسوق، وملء المخزون تدريجيًا.
 - 2. لا ينبغي أن يغطى التراب المخزون**
كي لا يفسد المخزون ينبغي استهلاك المواد الغذائية سريعة الفساد، مثل اللحوم والخضروات، كالمعتاد وإعادة شرائها.
 - 3. المشتريات الجديدة لاحقًا**
ينبغي تأجيل استهلاك المواد الغذائية الجديدة إلى الآخر، واستهلاك المواد الغذائية الأقدم أولاً.
 - 4. التخزين بشكل صحيح**
يُنصح عادة بتخزين المواد الغذائية في مكان بارد وجاف ومظلم.
 - 5. بدون تبريد وبدون طبخ**
في حالات الطوارئ يمكن أن ينقطع التيار الكهربائي والماء، لذلك يجب أن تكون المواد الغذائية مما لا يفسد في حالة عدم التبريد، ومما يمكن تناوله بدون طبخ.
- | | | | |
|------------|---|--------------------------|---|
| 20 لترًا |  | <input type="checkbox"/> | مشروبات |
| 3,5 كغ |  | <input type="checkbox"/> | بطاطس، أرز، منتجات حبوب، مثل الخبز والمعكرونة |
| 4 كغ |  | <input type="checkbox"/> | خضروات، فطر، بقوليات |
| 2,5 كغ |  | <input type="checkbox"/> | فاكهة ومكسرات |
| 2,6 كغ |  | <input type="checkbox"/> | حليب، منتجات الحليب** |
| 1,5 كغ |  | <input type="checkbox"/> | سمك، لحم، بيض أو مسحوق بيض كامل** |
| 357 غرام |  | <input type="checkbox"/> | شحوم، زيوت |
| حسب الحاجة |  | <input type="checkbox"/> | أمور أخرى |

* نموذج مخزون لشخص واحد

** في حالة التغذية النباتية الصرفة منتجات بديلة للحليب

*** في حالة التغذية النباتية منتجات بديلة للحم وللمسلمين*المسلمات منتجات حلال