

جهاز مخزن مطبخك

بالاستعانة بنصائح من مجلس سياسات الغذاء في بوفالو ومقاطعة إيري

من الأهمور الواجب مراعاتها

لكل أسرة احتياجاتها الخاصة. وهذه القائمة مجرد نقطة انطلاق. تحدث مع أفراد أسرتك لتحديد ما يناسب الجميع.

النظام الغذائي

فكّر في كمية الطعام التي تستهلكها يومياً، وخطط لوجبات متحمّلة بناءً على ذلك. فعبلة واحدة من المعكرونة أو الفاصوليا لا تكفي لإطعام خمسة أشخاص.

الطهي

- عند انقطاع التيار الكهربائي، لن تعمل المواقد الكهربائية. كما أن بعض موقد الغاز مزودة بآلية أمان تمنع تشغيلها دون كهرباء.
- لا تحتاج الأطعمة المعليبة، مثل الخضروات والفواكه والمعكرونة والتونة والفاصلوليا المطبوخة والحساء، إلى التسخين لتكون آمنة للأكل.
- قدّم الأطعمة المخصصة للطوارئ للأطفال والأشخاص الذين يصعب إرضاؤهم في وقت مبكر ليعتمدو عليها ولتعرف على ما تفضلهعائلتك.
- اكتب وصفات الطعام على الورق.
- فكّر في شراء موقد تخييم أو منتج Sterno (كحول جيلاتيني معالج) لتسخين الطعام والمشروبات.
- أضف أعواد الكبريت إلى قائمة مستلزماتك.
- موقد التخييم غير آمنة للاستخدام داخل المنزل.

المعدات

احتفظ بمعدات مخصصة للاستخدام في حالات الطوارئ فقط. لن تتمكن من فتح المعلبات إذا كان فتّاح العلب مكسوراً أو مفقوداً.

- فتّاح علب يدوى قوي
- منتجات ورقية: أطباق وأوعية ومنديل وآكواب
- مستلزمات التنظيف والمناشف الورقية

مدة الصلاحية

طريقتان بسيطتان للحفاظ على مخزن مطبخك جاهزاً: 1. راجع وأعد تزويد مخزن الطوارئ وقت التسوق الدوري.

2. راجع وأعد تزويد مخزن الطوارئ مرتين سنويّاً. ابحث عن المواد ذات مدة صلاحية طويلة. سجّل تواريخ تزويد المخزن في تقويمك.

بانقطاع الكهرباء، تزداد احتمالية فساد الأطعمة. دون وقت انقطاع الكهرباء وأبقى أبواب الثلاجة مغلقة قدر الإمكان.

- استهلك الأطعمة الأغلب احتمالاً أنها ستفسد أولاً.

إذا عاد التيار خلال أربع ساعات، فمعظم الأطعمة ستكون آمنة للأكل.

المجمّد (الفريزر) المملوء بالكامل يحتفظ بالأطعمة مجفّدة لمدة يومين تقريباً إذا بقي الباب مغلقاً. المجمّد (الفريزر) غير المملوء بالكامل يحتفظ بالأطعمة مجفّدة لمدة يوم تقريباً.

إذا ارتفعت درجة الحرارة في الثلاجة عن 45 درجة فهرنهايت، فتخلص من اللحوم والدواجن والأسمك ومنتجات الألبان والبيض والأجبان الطيرية والأطعمة المطهية.

- إذا شكّت في صحة الطعام فتخلص منه. ولا تخاطر بصحتك.

اطبع مخطط سلامة الطعام في حالات انقطاع الكهرباء:

<https://bit.ly/poweroutfoodsafetychart>

الأطعمة الخاصة

قد لا يستطيع كبار السن أو من يتبعون حمية خاصة استهلاك الطعام المعلّب التقليدي. كما قد يحتاج أفراد الأسرة المصابون بأمراض مزمنة (مثلاً السكري أو داء الرتوج في القولون) إلى أنواع محددة من الطعام. اختر أطعمة قليلة الصوديوم واحتفظ بكمية إضافية من الماء لشطف المعلبات.

حليب الأطفال الصناعي

لا تحاول تحضير الحليب الصناعي في المنزل. لا تُخفّف الحليب بالماء. حاول الاحتفاظ بمخزون يكفي من 10 إلى 14 يوماً. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة: [bit.ly/HHSFormulaTips](https://HHSFormulaTips)

الكافيين والكحول

قلّل من الكافيين والكحول في الأوقات العصبية. احرص على توفير مشروبات خالية من الكافيين والكحول، بالإضافة إلى الماء. لحماية جسدك من الجفاف.



الاستعداد بميزانية محددة

لست بحاجة إلى وجبات مجففة باهظة الثمن أو حاويات ضخمة من الحبوب لتنجو وقت الأزمات. وذلك لأنّه تعدد الوسائل التي تساعده على توفير المال وأنت تُعد مستلزمات الطوارئ.

- أضف عنصراً أو اثنين لقائمة التسوق كل أسبوع. المعلمات رخيصة نسبياً، لكن بعض الوجبات الخفيفة والأطعمة عالية الطاقة قد تكون أعلى. فتذكرة أن تُخزن كثيراً من الأطعمة المُملوكة من حين إلى آخر لتوزيع التكاليف وتوفير نقودك.

ابحث عن العروض واشتري بالجملة، وتسوق مع صديق. شراء كميات من الحساء أو الفاصوليا أو ألواح الطاقة أو المكسرات سبّور المال.

تسوق مع جيرانك أو أسرتك لتسعدوا معاً.

زر بنك الطعام المحلي. إن كانت ميزانيتك محدودة وقليلة، فبنك الطعام سيساعدك.

تعلم طريقة تعليب الطعام منزلياً. تعلم حفظ الطعام يمكن أن يقلل من المصروف طوال العام ويزيد ميزانيتك للطعام. الأطعمة الطازجة تكون أرخص في موسمها. فاشتري المنتجات الطازجة في الصيف واحتفظ بها للشتاء.

احرص على اتباع أساليب التعليب الصحيحة لتأكد من سلامة ما تأكله. يمكنك العثور على موارد وتعلم عن التعليب في المكتبة المحلية.

قائمة التحقق لمخزن الطوارئ

المياه المعبأة في زجاجات

- غالون (3.8 لتر) لكل شخص يومياً، بالإضافة إلى كمية إضافية للغسل.

أطعمة معلبة جاهزة للأكل

- خضروات
- فواكه
- لحوم
- أسماك: تونة، سالمون.
- دواجن
- فاصوليا: كاملة، مهروسة، مطبوخة
- معكرونة: معكرونات من العلامة Spaghetti Os
- الحساء: شوربة غنية أو يخنة
- عصائر: 100% فواكه أو خضروات
- صلصة التفاح

الحليب وبديله:

- عبوات مربعة صغيرة للاستخدام الفردي يمكن تخزينها خارج الثلاجة
- مسحوق الحليب
- الحليب المُعلب

أطعمة عالية الطاقة

- زبدة الفول السوداني
- غرانولا وحبوب الإفطار
- المربى
- ترايل ميكس (خليط من المكسرات والفواكه)
- مكسرات
- لحوم مجففة (جيزي)
- المجمففة وقطع الشوكولاتة
- ألواح الطاقة

أساسيات

- سكر
- ملح
- التوابل والبهارات والفلفل الأسود
- قهوة سريعة التحضير، شاي، مشروبات غازية



احتياجات الأطفال الرضع والصغار

- طعام أطفال
- الحليب الصناعي
- أكياس طعام (pouches)
- وجبات خفيفة

أطعمة سهلة التحضير

- بطاطا سريعة التحضير
- مسحوق البيض
- أكياس غداء جاهزة
- أطعمة مجففة

احتياجات الحيوانات الأليفة

- الأطعمة
- الماء
- الأدوية
- الحلوى كمكافآت
- وسائل ماصة للفضلات

حلويات

- حلويات صلبة
- شوكولاتة

المعدات

- فتّاح علب
- أدوات ورقية
- مستلزمات التنظيف

نصيحة بخصوص الأدوية الموصوفة

لإعداد مخزون طارئ من الأدوية التي تتناولها بانتظام، اطلب إعادة صرفها مبكراً. معظم شركات التأمين، بما في ذلك خطط ميديكير، تسمح لك بإعادة صرف الدواء قبل 5 أيام من موعده. قم بذلك مرتين، وواصل إعادة التعبئة شهرياً لتتضمن وجود فائض كافٍ يغطي 10 أيام دائمًا.

