

مخزن مطبخك



بالاستعانة بنصائح من مجلس سياسات الغذاء في بوفالو ومقاطعة إيري

من الأمور الواجب مراعاتها

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

النظام الغذائي

فكر في كمية الطعام التي تستهلكها يوميًا، وخطط لوجبات محتملة بناءً على ذلك. فعلمية واحدة من المعكرونة أو الفاصوليا لا تكفي لإطعام خمسة أشخاص.

الطهي

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

المعدات

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

- فتّاح علب يدوي قوي
- منتجات ورقية: أطباق وأوعية ومناديل وأكواب
- مستلزمات التنظيف والمناشف الورقية

مدة الصلاحية

طريقتان بسيطتان للحفاظ على مخزن مطبخك جاهزًا:

1. راجع وأعد تزويد مخزن الطوارئ وقت التسوق الدوري.
2. راجع وأعد تزويد مخزن الطوارئ مرة أو مرتين سنويًا. ابحث عن المواد ذات مدة صلاحية طويلة. سجّل تواريخ تزويد المخزن في تقويمك.

سلامة الغذاء

بانقطاع الكهرباء، تزداد احتمالية فساد الأطعمة. دوّن وقت انقطاع الكهرباء وأبقي أبواب الثلاجة مغلقة قدر الإمكان.

- استهلك الأطعمة الأغلب احتمالًا أنها ستفسد أولاً.
- إذا عاد التيار خلال أربع ساعات، فمعظم الأطعمة ستكون آمنة للأكل.
- المُجمّد (الفريزر) المملوء بالكامل يحتفظ بالأطعمة مجمدة لمدة يومين تقريبًا إذا بقي الباب مغلقًا. المُجمّد (الفريزر) غير المملوء بالكامل يحتفظ بالأطعمة مجمدة لمدة يوم تقريبًا.
- إذا ارتفعت درجة الحرارة في الثلاجة عن 45 درجة فهرنهايت، فتخلّص من اللحوم والدواجن والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والأجبان الطرية والأطعمة المطهية.
- إذا شككت 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 (مثل 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 تُخفف الحليب بالماء. حاول الاحتفاظ بمخزون يكفي من 10 إلى 14 يومًا. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة: bit.ly/HHSFormulaTips

الكافيين والكحول

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



الاستعداد

بميزانية محدودة

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

- أضف عنصرًا أو اثنين لقائمة التسوق كل أسبوع. المعلبات رخيصة نسبيًا، لكن بعض الوجبات الخفيفة والأطعمة عالية الطاقة قد تكون أغلى. فتذكر أن تُخزن كثيرًا من الأطعمة المُكلّفة من حين إلى آخر لتوزيع التكاليف وتوفير نقودك.
- ابحث عن العروض واشتر بالجملة، وتسوق مع صديق. شراء كميات من الحساء أو الفاصوليا أو ألواح الطاقة أو المكسرات سيوفر المال.
- تسوق مع جيرانك أو أسرتك لتستعدوا معًا.
- زر بنك الطعام المحلي. إن كانت ميزانيتك محدودة وقليلة، فبنك الطعام سيساعدك.
- تعلّم طريقة تعليب الطعام منزليًا. تعلّم حفظ الطعام يمكن أن يقلل من المصاريف طوال العام ويزيد ميزانيتك للطعام. الأطعمة الطازجة تكون أرخص في موسمها. فاشترِ المنتجات الطازجة في الصيف واحتفظ بها للشتاء.
- احرص على اتباع أساليب التعليب الصحيحة لتتأكد من سلامة ما تأكله. يمكنك العثور على موارد وتعلّم عن التعليب في المكتبة المحلية.



