



# NÖ ZIVILSCHUTZVERBAND

## *Einkaufsliste - Lebensmittelvorrat*

Produkt	Menge für eine Person und zwei Wochen	x Anzahl der Personen	Gesamt- menge
Mehl	1 kg		
Reis	1 kg		
Teigwaren	1/2 kg		
Zucker	1 kg		
Brot (vakuumverpackt)	1 kg		
Knäckebrötchen	1/2 kg		
Semmelwürfel	1 Pkt.		
Kartoffelpüree	1 Pkt.		
Packerlsuppe	2 Pkt.		
Dosensuppe	2 x 1/2 kg Dosen		
Gemüsekonserven	3 x 1/2 kg Dosen		
Hülsenfrüchte	1 x 1/2 kg Dosen		
Div. Fleischkonserven (z.B. Gulasch, Schinken, Frankfurter)	10 x 1/2 kg Dosen		
Champignons	1 Dose		
Dosenaufstrich	2 Dosen		
Fischkonserven	2 Dosen		
Kartoffeln	2 Dosen		
Salate	2 Gläser		
Kondensmilch	1 Tube		
Haltbarmilch	2 x 1/2 Liter		
Streichfett	250 Gramm		
Speiseöl	1/2 Liter		
Schmelzkäse	1 Pkt. (6 Stück)		
Eier	10 Stk.		
Marmelade (Honig)	1 Glas		
Fruchtsaftkonzentrat	1/2 Liter		
Mineralwasser	21 Liter		
Kaffee, Kakao, Tee, Gewürze nach Bedarf.			

### SICHER IST SICHER!

Der Mensch benötigt eine ausgewogene Ernährung. Unser Organismus braucht auch in Notfällen drei Grundstoffe, damit wir keine Mangelerscheinungen erleiden, und zwar 60 Prozent Kohlenhydrate, 12 Prozent Eiweiß, der Rest sind Fette. Aber auch Vitamine und Spurenelemente sind für eine ausgewogene Ernährung von Bedeutung. Ein Haushaltsvorrat sollte daher Grundnahrungsmittel und andere leicht lagerbare sowie gut haltbare Lebensmittel für zwei Wochen enthalten.

Bei der Bevorratung müssen Sie vor allem die individuellen Essgewohnheiten und Trinkgewohnheiten berücksichtigen. Beachten Sie, dass Diätpatienten einen entsprechenden Vorrat ihrer Spezialkost brauchen und auch für Säuglinge und Kleinkinder ein Vorrat an Kindernahrung angelegt werden muss.

Wenn Sie Haustiere haben, dürfen Sie nicht vergessen, dass auch sie einen Futtermittelvorrat brauchen.