

DOPOLNITEV POGLAVJA »ZALOGA ŽIVIL ZA IZREDNE RAZMERE« V DOKUMENTU VARNOST ŽIVIL V IZREDNIH RAZMERAH

Številne naravne nesreče in druge izredne razmere (poplave, potresi, neurja...) lahko hitro privedejo do stanja, ko ne bo mogoče nabaviti najnujnejših živil oziroma dopolnjevati zalog. Smiselno je, da smo na takšne dogodke pripravljeni.

Za potrebe družinskih članov imejmo doma vedno pripravljeno zalogo vode in živil za izredne razmere, pa tudi druge nujne potrebščine (žepna svetilka, plinski kuhalnik, vžigalice, toaletni pripomočki, priročna lekarna...). Zalogo živil redno pregledujemo in obnavljajmo.

Pri izbiri živil za zalogo upoštevamo zlasti: dolg rok trajanja živila, nezahtevne pogoje shranjevanja, enostaven način priprave živila in visoko energetska vrednost živila.

Glede na novejšje trende prehranjevanja in razpoložljivost živil v naših trgovinah smo pripravili nekoliko modificiran seznam živil (preglednica na naslednji strani), ki glede zastopanosti posameznih vrst hranil, prav tako zadostuje potrebam za 30 dnevno preživetje ene odrasle osebe.

Dokument:	DOPOLNITEV POGLAVJA 2 ZALOGA ŽIVIL ZA IZREDNE RAZMERE V DOKUMENTU VARNOST ŽIVIL V IZREDNIH RAZMERAH
Pripravila:	Strokovna skupina za pripravo higienskih stališč za varnost živil, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 12.4.2017 Zamenja verzijo: /

Tabela: Modificiran seznam priporočenih količin živil in pijač za odraslega človeka za preživetje za 30 dni

ŽIVILO	Količina/osebo/ mesec (g)
prepečenec	1000
polnovredne testenine	2500
riž, ješprenj, druge kaše	2000
moke	3000
krompir	3000
suh fižol (leča, soja)	1000
sladkor	200
mesna omaka v pločevinki	400
pločevinka z mesom (mesni narezek, pašteta)	200
pločevinka z ribami	500
slanina	200
suhomesnati trajni izdelki	300
konzervirana zelenjava	0
grah v konzervi	500
sladka koruza v konzervi	500
rdeča pesa v kisu	250
kislo zelje	500
fižol v pločevinki	500
konzervirano sadje (kompoti)	1500
marmelada	500
med	1000
100% pomarančni sok (pasteriziran)	1000
100% jabolčni sok (pasteriziran)	2000
mleko v prahu	
sterilizirano mleko s 3,5% mlečne maščobe	4000
trdi sir npr. ementalec	500
jedilno olje (mešano rastlinsko)	1000
maslo	250
margarina	150
namizna voda	10 l
instant vitaminski napitki npr. tipa cedevite	200
energijska ploščica npr. tipa frutabela	200
čokolada (kakav), temna	200
oreščki (orehi, lešniki, mandeljni)	400
suho sadje (suhe slive, suhe fige, rozine)	600
čaj	po želji
kava	po želji
sol, jodirana	250g
suh kvas	4 zavitke

Dokument:	DOPOLNITEV POGLAVJA 2 ZALOGE ŽIVIL ZA IZREDNE RAZMERE V DOKUMENTU VARNOST ŽIVIL V IZREDNIH RAZMERAH
Pripravila:	Strokovna skupina za pripravo higienskih stališč za varnost živil, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 12.4.2017 Zamenja verzijo: /

Viri:

1. Tabela iz spletne strani Uprave zaščite za reševanje RS. Povzeto 6.4.2017 iz spletne strani:

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

2. NIJZ. Brošura Varnost živil v izrednih razmerah. Povzeto 6.4.2017 iz spletne strani

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

3. Priporočila so povzeta po: " **Referenčne vrednosti za energijski vnos ter vnos hranil, NIJZ 2016** "

http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/referencne_vrednosti_za_energijski_vnos_ter_vnos_hranil_obl

4. Energijske in hranilne vrednosti ter podatki o neto težah živil so povzeti po:

OPKP - Odprta platforma za klinično prehrano, dostopna na http://opkp.si/sl_SI/cms/vstopna-stran

5. Zbirka CLAS, popis živil v maloprodaji v Sloveniji 2015, Inštitut za nutricionistiko, dostop za registrirane uporabnike

Dokument:	DOPOLNITEV POGLAVJA 2 ZALOGE ŽIVIL ZA IZREDNE RAZMERE V DOKUMENTU VARNOST ŽIVIL V IZREDNIH RAZMERAH
Pripravila:	Strokovna skupina za pripravo higienskih stališč za varnost živil, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 12.4.2017 Zamenja verzijo: /