



Soovituslik kodune toiduvaru hädaolukorraks

Et hädaolukorras paremini toime tulla, tasub võimalusel mõelda toidu varumisele kodus ehk siis leida kapinurgas pisut ruumi toiduainetele, millest pere saaks söönuks vähemalt seitse ööpäeva.

Eesti Toitumisteaduse Selts andis 2006. aastal Maaeluministeeriumile soovitusel ühe inimese näidistoidupakkide kohta, millest Maaeluministeerium on lähtunud riigi tegevusvaru komplekteerimisel. Neid soovitusi saab järgida ka koduse toiduvaru soetamisel. Siiski on oluline, et igaüks varuks toitu just enda söögieelistustest ja -harjumustest lähtuvalt.

Ühe inimese näidistoidupakk 1 ööpäevaks (eeldusel, et puudub söögitegemisvõimalus)

Variant 1

- Kuivikud või näkileivad 175 g
- Kalakonserv (räim tomatikastmes) 250 g
- Küpsised 180 g
- Vesi 1,5 l + 0,5 l

Keskmine toitainesisaldus:
energia 1907 kcal, valgud 82 g,
rasvad 73 g, süsivesikud
224 g.

Variant 2

- Kuivikud või näkileivad 175 g
- Kalakonserv (sprotid õlis) 160 g
- Küpsised 180 g
- Vesi 1,5 l + 0,5 l

Keskmine toitainesisaldus:
energia 1904 kcal, valgud 59 g,
rasvad 81 g, süsivesikud
230 g.

Variant 3

- Kuivikud või näkileivad 175 g
- Lihakonserv (sea-veiselihakonserv) 325 g
- Kommid 120 g
- Vesi 1,5 l + 0,5 l

Keskmine toitainesisaldus:
energia 1923 kcal, valgud 72 g,
rasvad 82 g, süsivesikud 219 g

Ühe inimese nädistoidupakk 3 ööpäevaks (eeldusel, et on olemas elekter ja söögitegemisvõimalus)

Variant 1

- Makaronid 2 * 400 g
- Tatar 500 g
- Kalakonserv (räim tomatikastmes) 250 g
- Lihakonserv (sea-veiselihakonserv) 250 g
- Küpsised 180 g
- Vesi 4 * 1,5 l

Keskmine toitainesisaldus:
energia 5704 kcal, valgud
204 g, rasvad 142 g,
süsivesikud 884 g.

Variant 2

- Makaronid 2 * 400 g
- Kuivikud või näkileivad
175 g
- Kalakonserv (räim tomatikastmes) 250 g
- Kalakonserv (õlis) 160 g
- Lihakonserv (sea-veiselihakonserv) 250 g
- Küpsised 180 g
- Halvaa 100 g
- Vesi 4 * 1,5 l

Keskmine toitainesisaldus:
energia 5708 kcal, valgud
241 g, rasvad 206 g,
süsivesikud 706 g.

Variant 3

- Makaronid 400 g
- Riis 400 g
- Kuivikud või näkileivad
175 g
- Kalakonserv (räim tomatikastmes) 250 g
- Lihakonserv (sea-veiselihakonserv) 250 g
- Oakonserv 400 g
- Küpsised 180 g
- Kommid 120 g
- Vesi 4 * 1,5 l

Keskmine toitainesisaldus:
energia 5786 kcal, valgud
203 g, rasvad 143 g,
süsivesikud 904 g.