

Name _____ Klasse _____



Vorrateinkauf / Lebensmittel

Lebensmittelhändler betreiben keine Vorratslager mehr. Durch extremen Schneefall, Starkregen oder Sturm kann es sehr leicht zu Behinderungen auf den Straßen kommen und die Versorgung mit Nahrungsmittel wird unterbrochen. Um gut vorgesorgt zu haben, sollte man bestimmte Lebensmittel in ausreichender Menge zu Hause haben. Der Niederösterreichische Zivilschutzverband empfiehlt einen Vorrat für 14 Tage zu Hause zu haben. Berechne die benötigte Vorratsmenge deiner Familie. Passe die Lebensmittel an die Bedürfnisse deiner Familie an und streiche oder ergänze gegebenenfalls Lebensmittel.

Vorratsliste der familie _____ **Datum:** _____

Anzahl der im Haushalt lebenden Personen	Menge pro Person und 2 Wochen (wenn nicht anders angegeben)	Familienvorrat 14 Tage/7 Tage
	1,5 l Mineralwasser pro Person und Tag	
	1 kg Mehl	
	500 g Teigwaren	
	2 x 1/2 l H-Milch	
	10 Eier	
	1 Glas Marmelade oder Honig	
	1 kg Reis	
	1 kg Zucker	
	1 kg Brot (vakuumverpackt)	
	1/2 kg Knäckebrötchen	
	500 g Semmelwürfel	
	1 Pkg. Erdäpfelpüree	

Anzahl der im Haushalt lebenden Personen	Menge pro Person und 2 Wochen (wenn nicht anders angegeben)	Familienvorrat 14 Tage/7 Tage
	2 x 1/2kg Dosensuppe	
	3 x 1/2 kg Gemüsekonserven	
	1/2 kg Hülsenfrüchte	
	10 x 1/2 kg div. Fleischkonserven (z.B. Gulasch, Schinken, Frankfurter)	
	1 Dose Champignons	
	2 Dosen Dosenaufstrich	
	2 Dosen Fischkonserven	
	3 kg Erdäpfel	
	2 Gläser Salate	
	1 Tube Kondensmilch	
	250 g Streichfett	
	1/2 l Speiseöl	
	1 Pkg. Schmelzkäse	

Der Vorrat

Der Mensch benötigt eine ausgewogene Ernährung. Unser Organismus braucht auch in Notfällen drei Grundstoffe, damit wir keine Mangelerscheinungen erleiden. Vitamine und Spurenelemente sind für eine ausgewogene Ernährung wichtig. Ein Haushaltsvorrat sollte daher Grundnahrungsmittel und andere leicht lagerbare sowie gut haltbare Lebensmittel für zwei Wochen enthalten, die auch in die normale Haushaltsführung eingepasst sind.

Die Bevorratung soll die individuellen Ess- und Trinkgewohnheiten berücksichtigen. Säuglinge und Kleinkinder brauchen einen Vorrat an Kindernahrung. Für Haustiere muss natürlich auch vorgesorgt werden ;-)

Weiter Vorsorgeartikel:

Hygieneartikel wie WC-Papier, Taschentücher, Seife, Zahnpasta, Zahnbürste etc. Kerzen, Zündhölzer, Servietten, Gaskocher (Gaskartuschen), Kübel, Wasserkarister etc. Die kompletten Listen stehen auf www.noezsv.at zum Download bereit.

Info/ Kontakt

Niederösterreichischer Zivilschutzverband
Langenlebarner Straße 106
3430 Tulln / Donau
Tel: (+43)2272/61820
Fax: (+43)2272/61820-13
Email: noezsv@noezsv.at
www.noezsv.at