

# Maisto atsargos

Pasiruošk netikėtoms situacijoms šiandien – apsaugok save ir artimuosius rytoj!

Nepamirškite, kad krizės atveju pasirūpinti maisto atsargomis jau bus per vėlu.

Iš anksto pasirūpinkite maisto atsargomis trims paroms evakuacijos atveju ir dviems savaitėms namų sąlygomis!



## Rinkitės konservus metalinėse pakuotėse:

- Mėsos konservai
- Daržovių konservai (ankštinės daržovės – itin vertingas pasirinkimas)
- Kiti konservuoti produktai (sutirštintas pienas, vaisiai)
- Birios kruopos
- Aliejus
- Cukrus
- Prieskoniai (žolelių mišiniai, ryškių skoninių savybių prieskoniai)
- Druska
- Medus
- Arbata

Nepamirškite mėgstamų maisto produktų (jų vartojimas padės jaustis geriau)!

Nepamirškite konservų atidarytuvo!

Prieš šildydami konservuotą maistą, nulupkite etiketes ir atidarykite skardines

Atidarę skardinę, iškart suvartokite visą jos turinį!

Evakuacijos atveju žuvies produktų konservai yra nerekomenduotini.



- Naujai supirktas maisto atsargas rikiuokite už jau esančių atsargų – taip lengviau atskirsite trumpiau galiojančius produktus!**
- Nevartokite maisto produktų, turėjusių sąlytį su potvynio vandeniu/nehigieniškais paviršiais!**
- Kaupdami atsargas, teikite prioritetą jūsų racionui įprastiems produktams**



**PASIRŪPINKITE VANDENS ATSARGOMIS (12 litrų vandens vienam asmeniui 72 valandoms). Laikykite vandenį mažuose buteliuose – taip galėsite tolygiau paskirstyti svorį.**



Už maisto atsargų supirkimą ir priežiūrą mūsų šeimoje atsakingi

Už maisto atsargų galiojimo datų tikrinimą mūsų šeimoje atsakingi