

# 3 天供应量的食物和水

## 针对早期学习计划的应急供应建议

在紧急情况下，请谨记以下几点：

- 每个孩子每天至少需要两顿营养均衡的餐食。成人每天至少需要一顿营养餐食
- 每个人都需要饮用足够的液体，以保证身体功能的正常运转。

### 即食食品

- 苹果酱
- 谷类食品
- 干果和果酱
- 饼干、燕麦棒和曲奇饼干
- 罐装或盒装果汁和牛奶
- 罐装肉汤和汤类
- 罐装水果、蔬菜、豆类、肉类、类
- 即食餐食 (MRE)
- 婴儿食品（泥糊状食品）
- 坚果、什锦杂果和坚果酱（除非您有不合坚果的计划）

### 需要水的食物

- 即食燕麦片
- 奶粉
- 粉状饮料混合物
- 即食布丁
- 干布丁
- 即食米饭和土豆
- 婴儿配方奶粉

### 食物的储存

- 将罐装或包装食品存放在阴凉干燥的地（每年至少检查两次保质期）。
- 将盒装食品存放在密闭的塑料或金属容器中。

### 水的储存

- 购买市售的瓶装水，并将其密封在原装容器中，存放在阴凉避光处。
- 每六个月更换一次备好的供应水。

### 为计划中的每个人准备 3 天供应量的水

1 名儿童 = 每天 1/2 加仑 (1.9 升)  
3 天 1.5 加仑 (5.7 升)

1 个成人 = 每天 1 加仑 (3.8 升)  
3 天 3 加仑 (11 升)



上述建议包括用于食物准备和卫生清洁的用水量。

### 与食物和水一起保存的用品

- 塑料盘子和餐具
- 手动开罐器
- 婴儿奶瓶
- 饮水水杯

### 如果停电.....

- **首先：**只有在冷藏箱温度保持在 41°F (5°C) 或以下（人乳为 39°F (4°C)）时，才能使用冷藏箱中的易腐食品。
- **然后：**只有在冷冻箱温度保持在 10°F (-12°C) 或以下（人乳为 0°F (-18°C)）时，才能使用冷冻箱中的食物。您可以在冷冻箱上盖一条毯子，以保持冷冻箱的低温。
- **最后：**使用干货和罐头食品。

改编自：University of Georgia Extension、FEMA.gov、CDC.gov、以及 dcyf.wa.gov