

# 3 天供應量的食物和水

## 針對早期學習計劃的應急供應建議

在緊急情況下，請謹記以下幾點：

- 每個孩子每天至少需要兩頓營養均衡的餐食。成人每天至少需要一頓營養餐食。
- 每個人都需要飲用足夠的液體，以保證身體功能的正常運轉。

### 即食食品

- 蘋果醬
- 穀類食品
- 乾果和果醬
- 餅乾、燕麥棒和曲奇餅乾
- 罐裝或盒裝果汁和牛奶
- 罐裝肉湯和湯類
- 罐裝水果、蔬菜、豆類、肉類、魚類
- 即食餐食 (MRE)
- 嬰兒食品 (泥糊狀食品)
- 堅果、什錦雜果和堅果醬 (除非您有不合堅果的計劃)

### 需要水的食物

- 即食燕麥片
- 奶粉
- 粉狀飲料混合物
- 即食布丁
- 乾布丁
- 即食米飯和馬鈴薯
- 嬰兒配方奶粉

### 食物的儲存

- 將罐裝或包裝食品存放在陰涼乾燥的地方 (每年至少檢查兩次保質期)。
- 將盒裝食品存放在密閉的塑膠或金屬容器中。

### 水的儲存

- 購買市售的瓶裝水，並將其密封在原裝容器中，存放在陰涼避光處。
- 每六個月更換一次備好的供應水。

### 為計劃中的每個人準備 3 天供應量的水

1 名兒童 = 每天 1/2 加侖 (1.9 升)  
3 天 1.5 加侖 (5.7 升)

1 個成人 = 每天 1 加侖 (3.8 升)  
3 天 3 加侖 (11 升)



上述建議包括用於食物準備和衛生清潔的用水量。

### 與食物和水一起保存的用品

- 塑膠盤子和餐具
- 手動開罐器
- 嬰兒奶瓶
- 飲用水杯

### 如果停電.....

- **首先：**只有在冷藏箱溫度保持在 41°F (5°C) 或以下 (人乳為 39°F (4°C)) 時，才能使用冷藏箱中的易腐食品。
- **然後：**只有在冷凍箱溫度保持在 10°F (-12°C) 或以下 (人乳為 0°F (-18°C)) 時，才能使用冷凍箱中的食物。您可以在冷凍箱上蓋一條毯子，以保持冷凍箱的低溫。
- **最後：**使用乾貨和罐頭食品。

改編自：University of Georgia Extension、FEMA.gov、CDC.gov、以及 dcyf.wa.gov