

# 3-денний запас води та їжі

## Рекомендації щодо запасів на випадок надзвичайної ситуації для дитячих дошкільних закладів

### У надзвичайних ситуаціях пам'ятайте:

- Кожній дитині необхідно щонайменше два прийоми добре збалансованої їжі на день. Дорослим необхідно щонайменше один повноцінний прийом їжі на день.
- Кожній людині необхідно пити достатню кількість рідини, щоб організм міг нормально функціонувати.

### Готові до споживання продукти

- Яблучне пюре
- Сухі сніданки
- Сухофрукти та джеми
- Крекери, батончики-мюслі та печиво
- Консервовані й пакетовані соки та молоко
- Консервовані бульйони та супи
- Консервовані фрукти, овочі, квасоля, м'ясо, риба їжа
- готова до вживання
- Дитяче харчування (пюре)
- Горіхи, похідна суміш і горіхові пасти (якщо вживання горіхів не заборонено програмою)

### Продукти, для яких потрібна вода

- Вівсянка швидкого приготування
- Сухе молоко
- Порошкові суміші для напоїв
- Пудинг швидкого приготування
- Сублімований пудинг
- Рис і картопля швидкого приготування
- Дитяча суміш

### Зберігання продуктів

- Зберігайте консервовані та упаковані продукти в сухому прохолодному місці (перевіряйте термін придатності принаймні двічі на рік).
- Зберігайте упаковані в коробки продукти в щільно закритих пластикових або металевих контейнерах.

### Зберігання води

- Придбайте бутильовану воду й зберігайте її в нерозкритій оригінальній упаковці в прохолодному темному місці.
- Замінюйте запаси води кожні шість місяців.

### Тримайте 3-денний запас води для кожної людини у вашому закладі

**1 дитина = 1/2 галона (2 л) на день**  
1,5 галона (6 л) на 3 дні

**1 дорослий = 1 галон (4 л) на день**  
3 галони (12 л) на 3 дні



Наведені вище рекомендації включають у себе воду для приготування їжі та санітарних потреб.

### Необхідні предмети для їжі та води

- Пластиковий посуд і столові прибори
- Консервний ніж
- Пляшечки для немовлят
- Чашки для питної води

### Якщо відключиться електропостачання...

- **Спочатку:** використовуйте швидкопсувні продукти з холодильника, тільки якщо температура в ньому залишається 41°F (5°C) або нижче (39°F (4°C) для грудного молока).
- **Потім:** використовуйте продукти з морозильної камери, тільки якщо температура в ній залишається 10°F (-12°C) або нижче (0°F (-18°C) для грудного молока). Щоб зберегти холод у морозильній камері, її можна накрити ковдрою.
- **Зрештою:** використовуйте сухі продукти та консерви.

Адаптовано з: University of Georgia Extension, FEMA.gov, CDC.gov i dcyf.wa.gov