

3

KẾ HOẠCH VỀ THỰC PHẨM



Lập kế hoạch về thực phẩm là một bước quan trọng để chuẩn bị để *Sinh Tồn Trong 2 Tuần*. Quý vị và gia đình, bao gồm động vật hỗ trợ, vật nuôi và động vật lớn, cần thức ăn để sống sót trong bất kỳ tình trạng khẩn cấp nào. Với kế hoạch về thực phẩm, quý vị sẽ biết cách thu thập và bảo quản thực phẩm để lâu được trong hai tuần cũng như cách chế biến thực phẩm mà không cần điện hoặc ga.

CÁC BƯỚC BẮT ĐẦU NHANH

- Cân Nhắc về An Toàn
- Xây Dựng Kho Thực Phẩm Để Được Lâu
- Cách Bảo Quản Thực Phẩm
- Nhiều Cách để Chế Biến Thực Phẩm
- Các Cân Nhắc Khác



CÂN NHẮC VỀ AN TOÀN

- Không ăn thực phẩm đông lạnh nếu quý vị bị mất điện lâu hơn bốn giờ và không ăn thực phẩm đông lạnh đã rã đông.
- Vứt bỏ những thực phẩm đã để ở nhiệt độ phòng trong hai giờ trở lên.
- Sử dụng sữa tiệt trùng, để được lâu, đựng trong lon hoặc hộp ngay sau khi mở.
- Nấu ăn trong nhà bằng bếp nướng hoặc vỉ nướng có thể dẫn đến hậu quả chết người, bao gồm nguy cơ ngộ độc khí carbon monoxide, hỏa hoạn và các mối nguy hiểm đe dọa tính mạng khác. Khi bị mất điện, hãy luôn sử dụng các phương pháp nấu ăn thay thế an toàn và được phép, chẳng hạn như bếp cắm trại, bếp butan di động hoặc thiết bị nấu ăn ngoài trời được thiết kế đặc biệt để sử dụng trong nhà.
- Hãy thận trọng với đồ hộp bị móp, biến dạng hoặc phồng lên vì đây có thể là dấu hiệu của thực phẩm hư hỏng và có thể gây tử vong.
- Kiểm tra ngày hết hạn và đổi thực phẩm nếu cần.
- Để giữ mọi thứ vệ sinh và giảm nguy cơ hỏa hoạn, đừng để rác thải thực phẩm ở bên trong nhà.
- Giữ dụng cụ nấu ăn và ăn uống luôn sạch sẽ.



XÂY DỰNG KHO THỰC PHẨM ĐỂ ĐƯỢC LÂU

Việc thu thập đủ thực phẩm cho hai tuần có vẻ là quá sức. Hãy bắt đầu từ những việc nhỏ, để biết rằng có thể mất một thời gian để tích trữ kho thực phẩm. Dưới đây là một số cách dễ dàng xây dựng kho thực phẩm để được lâu của quý vị:

 CHI PHÍ THẤP	   CHI PHÍ CAO
Thêm một lon thực phẩm đóng hộp vào giỏ hàng của quý vị mỗi lần ghé thăm cửa hàng. Các món được khuyên dùng bao gồm các loại đậu, đậu xanh, súp hoặc ớt.	Mua thực phẩm khô được đông lạnh. Những loại này thường có hạn sử dụng từ 20-30 năm. Quý vị có thể mua bữa ăn riêng lẻ hoặc theo bộ. Có nhiều lựa chọn có sẵn, bao gồm cho những người bị dị ứng thực phẩm.
Mua đậu và gạo với số lượng lớn và để một lượng nhỏ vào hộp đựng an toàn thực phẩm.	Thực phẩm khô; trái cây và rau củ rất tốt cho việc dự trữ thức ăn.
Mua sản phẩm đúng mùa từ chợ nông sản địa phương hoặc quầy hàng ven đường sau đó đông lạnh, đóng hộp, phơi khô hoặc ngâm muối.	Tự làm món khô bò.
Mua bánh mì cũ từ cửa hàng tạp hóa và làm đông lạnh.	Xây dựng một khu vườn và tự trồng thực phẩm.

Khi gặp tình huống khẩn cấp, việc ăn những thực phẩm lạ sẽ gây căng thẳng hơn cho mọi người, đặc biệt là trẻ nhỏ. Hãy chọn những thực phẩm mà gia đình quý vị sẽ ăn mà không cần bảo quản lạnh và có thời hạn sử dụng lâu dài. Các thực phẩm khẩn cấp được đề xuất bao gồm:

- Thịt, cá, trái cây và rau quả đóng hộp ăn liền.
- Thanh protein và thanh trái cây.
- Bánh pudding.
- Hỗn hợp ngũ cốc, granola và trái cây khô.
- Bơ hạt (một số loại có ở dạng bột).
- Hoa quả sấy khô.
- Những món ăn thân thuộc.
- Bánh gạo và bánh quy giòn.
- Súp đóng hộp và ớt.
- Nước trái cây đóng hộp.
- Sữa tiệt trùng, để được lâu, đựng trong lon hoặc hộp giấy.
- Sữa bột (cần có nước để pha).
- Thức ăn cho trẻ sơ sinh và thêm nước để tạo thành sữa bột cho trẻ.



Đây không phải là một danh sách đầy đủ. Xem thêm các đề xuất tại www.ready.gov.

Việc xây dựng nguồn dự trữ thực phẩm bổ sung cho hai tuần có thể khó khăn nếu nguồn thực phẩm của quý vị bị hạn chế. Truy cập www.oregonfoodbank.org để biết thông tin và vị trí của các kho thực phẩm và ngân hàng thực phẩm trong khu vực. Một số tủ thực phẩm cho phép quý vị mua sắm nhiều hơn một lần mỗi tháng.

Để biết thêm thông tin và chương trình đào tạo, truy cập <https://extension.oregonstate.edu/mfp>.


















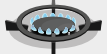




CÁCH BẢO QUẢN THỰC PHẨM

Có thể khó tìm được thêm không gian để bảo quản nguồn thực phẩm dự trữ khẩn cấp của quý vị. Dưới đây là một số lời khuyên hữu ích về việc bảo quản:

- Nếu không gian trong nhà bị hạn chế, hãy sáng tạo bằng cách tìm không gian ở phía sau tủ quần áo hoặc tủ thông thường hoặc dưới đồ nội thất như giường hay ghế dài. Ngoài ra, hãy dành chút thời gian dọn dẹp để tạo thêm không gian sử dụng được.
- Hãy chú ý đến nơi quý vị cất giữ các món đồ trong túi vì chúng có thể dễ dàng bị côn trùng và động vật gặm nhấm.
- Đừng đóng gói đồ dự trữ rồi quên luôn. Sử dụng các nguồn dự trữ cho bữa ăn uống thông thường của quý vị khi chúng bắt đầu hết hạn.

NHIỀU CÁCH ĐỂ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

Trong khi đang xây dựng nguồn dự trữ thực phẩm của mình, hãy nghĩ về cách quý vị có thể nấu ăn trong nhà mà không cần các thiết bị truyền thống phải có nguồn điện và cách quý vị có thể nấu ăn ngoài trời. Dù thích phương pháp nấu ăn thay thế nào, tốt nhất quý vị nên chuẩn bị sẵn nhiều phương pháp và dự trữ các nguồn nhiên liệu cần thiết. Dưới đây là một số phương pháp nấu ăn thay thế:

TRONG NHÀ KHÔNG CÓ ĐIỆN HOẶC GAS       	BÊN NGOÀI       
 <p>Sterno là một chất cồn dạng gel được đựng trong một lon nhỏ. Khi đốt cháy, Sterno có thể để làm nóng nồi nước xốt và bếp cắm trại.</p>	 <p>Than Bánh</p>
 <p>Bếp Đốt Củi</p>	 <p>Butan</p>
 <p>Lò Sưởi Đốt Củi</p>	 <p>Thùng Chứa Propan Lỏng</p>
 <p>Đèn Cồn</p>	 <p>Củi</p>

CÁC CÂN NHẮC KHÁC

- Tránh đồ ăn mặn sẽ khiến quý vị khát nước.
- Hãy nhớ những nhu cầu ăn kiêng đặc biệt và những cân nhắc về văn hóa.
- Sử dụng bộ đồ ăn và dụng cụ ăn dùng một lần hoặc rẻ tiền, để làm sạch với lượng nước tối thiểu.
- Dự trữ nhiều nguồn nhiên liệu thay thế để sử dụng khi chế biến thực phẩm, chẳng hạn như than củi, khí propan hoặc củi.
- Ăn thực phẩm từ kho của quý vị thường xuyên để đảm bảo chúng không hết hạn.

HOẠT ĐỘNG: Trang 58-64