CHECKLISTE
ESSEN UND TRINKEN

Ein Vorrat an Lebensmitteln und Getränken hilft dir bei Naturkatastrophen, technischen Ausfällen und sozialen Krisen.

Am besten Vorräte für 10 Tage einplanen

Getränke

- ☐ 1,5 Liter Flüssigkeit pro Person pro Tag
- ☐ 0,5 Liter Wasser zum Kochen pro Person pro Tag

Welche Lebensmittel du bevorratest, kannst du selbst entscheiden. Du solltest aber auf die folgenden Kriterien achten:

- ☐ Haltbar (nicht gekühlt)
- ☐ Direkt verzehrbar oder kurze Kochzeit
- ☐ An Allergien/Essgewohnheiten angepasst
- ☐ Vielfältig und abwechslungsreich

Berücksichtige außerdem die besonderen Bedarfe von Kleinkindern und denke an deine Haustiere.

Lebender Vorrat

- ☐ Bei jedem Einkauf 1–2 Packungen extra mitnehmen
- ☐ Im Alltag verbrauchen (jüngeres Ablaufdatum zuerst)
- ☐ Verbrauchtes nachkaufen

NOCH MEHR TIPPS GEFÄLLIG?

Das Innenministerium NRW hat im kostenlosen Selbstschutzguide viele weitere nützliche Hinweise gesammelt – von Starkregen über Sturm bis Stromausfall:

www.im.nrw/themen/gefahrenabwehr/selbstschutzguide

Umfassende Informationen rund um Warnung und Vorsorge bietet außerdem das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) – mit praktischen Checklisten, der Warn-App NINA und vielem mehr:

www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/warnung-vorsorge_node.html

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund NRW e.V.