



Ein Vorrat für den Notfall

So bereitest du dich vor



Worum geht es?

Du brauchst jeden Tag etwas zu essen und zu trinken.
Lebens-Mittel kannst du im Laden einkaufen.
Aber manchmal passiert etwas sehr schnell.
Zum Beispiel eine Natur-Katastrophe.

Natur-Katastrophen sind zum Beispiel:

- Hochwasser
- Stürme
- Wald-Brände
- Schnee-Stürme



Eine Natur-Katastrophe kann auch in deinem Gebiet passieren.
Dann kannst du nicht einkaufen gehen.
Dann ist es gut, wenn du vorbereitet bist.
So kannst du dir helfen.
Und du kannst anderen Menschen helfen.
Zum Beispiel deiner Familie.

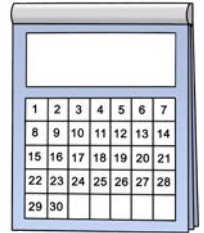
So kannst du dich vorbereiten

Lege dir Vorräte zuhause an.
Falls plötzlich etwas passiert.

Ein normaler Vorrat an Lebens-Mitteln zuhause ist gut.
Zum Beispiel wenn du krank bist.
Dann musst du **nicht** so oft einkaufen.
Du kannst deine Vorräte essen.
Oder du kannst dir etwas daraus kochen.

So lange sollte der Vorrat reichen

7 bis 10 Tage



So viele Vorräte brauchst du

Für eine Person brauchst du:

- 20 Liter Getränke.
 - Am besten **Wasser**
- **Insgesamt** 3 Kilogramm Kartoffeln und Lebens-Mittel aus Getreide,
Zum Beispiel:
 - Brot
 - Nudeln



- 4 Kilogramm Gemüse
- 2,5 Kilogramm Obst
- **Insgesamt** 2,5 Kilogramm Milch-Produkte,

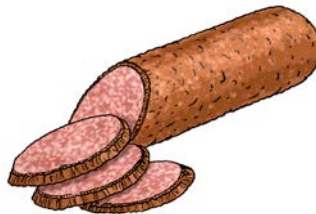
Zum Beispiel:

- Milch
- Käse
- Joghurt.

- **Insgesamt** mehr als 1 Kilogramm tierische Produkte,

Zum Beispiel:

- Eier
- Fleisch
- Wurst
- Fisch.



Vielleicht isst du vegetarisch.

Dann brauchst du mehr andere Lebens-Mittel,

Zum Beispiel:

- Hülsen-Früchte wie Bohnen.

- 330 Gramm Fett und Öl



Das ist wichtig:

Die Produkte müssen schnell zubereitet werden können.
Bei Natur-Katastrophen gibt es manchmal keinen Strom
und kein Wasser.

Du musst die Produkte kalt essen können.

Oder mit einem Gas-Kocher erwärmen können.

Iss immer was aus deinem Vorrat.

So werden die Lebens-Mittel nicht schlecht.

So lagerst du deinen Vorrat

Deinen Vorrat lagerst du am besten kühl und trocken.

Am besten an einem dunklen Ort.

Du kannst deinen Vorrat stapeln.

Zum Beispiel wenn du wenig Platz hast.

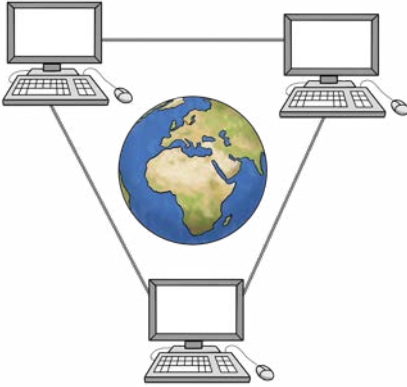
Die Lebens-Mittel kannst du am besten in Gefäßen stapeln.

Die Gefäße sollten luftdicht verschließbar sein.

Am besten sind Gefäße aus Plastik oder Glas.

Das beugt auch Schädlingen vor.

Mehr Informationen



Im Internet findest du mehr Informationen zum Vorrat.
Zum Beispiel einen Vorrats-Rechner. Mit dem Rechner kannst du deinen Vorrat ausrechnen.

Es gibt auch eine Vorrats-Tabelle.

An der Vorrats-Tabelle kannst du sehen, wie viel Vorrat du brauchst.

Schau vor deinem nächsten Einkauf nach, was du zuhause hast.
Kaufe die Lebens-Mittel, die du **nicht** zuhause hast.

Das Wichtigste ist

Beginne damit so bald es geht.

Wer hat das Falt-Blatt geschrieben

Sächsisches Staatsministerium für

Umwelt und Landwirtschaft

Die Abkürzung für das Ministerium ist: **SMUL**

Bürger-Telefon: 0351 – 564 205 00

E-Mail: info@smul.sachsen.de

Internet: www.smul.sachsen.de

Anja Seidel hat den Text in Leichter Sprache geschrieben.

Beate Schlothauer, Jan Schlothauer und André Uhlemann

haben den Text in Leichter Sprache geprüft.

Die Bilder sind von: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger

Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers

Hier kannst du das Falt-Blatt bekommen:

Zentraler Broschürenversand der Sächsischen Staatsregierung

Hammerweg 30

01127 Dresden

Telefon: 0351 – 2103671

Fax: 0351 – 2103681

E-Mail: publikationen@sachsen.de

Internet: www.publikationen.sachsen.de



Das Falt-Blatt kostet kein Geld.

Das Falt-Blatt ist vom
Staats-Ministerium.

Damit sich die Bürger und Bürgerinnen
informieren können.

Das Falt-Blatt darf nicht für eine
Wahl-Werbung benutzt werden.

Das gilt 6 Monate vor einer Wahl.

Das Geld für das Falt-Blatt kommt
auch von Steuern.

Das hat der Landtag von Sachsen
beschlossen.