



## Maintaining A Healthy Diet Without Gas or Electricity

### Одржување на здрава исхрана во услови без гас и струја

Macedonian

Овој материјал е наменет на јавноста и дава општа информација за одржување на здрава исхрана во услови без гас или струја.

#### Други можни начини за здрава исхрана

Прекини во снабдувањето со гас или електрична енергија би значело дека некои луѓе не би биле способни да готват на секојдневен начин. Како и да е, не би требало да биде проблем да се одржи здрава исхрана и со друга различна храна и друг начин на нејзиното подготвување.

Готвење без гас или струја бара на еден начин креативно размислување но внимавајте секогаш тоа да биде здрава и избалансирана исхрана.

Во недостиг на апарати за готвење вие можете да одржите здрава исхрана преку користење на млеко, овошје, салата, леб (сендвичи) и цереалии како и пакувана готова храна.

Во колку имате струја можете да ги користите апаратите за готвење како скара или подвижни шпорети за кампување.

#### Некои совети за лесна храна вклучуваат:

- Орис, макарони, грав или леќа подготвени во микробранова печка. Така на пример 1 филџан орис или макарони плус 1..5 филџани вода, готвени за 10 минути на висока температура во микро печка.
- Повеќето видови зеленчук можат да бидат готвени во микро печка, на скара или подвижен шпорет за кампување или пак на пара. Салата, моркови, целер, краставица, пиперки можат да се јадат свежи но претходно добро измиени. Конзервиран зеленчук исто така може да се набави.
- Како можност наместо готвено месо може да се земе конзервирана риба, на пример туна и конзервирано месо, како на пример

хем, говедско во конзерва, како и суво месо од специјалните продавници.

Искористете ги разните видови храна без готвење. Ова може да биде одлична можност да се јаде повеќе свежо овошје и зеленчук. Конзервирана риба, салмон, туна, сардини и грав сето тоа може да се додаде на салата. Кисело млеко, јогурт, сирење, пудинзии други млечни десерти можат да бидат додадени на свежа овошна салата за да се подобри внесувањето на протеини.

Пастеризирано млеко и други млечни работи исто можете да набавите, во колку нема свежо млеко. Не ги заборавајте разните видови на леб, бисквити, овошни таблети и цереалии за појадок кои можат да бидат јадени во текот на целиот ден давајќи ви додатна енергија.

#### Хранење на мали деца и новороденчиња

##### 1. Бебиња

За среќа доењето не зависи од овие услови па би требало да продолжи без прекинување. Некои бебиња ќе бидат хранети со формула или ќе им треба мајчино млеко преку шише.

Многу луѓе традиционално ги вријат шишињата и друг прибор за хранење на бебињата со цел да наперават дезинфекција. Во колку немате услови да ги дезинфекцирате шишињата во врела вода постои друга можна процедура објаснета подолу. Оваа иста процедура може да биде користена за дезинфекција на цуцли, шишиња, шољи, гуми и друг прибор за бебиња. Овој процес се вика стерилизација но всушност е дезинфекција.

## **Дезинфекција на опрема за хранење: (Обично се однесува на стерилизација)**

Во колку немате услови да направите дезинфекција на бебешките шишиња во врела вода, следете ја следната процедура:

- Измијте го шишето целосно во вода и детергент, користејќи четка за шишиња.
- Исплакнете го со ладна вода.
- Ставете ги шишето, цуцлите и шољите во специјален хемиски раствор за дезинфекција како на пример Милтон ( со 1% хлор). Следете ги инструкциите на производителот на опаковката.
- Потопете ги за најмалку еден час, потоа исцедете но не плакнете ги со вода. Наполнете ги веднаш со млеко или формула. Опредметите за хранење во растворот од хлор може да биде оставена се до моментот кога ви е потребна
- Целата опрема потопена во течност за дезинфекција мора да биде од стакло или пластика, бидејќи металот рѓосува / кородира.
- Проверете дека целата опрема е натопена во течност и нема меурчиња од воздух на ѕидовите од шишињата.
- Во колку овој раствор неможете да го најдете, купете обичен концентриран хлор со 4% хлорин, на пример Вајт Кинг. Додадете 6.25 млс (1 мало лажиче) домашен блич - средство за белење алишта на 2 литри ладна вода.
- Треба да носите ракавици додека го подготвувате растворот од хлор.
- Немојте да користите концентрирани продукти од хлор со додадени мириси или детергенти (како на пример Вајт Кинг или Доместо.)
- Проверете ја датата на траење на паковката.
- Чувајте го ова средство далеку од дофат на деца.
- По 24 часа исфрлете го растворот. Добро истријте го контејнерот и неискористената опрема со сапун и вода и повторно направете раствор според горекананото.

### **Во колку има струја:**

#### *Машина за садови*

Стаклени шишиња можат да бидат дезинфицирани користејќи електрична машина за садови со плакнење на висока температура.

#### *Микробранова печки*

Овие печки не одговараат за дезинфекцијана шишиња и друга опрема освен ако немате

посебен дел специјално дизајниран за оваа намена. Ова мора да се употребува строго според напаствијата на производителот.

### **Формула за бебиња**

Според инструкциите на сите производители на формула за бебиња се бара користење на врела вода. Ова се однесува на бебиња до 6 месеци возраст. За деца над 6 месеци, водата од градскиот водовод главно не треба да се врие ако формулата е направена непосредно пред хранење на бебето. Во колку не се знае квалитетот на водата или се знае дека не одговара за пиење, тогаш водата секогаш мора да се врие пред употреба.

Деца над 6 месеци може да пијат квалитетна вода безбедно.

Во услови кога нема струја и во отсуство на фрижидер, подготвената формула не може да се чува. Во овој случај секое шише треба да се подготвува свежо, пред употребата.

### **Подготвување на формула**

- Најбезбедниот начин на подготвување на формула дома е да се измеша во шишето еднаш по еднаш.
- Подолго вриење на водата е неопходно.
- Секогаш измијте ги рацете и местото каде ја подготвувате формулата
- Исфрлете ја претходно вриената вода и наполнете го садот со свежа вода и зовријте ја.
- Електрични бокали без автоматски прекинувач треба да бидат исклучени од струјата 30 секунди по зовривањето.
- Вода може да биде зовриена во микро печка со ставање на соодветен сад како на пример пластичен бокал со рачка. Внимавајте кога го вадите од печката за да не се попарите.
- Во колку користите подвижен шпоред внимавајте на децата, проверете го вентилот на боцата и цревата и следете ги инструкциите за употреба.
- Оставете ја водата да се олади пред да ја додадете на формулата.
- Измерете го количеството на оладената превриена вода во шишето.
- Додадете формула во согласност со инструкциите на производителот.
- Ставете го шишето веднаш во фрижидерот откако ќе ја направите формулата.
- По 24 часа исфрлете ја неупотребената формула.

## **Хранење со формула**

Затоплување на шишето пред да го нахраните бебето е неопходно.

Да се храни бебето со ладна формула не е штетно, но затоплена формула на собна температура тече многу побрзо од шишето отколку ладната формула и обично бебињата повеќе ја сакаат топлата.

Стоене на шишето во топла вода е традиционален метод и останува најбезбеден начин за затоплување на шишето.

Микро печки не се препорачуваат бидејќи нерамномерно го загреваат млекото оставајќи топли делови кои можат да го изгорат бебето.

## **2. Деца до една година возраст:**

Во отсуство на било какви услови за готвење вие можете да обезбедите избалансирана исхрана за деца со:

- Продолжување на доење или формула, како обично.
- Користење на оладена превриена вода да се измеша со цереалии од орис.
- Конзервирана и претходно подготвена храна е добра да се користи и бара минимално затоплување.

Во колку има струја можете да ги користите електричните апарати како микробранови печки, електрични тави и решоа.

Во колку има гас вие можете да ги користите вашите секојдневни апарати за готвење.

Други апарати за готвење како скари и подвижни шпорети за кампување исто така можат да бидат користени.

- Зеленчук / компири можат да бидат готвени користејќи други начини како микробранова печка, електрични тави и подвижни шпорети / скари. Згответе го добро и промешајте со вилушка. Проверете дека јадењето е на нормална температура пред да почнете да го храните бебето.

## **3. Хранење на вашите деца**

Во отсуство на услови за готвење вие можете да обезбедите балансирана дисхрана за вашите деца со:

- сервирање на храна како овошје, салати, леб(сендвичи) цереалии како и готова храна спремна за јадење;

- пастеризирано млеко, свежо или со подолг рок на траење и пијалоци се храна на која не и е потребно претходно превривање или загревање. Оваа храна може да биде користена за деца постари од една година.

Во колку има струја вие можете да ги користите електричните апарати како микро печки, електрични тави и решоа.

Во колку има гас вие можете да ги користите вашите секојдневни апарати за готвење.

Други можни справи за готвење што можат да бидат користени се скари и подвижни шпорети за кампување.

## **Некои сугестии за брзо и лесно подготвување на храна**

- Не го заборавајте лебот и друга слична храна како соленки, бисквити, двопек и леб со подолг рок на траење, како и цереалии.
- Брза ужина со сосема мало подготвување, како сирење и соленки, конзервиран грав или шпагети врз печени комири или тост, 2 минути нудлс, супа со двопек.
- Десерти: Свежо и конзервирано овошје, јогурти и пудинг.

## **Безбедно подготвување на храна**

Бидете многу внимателни при подготвување на храна.

Болести од храна можат да бидат предизвикани од недоволно варена храна или неадекватно подгрејување на веќе готова храна. Ова може да биде предизвикано и од неадекватно чистење на садовите и просторот за готвење.

Со следење на доленаведените правила вие ќе го намалите ризикот од труење со храна.

## **Складирање и подготвување на храна без гас или струја**

Во колку гасот или електричната енергија се прекинати за извесно време се јавува проблемот со ладење и готвење на храната.

### **Ладење**

Да се чуваат разни видови на храна во безбедни услови неопходно е да се замрзнат или чуваат на ладно место.

## **Примери за ваква храна се јајца, кокошки, морска храна, млечни производи (млеко и крем) месо и кобасици.**

Во колку нема струја фрижидерот не може да работи и доаѓа до расипување на храната.

*Најдобар начин* да се справите со овој проблем е **да го намалите количеството на храна на минимум.**

- Купувајте единствено она што можете да го зготвите или јадете веднаш.
- Купете храна (леб или и одделни паштети) на кои не им треба ладење или готвење.

**Запамтете: во колку нема струја вие не можете да ставите храна во фрижидерот.**

#### **Други начини за чување на храната**

Користете ги рачните контејнери за ладење или фрижидерите од колата за да ја зачувате храната за извесно време.

#### **Помош на немоќни лица**

Одделни луѓе во општината ќе имаат повеќе проблеми расправајќи со новите услови настанати поради немање на гас или струја. Има едноставни решенија за луѓето да одржат соодветна исхрана. На пример, наместо само чај и тост додадете парче сирење, паштета од аспарагос, ладно месо или конзервирана риба.

Во колку сте на специјална диета а сте несигурни за соодветната замена, контактирајте го вашиот доктор или локалниот здравствен сервис за совет.

Во колку имате некои постари или немоќни лица во соседството понудете се да им помогнете со пазарење или подгответе оброк за нив.