



## MAT

Det går att klara sig rätt länge utan mat, men mat är inte bara viktigt för vår fysiska överlevnad utan även för vårt välbefinnande och vår funktionalitet. Lågt blodsocker ger bland annat sämre tankeförmåga och långsamma reaktioner, dåligt omdöme, irritation och huvudvärk. Se därför till att prioritera energibehovet i en krissituation.

De ämnen i mat som främst ger energi är kolhydrater och fett, vilket du finner ibland annat mjöl och rotfrukter samt margarin- och mjölkprodukter.

Alla bör ha ett reservförråd med mat hemma så man kan klara sig i åtminstone en vecka om något skulle hända. Utgå från dina egna behov & matvanor när du planerar ditt reservförråd. Tänk på att den mat du väljer ska kunna lagras utan kyl & frys.

### Checklista mat

Exempel på mat att ha hemma. Beräknat i gram på 1 person per vecka

#### Konserver, burkar, tetra, tub

<input type="checkbox"/>	konserver av kött och fisk	1150g
<input type="checkbox"/>	färdiga soppkonserver	750g
<input type="checkbox"/>	bönor och linser	265 g
<input type="checkbox"/>	grönsakskonserver	1000g
<input type="checkbox"/>	fruktkonserver	730g
<input type="checkbox"/>	sylt, mos, marmelad	240g
<input type="checkbox"/>	messmör och mjukost på tub, hårdost	285g

#### Torrvaror

<input type="checkbox"/>	pulversoppor	40g ca 4 dl
<input type="checkbox"/>	potatismospulver	100g
<input type="checkbox"/>	ris, pasta, nudlar	500g
<input type="checkbox"/>	knäckebröd, kex, skorpor	550g
<input type="checkbox"/>	havregryn, mjöl, flingor	350g
<input type="checkbox"/>	torkad frukt	155g
<input type="checkbox"/>	mandel, nötter, frön	265g
<input type="checkbox"/>	torrmjök pulver	200g ca 2L

#### Övrigt

<input type="checkbox"/>	olja	325g
<input type="checkbox"/>	ägg	50g

#### Fler livsmedel som är bra att ha hemma:

<input type="checkbox"/>	potatis, morötter, kål och andra rotfrukter
<input type="checkbox"/>	kaffe, te, kakao
<input type="checkbox"/>	buljongtärningar, kryddor, tomatpuré