MỤC LỤC

Giới thiệu
Chuẩn bị lương thực và thực phẩm trước đợt bão lụt
- Lập kế hoạch dự trữ thực phẩm
- Bảo quản thực phẩm
- Chuẩn bị nước uống

Chế độ dinh dưỡng trong đợt bão lụt
- Cung cấp năng lượng
- Chế độ ăn đặc biệt

Lưu ý về sức khỏe trong đợt bão lụt
- An toàn thực phẩm
- Vệ sinh dụng cụ và bề mặt chế biến thực phẩm
- Theo dõi sức khỏe

Lưu ý về dinh dưỡng trong đợt bão lụt
- Duy trì đủ nước
- Chọn thực phẩm không dễ hỏng
- Bổ sung protein
- Chọn thực phẩm giàu năng lượng
- Đảm bảo đầy đủ vitamin và khoáng chất
- Thực phẩm dễ tiêu hóa
- Chế độ dinh dưỡng gợi ý

Tài liệu tham khảo

Giới thiệu

- Khi bão lụt ập đến, không chỉ cơ sở hạ tầng và tài sản bị đe dọa mà sức khỏe và an toàn thực phẩm của chúng ta cũng đứng trước nguy cơ nghiêm trọng. Việc chuẩn bị lương thực và thực phẩm một cách khoa học và an toàn trước và trong đợt bão lụt là điều vô cùng quan trọng để đảm bảo sức khỏe cho gia đình bạn.
- Bài viết này sẽ cung cấp cho bạn những hướng dẫn chi tiết và khoa học về cách dự trữ thực phẩm, chế độ dinh dưỡng cần thiết trong đợt bão, và những lưu ý quan trọng về an toàn thực phẩm. Hãy cùng tìm hiểu để bảo vệ sức khỏe của bạn và gia đình trong những

thời điểm khó khăn này nhé!

Chuẩn bị lương thực và thực phẩm trước đợt bão lụt

Lập kế hoạch dự trữ thực phẩm

- Dự trữ ít nhất 3 ngày thực phẩm: Đảm bảo có đủ thực phẩm cho ít nhất 3 ngày. Chọn những thực phẩm có thời gian bảo quản lâu, không cần nấu nướng hoặc làm lạnh.
- Thực phẩm không cần nấu nướng: Chọn các loại thực phẩm như bánh mì, ngũ cốc, trái cây khô, và các loại hạt. Tránh các thực phẩm quá mặn hoặc cay vì chúng có thể làm tăng nhu cầu nước uống.
- Thực phẩm đặc biệt: Đảm bảo có đủ thực phẩm cho trẻ em, người già, và những người có chế độ ăn đặc biệt.

Bảo quản thực phẩm

- Nơi bảo quản: Bảo quản thực phẩm ở nơi khô ráo, thoáng mát, để tránh xa các sản phẩm có nguồn gốc từ dầu mỏ như xăng, dầu, sơn... và các sản phẩm hóa chất khác.
- Kiểm tra hạn sử dụng: Kiểm tra và thay thế thực phẩm trước khi hết hạn. Thực phẩm đóng hộp tự làm thường cần được thay thế sau một năm.
- Bảo vệ thực phẩm: Đảm bảo thực phẩm được bảo vệ khỏi côn trùng và động vật gặm nhấm bằng cách lưu trữ trong các hộp kín, chống thấm nước.

Chuẩn bị nước uống

- Dự trữ nước: Dự trữ ít nhất 4 lít nước mỗi ngày cho mỗi người và mỗi thú cưng. Lưu trữ ít nhất 3 ngày nước cho mỗi người.
- Khử trùng nước: Lưu trữ một chai thuốc tẩy không mùi để khử trùng nước và sử dụng cho

việc vệ sinh chung.

Chế độ dinh dưỡng trong đợt bão lụt

Cung cấp năng lượng

- Năng lượng cần thiết: Trong thời gian ngắn, cung cấp khoảng 1700 Kcal mỗi ngày để ngăn ngừa tình trạng suy dinh dưỡng nghiêm trọng.
- Thực phẩm cơ bản: Cung cấp các loại thực phẩm cơ bản như gạo, ngô, bột mì, dầu hoặc chất béo khác, và thực phẩm giàu protein như cá khô hoặc thịt hộp.

Chế độ ăn đặc biệt

- Nhóm dễ bị tổn thương: Trẻ em dưới 5 tuổi, phụ nữ mang thai và cho con bú, và những người suy dinh dưỡng cần được cung cấp thêm thực phẩm bổ sung.

Lưu ý về sức khỏe trong đợt bão lụt

An toàn thực phẩm

- Thực phẩm tiếp xúc với nước lụt: Không tiêu thụ bất kỳ thực phẩm nào có thể đã tiếp xúc với nước lụt. Vứt bỏ các thực phẩm đóng hộp tại nhà, hộp giấy, và các hộp có nắp vặn, nắp bật, hoặc nắp xoắn.
- Thực phẩm đóng hộp thương mại: Các thực phẩm đóng hộp thương mại cần được làm sạch và khử trùng đúng cách trước khi sử dụng. Không sử dụng các hộp bị hư hỏng, rỉ sét, hoặc có dấu hiệu rò rỉ.

Vệ sinh dụng cụ và bề mặt chế biến thực phẩm

- Dụng cụ và bề mặt: Rửa sạch dụng cụ và bề mặt chế biến thực phẩm bằng nước xà phòng nóng, sau đó khử trùng bằng dung dịch thuốc tẩy không mùi.

Theo dõi sức khỏe

- Kiểm tra sức khỏe: Theo dõi tình trạng sức khỏe của các thành viên trong gia đình, đặc biệt là trẻ em và người già. Nếu có dấu hiệu bệnh tật, cần liên hệ với cơ quan y tế ngay lập tức.

Lưu ý về dinh dưỡng trong đợt bão lụt

Duy trì đủ nước

- Lưu ý: Nước uống an toàn rất quan trọng, do nguồn nước có thể bị ô nhiễm trong bão. Hãy dự trữ nước sạch đóng chai hoặc nước đun sôi kỹ.
- Khuyến nghị: Mỗi người nên uống ít nhất 1.5 – 2 lít nước/ngày. Nên ưu tiên nước đóng chai hoặc nước đun sôi.

Chọn thực phẩm không dễ hỏng

- Lưu ý: Trong bão, có thể mất điện và việc bảo quản thực phẩm trở nên khó khăn. Chọn thực phẩm không cần làm lạnh và có hạn sử dụng lâu.
- Thực phẩm khuyến nghị:
  - Ngũ cốc nguyên cám (yến mạch, gạo lứt).
  - Đồ ăn đóng hộp (cá hộp, thịt hộp, đậu hộp).
  - Các loại hạt (hạnh nhân, hạt điều, óc chó).
  - Trái cây sấy khô hoặc trái cây đóng hộp.
  - Bánh mì nguyên cám, lương khô.

Bổ sung protein

- Lưu ý: Protein giúp duy trì năng lượng và hỗ trợ miễn dịch, nhất là khi đối mặt với căng thẳng và điều kiện khó khăn.
- Thực phẩm giàu protein:
  - Thịt cá đóng hộp.
  - Đậu (đậu nành, đậu xanh, đậu đỏ).
  - Sữa bột hoặc sữa tiệt trùng.
  - Các loại trứng (luộc sẵn để bảo quản tốt hơn).

Chọn thực phẩm giàu năng lượng

- Lưu ý: Trong điều kiện khó khăn và khan hiếm thức ăn, ưu tiên thực phẩm giàu năng lượng để cung cấp đủ calo.
- Thực phẩm giàu năng lượng:
  - Khoai lang, khoai tây (có thể bảo quản được lâu).
  - Sô cô la đen, bơ đậu phộng.
  - Dầu ô liu hoặc dầu dừa (cho thêm vào món ăn để tăng calo).

Đảm bảo đầy đủ vitamin và khoáng chất

- Lưu ý: Thiếu hụt vitamin có thể khiến sức đề kháng giảm. Cần bổ sung thực phẩm giàu vitamin C, A và D.
- Thực phẩm giàu vitamin:
  - Trái cây đóng hộp hoặc sấy khô (cam, dứa, xoài).
  - Rau củ sấy khô hoặc đóng hộp (rau xanh, cà rốt).
  - Nước ép trái cây hoặc viên uống bổ sung vitamin.

Thực phẩm dễ tiêu hóa

- Lưu ý: Căng thẳng có thể ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa, do đó, cần ăn thực phẩm dễ tiêu hóa.
- Thực phẩm gợi ý:
  - Cháo, súp làm từ yến mạch hoặc gạo.
  - Bánh mì trắng, bánh gạo.

Chế độ dinh dưỡng gợi ý

- Bữa sáng: Cháo yến mạch với sữa bột và trái cây khô.
- Bữa trưa: Cơm gạo lứt, cá hộp, rau củ đóng hộp.
- Bữa tối: Bánh mì nguyên cám với bơ đậu phộng và hạt điều.
- Bữa phụ: Trái cây sấy khô và các loại hạt, uống nước lọc.

Tài liệu tham khảo

1. Food Safety During Flood Conditions | WSU Extension | Washington State University
2. Keep Food Safe After a Disaster or Emergency | Food Safety | CDC
3. Food Safety in a Disaster or Emergency | FoodSafety.gov
4. Food and Nutrition in Disasters – PAHO/WHO | Pan American Health Organization

Hy vọng bài viết này sẽ giúp bạn chuẩn bị tốt hơn cho đợt bão lụt sắp tới và đảm bảo an toàn thực phẩm cũng như sức khỏe cho gia đình bạn.