



ควรเตรียมอาหารอะไรบ้าง



ในกระเป๋าฉุกเฉิน

1. ผลิตภัณฑ์อาหาร



อาหารกระป๋อง



บิสกิต แครกเกอร์



ช็อกโกแลต



นม (UHT)

เก็บไว้ได้นาน รับประทานง่าย และให้พลังงานสูง

2. ผลิตภัณฑ์เครื่องดื่ม



เครื่องดื่ม
เกลือแร่



น้ำดื่มสะอาด
อย่างน้อย 3 ลิตรต่อคนต่อวัน
(สำหรับ 3 วัน)

แนวทางในการจัดเตรียมอาหารในกระเป๋าฉุกเฉิน

- ✓ ตรวจสอบวันหมดอายุของอาหารอย่างสม่ำเสมอ
- ✓ จัดเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม
- ✓ ก่อนการบริโภคอาหารควรตรวจสอบบรรจุภัณฑ์ สี กลิ่น รส ของอาหารก่อนบริโภค

ข้อควรระวัง !

อาหารที่เตรียมในกระเป๋าฉุกเฉินควรมีการแยกส่วนชัดเจน
ต้องไม่ปะปนกับผลิตภัณฑ์อื่น เพราะอาจเกิดการปนเปื้อน
และเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

ข้อมูล ณ วันที่ 25/08/69
ผลิตโดย กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

