

Mat

Du bør ha nok mat for **én uke** til alle i hjemmet.

I en krise er det ikke sikkert du får handlet mat.



Dersom en krise inntreffer er det ikke sikkert du har mulighet til å handle mat. DSB anbefaler at du har nok mat for en uke til alle i hjemmet. Husk at også kjæledyr trenger mat.

Her får du noen råd om mat i en krise:

- Bruk mat med kort holdbarhet først, slik som kjøle- og frysevarer.
- Sørg for å ha tørrvarer som ikke krever tilberedning. Eksempler på dette er knekkebrød, kjeks, påleggshermetikk, nøtter, energibarer, sjokolade og tørket frukt.
- Tørrvarer som tåler å stå i romtemperatur, men krever varmebehandling er også kjekt å ha på lager: pasta, ris, posesupper eller -gryter, mel, middagshermetikk og frysetørket mat (turmat).
- Husk også å ta hensyn til eventuelle matrestriksjoner, allergier eller spesielle behov. Det er også viktig at alle finner noe de liker.
- Dersom du har tenkt til å bruke stormkjøkken eller andre gassdrevne oppvarmingskilder er det viktig at du vet hvordan utstyret fungerer, og at det er i god stand.

- For flere tips og råd som gjelder mat i en krise se brosjyren *Slik bidrar du til Norges beredskap: Råd om egenberedskap* eller [Mat du bør ha i hus i tilfelle krise | Sikkerhverdag](#).