

Listi yfir æskilegt birgðahald heimila í heimsfaraldri

Gefið út af embætti landlæknis, sviði áhrifaþátta heilbrigðis. Yfir lesið í febrúar 2020

Í öllum tilfellum er gert ráð fyrir rafmagni og rennandi vatni.

Dæmi um matvörur með langt geymsluþol:

- Niðursuðuvörur tilbúnar til neyslu, kjötréttir, fiskréttir, grænmeti, ávextir, baunir og súpur.
- Grænmetissúpur og kartöflumús í pakka.
- G-mjólk og ávaxtasafi með langt geymsluþol.
- Kornvörur, pasta og hrísgrjón.
- Morgunkorn, músli og haframjöl.
- Hrökkbrauð og kex.
- Þurrkaðir ávextir.
- Hnetusmjör, hnetur.
- Matarolía.
- Ungbarnafæða á krukum, ungbarnagrautar og ungbarnamjólk, ef ungbarn á heimilinu.
- Önnur matvara með langt geymsluþol.
- Gæludýrafóður, ef gæludýr er á heimilinu.

Matarpakkar til heimila í afkvíun eða sóttkví

Hér má finna fjóra ráðgefandi lista yfir áætlaða matarþörf einstaklings og fjölskyldna af mismunandi stærð, í eina viku.

Listi 1

Matarpakki fyrir heimili sem eru í einangrun í eina viku

Einn fullorðinn

Þurrvörur

250 g haframjöl
100 g músli
1 pakki af grófu hrökkbrauði (500 g)
1 pakki kex (400 g)
½ pakki kartöflumúsaduft (50 g, 2 skammtar, með stroganoff og pylsum)
125 g hrísgrjón (hýðis/hvít, með niðursoðnum baunum og fiskibollum)
100 g pasta (heilhveiti/venjulegt, með túnfisk og grænmeti)
½ stór poki þurrkaðir ávextir blandaðir (250 g)
100 g hnetur (ekki fyrir þriggja ára og yngri, athuga hættu á að standi í hálsi barna)
¼ pk stroganoff/annar þurrblöndupakki (notist með fersku kjöti og kartöflumús)
½ pk pastaréttur með kjöti þurrvara í pakka (notist eitt og sér)
½ pk grænmetissúpa í pakka (t.d. aspás, blómkál, annað)
50 g strásykur (eða lítill pakki)
Kaffi og te

Ferskar vörur

1 L súrmjólk/léttisúrmjólk/ab-mjólk/létt ab-mjólk
½ pakki smjörvi (150 g)
500 g ostur
150 g nautagúllas, hakk eða annað ferskt kjöt
1 stk „skyndiréttur“ (t.d. hakkbollur)
1,0–1,25 kg ferskt grænmeti
t.d. 1 pakki tómatar, 2–3 paprikur og 1 agúrka
1 samlokubrauð gróft (alls u.þ.b. 700 g)

Niðursuðuværa/geymsluþolin vara

1 L G-mjólk
1,5 L ávaxtasafi 100% hreinn (með löngu geymsluþoli)
½ lítill ferna ávaxtagrautur (250 ml)
½ pakki lifrarkæfa (u.þ.b. 100 g)
½ lítill pakki pylsur (2,5 stk.)
½ krukka hnetusmjör (u.þ.b. 100 g)
½ krukka maríneruð síld, lítill (u.þ.b. 60 g)
½ dós túnfiskur í vatni/olíu (90 g) (notist með pasta)
½ lítill dós niðursoðnar fiskibollur í dós (u.þ.b. 200 g með öllu í dósinni)
½ dós bakaðar baunir í tómatásósu (u.þ.b. 200 g)
1 dós blandað niðursoðið grænmeti, (480 g)
250 g niðursoðnir ávextir
50 ml matarólía
50 g berjasulta

Listi 2

Matarpakki fyrir heimili sem eru í einangrun í eina viku

6–12 ára barn (2.000 kcal/dag)

Þurrvörur

200 g haframjöl
85 g músli
0,85 pakki af grófu hrökkbrauði (400 g)
0,85 pakki kex (330 g)
40 g kartöflumúsaduft (2 skammtar, með stroganoff og pylsum)
100 g hrísgrjón (hýðis/hvít, með niðursoðnum baunum og fiskibollum)
85 g pasta (heilhveiti/venjulegt, með túnfisk og grænmeti)
200 g þurrkaðir ávextir blandaðir
85 g hnetur (ekki fyrir eins árs og yngri, athuga hættu á að standi í hálsi barna)
¼ pk stroganoff/annar þurrblöndupakki (notist með fersku kjöti og kartöflumús)
½ pk pastaréttur með kjöti þurrvara í pakka (notist eitt og sér)
0,5 pk grænmetissúpa í pakka (t.d. aspás, blómkál, annað)
40 g strásykur (eða lítill pakki)

Ferskar vörur

0,85 L súrmjólk/léttisúrmjólk/ab-mjólk/létt ab-mjólk
2 L léttmjólk (til drykkjar fyrir börnin)
125 g smjörvi
415 g ostur
125 g nautagúllas, hakk eða annað ferskt kjöt
1 stk „skyndiréttur“ (t.d. hakkbollur)
1 kg ferskt grænmeti
t.d. 1 pakki tómatar, 2 paprikur og 1 agúrka
0,85 samlokubrauð gróft (alls u.þ.b. 600 g)

Niðursoðuvara/geymsluþolin vara

0,85 L G-mjólk
1,250 L ávaxtasafi 100% hreinn (með löngu geymsluþoli)
Tæplega ½ lítil ferna ávaxtagrautur (200 ml)
Tæplega ½ pakki lifrarkæfa (u.þ.b. 85 g)
2 pylsur
Tæplega ½ krukka hnetusmjör (u.þ.b. 85 g)
Tæplega ½ krukka maríneruð síld, lítil (u.þ.b. 50 g)
Tæplega ½ dós túnfiskur í vatni/olíu (75 g) (notist með pasta)
Tæplega ½ lítil dós niðursoðnar fiskibollur í dós (u.þ.b. 170 g með öllu í dósinni)
Tæplega ½ dós bakaðar baunir í tómatósú (u.þ.b. 170 g)
0,85 dós blandað niðursoðið grænmeti (400 g)
200 g niðursoðnir ávextir
40 ml matarolía
40 g berjasulta

Listi 3

Matarpakki fyrir heimili sem eru í einangrun í eina viku

1–5 ára barn (1.200 kcal/dag)

Þurrvörur

125 g haframjöl
50 g múslí eða annað morgunkorn með súrmjólk
½ pakki af grófu hrökkbrauði (250 g)
½ pakki kex (200 g)
¼ pakki kartöflumúsaduft (25 g, 2 skammtar, með stroganoff og pylsum)
60 g hrísgrjón (hýðis/hvít, með niðursoðnum baunum og fiskibollum)
50 g pasta (heilhveiti/venjulegt, með túnfisk og grænmeti)
¼ stór poki þurrkaðir ávextir blandaðir (125 g)
¼ pk stroganoff/annar þurrblöndupakki (notist með fersku kjöti og kartöflumús)
¼ pk pastaréttur með kjöti þurrvara í pakka (notist eitt og sér)
¼ pk grænmetissúpa í pakka (t.d. aspás, blómkál, annað)
25 g strásykur (eða lítill pakki)

Ferskar vörur

½ L súrmjólk/léttisúrmjólk/ab-mjólk/létt ab-mjólk
2 L léttmjólk/nýmjólk (til drykkjar fyrir börnin)
¼ pakki smjörvi (75 g)
250 g ostur
75 g nautagúllas, hakk eða annað ferskt kjöt
½ „skyndiréttur“ (t.d. hakkbollur)
½ kg ferskt grænmeti
t.d. ½ pakki tómatar, 1-2 paprikur og ½ agúrka
½ samlokubrauð gróft (alls u.þ.b. 350 g)

Niðursoðuvara/geymsluþolin vara

0,5 L G-mjólk
750 ml ávaxtasafi 100% hreinn (með löngu geymsluþoli)
¼ lítil ferna ávaxtagrautur (125 ml)
¼ pakki lifrarkæfa (u.þ.b. 50 g)
1,5 pylsur
¼ krukka hnetusmjör (u.þ.b. 50 g)
¼ dós túnfiskur í vatni/olíu (45 g) (notist með pasta)
¼ lítil dós niðursoðnar fiskibollur í dós (u.þ.b. 100 g með öllu í dósinni)
¼ dós bakaðar baunir í tómatósu (u.þ.b. 100 g)
½ dós blandað niðursoðið grænmeti (240 g)
125 g niðursoðnir ávextir
25 ml matarolía
25 g berjasulta

Listi 4

Matarpakki fyrir heimili sem eru í einangrun í eina viku

Tveir fullorðnir og tvö börn, 1–5 ára og 6–12 ára

Þurrvörur

1 kg haframjöl
350 g músli
4 pakkar af grófu hrökkbrauði (1 kg)
4 pakkar kex (400 g)
2 pk kartöflumúsaduft (200 gr, 10 skammtar, með stroganoff og pylsum)
600 g hrísgrjón (hýðis/hvít, með niðursoðnum baunum og fiskibollum og í hrísgrjónagraut)
350 g pasta (heilheiti/venjulegt, með túnfisk og grænmeti)
1 kg stór poki þurrkaðir ávextir blandaðir
300 g hnetur (ekki fyrir þriggja ára og yngri, athuga hættu á að standi í hálsi barna)
1 pk stroganoff/annar þurrblöndupakki (notist með fersku kjöti og kartöflumús)
2 pk pastaréttur með kjöti þurrvara í pakka (notist eitt og sér)
4 pk grænmetissúpur í pakka (t.d. aspás, blómkál, annað)
200 g stráskykur (eða lítil pakki)
Kaffi og te

Ferskar vörur

4 L súrmjólk/léttsúrmjólk/ab-mjólk/létt ab-mjólk
4 L léttmjólk/nýmjólk (til drykkjar fyrir börnin)
2 pakkar smjörvi
2 kg ostur
500 gr. nautagúllas, hakk eða annað ferskt kjöt
4 stk „skyndiréttur“ (t.d. hakkbollur)
4 kg ferskt grænmeti
t.d. 4 pakkar tómatar, 8 paprikur og 3 agúrkur
3,5 samlökubrauð gróft (u.þ.b. 2,5 kg)

Niðursuðuvara/geymsluþolin vara

4 L G-mjólk
5 L ávaxtasafi 100% hreinn (með löngu geymsluþoli)
1 stór ferna ávaxtagrautur
2 pakkar lifrarkæfa
1 stór pakki pylsur (10 stk)
1 krukka hnetusmjör (225 g)
1 krukka maríneruð síld, lítil (125 g)
2 dósir túnfiskur í vatni/olíu (185 g) (notist með pasta)
1 stór dós niðursoðnar fiskibollur í dós
2 dósir bakaðar baunir í tómatósu
3 dósir blandað niðursoðið grænmeti, (alls 960 g)
500 g niðursoðnir ávextir
150 ml matarolía (eða lítil flaska)
200 g berjasulta (eða ein krukka)

Listi 5

Ungbörn, 0–1 árs

Nauðsynlegt er að taka sérstakt tillit til barna á fyrsta aldursári ef þau eru á heimilinu, sérstaklega þeirra barna sem ekki eru á brjósti. Fyrir börn yngri en fjögurra mánaða sem ekki eru á brjósti þarf eingöngu að gera ráð fyrir ungbarnamjólki (þurrmjólk eða tilbúin blanda). Fyrir 4–6 mánaða börn sem ekki eru á brjósti getur þurft til viðbótar við ungbarnamjólki að gera ráð fyrir ungbarnagraut og e.t.v. ungbarnamauki á krukku (ávaxta- og grænmetismauk), allt eftir þörfum barnsins. Gert er ráð fyrir krukumat við þessar aðstæður. Það getur einnig dugað fyrir 6–9 mánaða gamalt barn nema þá bætast við til viðbótar við ávaxta- og grænmetismauk fleiri tegundir af mauki t.d. kjöt og fiskur og í meira magni.

3. útgáfa, Embætti landlæknis, svið lýðheilsu heilbrigðis, febrúar 2020.