

Kotivara

Kotona on hyvä olla riittävä varasto ruokaa, juomaa ja välttämättömiä tarvikkeita vähintään kolmeksi päiväksi, mielellään viikoksi.

Kotivaralista

1. Pullotettua vettä ja kivennäisvettä
2. Tuoreita, pakastettuja tai säilöttyjä kasviksia, hedelmiä ja marjoja
3. Leipää, näkkileipää, korppuja, riisikakkuja
4. Puurohiutaleita tai -ryynejä, muroja ja myslä
5. Riisiä, pastaa, ohrasuurimoita, nuudeleita
6. Pähkinöitä, siemeniä, kuivattuja hedelmiä
7. Maitoa, piimää sekä huoneenlämmössä säilyvää maitoa tai kasvijuomaa tai maitojauhetta
8. Pussikeittoa, kastike- ja pata-aineita, perunasosejauhetta, linssejä, soijarouhetta
9. Valmisruokia, kala-, liha- ja papusäilykkeitä
10. Täysmehua, mehukeittoa, sosetta, hilloa tai lasten marja- ja hedelmäsosetta
11. Kahvia, teetä, kaakaota, sokeria, suolaa
12. Välipalapatukoita, keksejä, suklaata, makeisia

Kotivaran tuotteita käytetään arjessa, näin ne eivät vanhene. Tilalle hankitaan vain uusi pakkaus.

Lisäksi on hyvä tarkistaa, että kotona

- on tölkinavaaja, tuorekelmua ja muovipusseja
- wc-paperia ja muita hygieniatarvikkeita
- henkilökohtaiset lääkkeet, kipu- ja kuumelääkettä.

Ostoslista yhdelle aikuiselle viikoksi

- | | |
|---------|---|
| 16 l | vettä ja muita juomia |
| 1,5 kg | kasviksia, juureksia |
| 1 kg | hedelmiä ja marjoja |
| 500 g | perunaa, perunamuusia |
| 1 pkt | pastaa, riisiä, ohraa |
| 2-3 | pussia leipää |
| 1 pkt | puurohiutaleita |
| 2,5 l | maitoa, piimää, jogurttia, viiliä tai rahkaa |
| 1 pkt | juustoa |
| 1 kg | kalaa, kanaa, lihaa, kananmunaa tai kasviproteiinivalmistetta |
| 1 plo | öljyä |
| 1 rasia | margariinia |
| 100 g | kuivattuja hedelmiä, pähkinöitä, siemeniä |
| 1 pkt | sokeria ja kahvia tai teetä |

On hyvä varata myös mikroaterioita ja aineksia, joita on helppoa valmistaa.

**Seni-Infosta saat lisätietoa kauppa- ja ateriapalveluista
p. 09 310 44556, ma-pe klo 9-18 tai hel.fi/seniorit**

Helsinki

**Sosiaali- ja terveystoimiala
ravitsemusterapeutit
2020**