



準備3日份食物飲水實例

必需品

每人每日至少
3公升



主食

米、麵食



主菜

罐頭、
料理包



副菜

耐保存蔬果、
乾糧等



防災食物準備原則

考量家庭日常生活飲食習慣、營養平衡需求，準備適合自己的防災食物。

- 確認家中所有的食物。
- 考量家庭人數、營養均衡、個別喜好、慢性病或過敏禁忌，進而決定準備食物項目及數量。
- 確認各項食物保存期限，並於外包裝標示日期。
- 在保存期限前食用完畢，並於下次購物補足食品項。



賣場採購原則

少去多買
一次購足

