

Eksempler på nødhjælpsrationer

Sammensætningen af fødevarer i en nødhjælpsration skal passe til lokalsamfundets normale spisevaner. I et samfund, hvor man er vant til at spise mange ris, kan det være svært at få folk til at spise pasta. Der er også risiko for, at folk ikke får det bedste udbytte af maden, fordi fordøjelsessystemet ikke er vant til den slags føde.

Asien

Fødevaretype	Vægt i gram	kcal
Ris	400	1440
Ærter	60	201
Olie	25	221
Blandingsmad	50	185 (f.eks. soja-hvede)
Sukker	15	60
Salt	5	
I alt		2107 kcal

Mellemøsten

Fødevaretype	Vægt i gram	kcal
Bulgur	420	1470
Linser	60	204
Olie	30	265
Fisk på dåse	30	91
Sukker	20	80
Salt	5	
I alt		2110 kcal

Afrika

Fødevaretype	Vægt i gram	kcal
Mel	450	1485
Linser	60	204
Olie	30	265
Kød på dåse	30	66
Sukker	20	80
Salt	5	
I alt		2100 kcal

Energimængden i madvarer

I denne tabel kan du se forskellige slags fødevarer, deres energiindhold pr. 100 g samt deres fedt og proteinindhold. Du kan lave din egen nødhjælpsration ud fra tabellen og oplysningerne på side 1.

Fødevarer	Ernæring pr. 100 g		
	Energi-kcal	Protein i g	Fedt i g
Hvede	330	12,3	1,5
Ris	360	7,0	0,5
Hirse	335	11,0	3,0
Majs	350	10,0	4,0
Korn-soya blanding	380	18,0	6,0
Hvede-soya blanding	370	20,0	6,0
Bulgur styrket med soja	350	17,0	1,5
Majs styrket med soja	390	13,0	1,5
Tørret skummetmælk	360	36,0	1,0
Tørret mælk	500	25,0	27,0
Ost på dåse	355	22,5	28,0
Terapeutisk mælk	540	14,7	31,5
Kød på dåse	220	21,0	15,0
Tørret, saltet fisk	270	47,0	7,5
Fisk på dåse	305	22,0	24,0
Vegetabilsk olie	885	-	100,0
Smør-olie	860	-	98,0
Fedt	900	-	950
Bønner	335	20,0	1,2
Ærter	335	22,0	1,4
Linser	340	20,0	0,6
Sukker	400	-	-
Højproteinkiks	450	12,0	15,0
Dadler	245	2,0	0,5
Tørret frugt	270	4,0	0,5