



Checkliste Vorrat für Senioren – alleinlebend

Mit dieser Checkliste stellen Sie sicher, dass Ihr Vorratsschrank für eine längere Zeit gut gefüllt ist – angepasst an die Bedürfnisse älterer Menschen, die alleine leben. Achten Sie auf leicht zu öffnende Verpackungen, gut verdauliche Lebensmittel und ausreichend Getränke.

Getränke

- Mineralwasser (mit/ohne Kohlensäure)
- Fruchtsäfte
- Kräuter- oder Früchtetee

Grundnahrungsmittel

- Mehl
- Zucker
- Salz

Getreideprodukte & Kohlenhydrate

- Nudeln
- Reis
- Haferflocken
- Knäckebrot oder Zwieback

Eiweißquellen

- H-Milch oder Kondensmilch
- Haltbarer Joghurt
- Dosenfisch (z. B. Thunfisch, Lachs)

- Doseneintöpfe mit Fleisch oder Hülsenfrüchten

Obst & Gemüse

- Obstkonserven (z. B. Birnen, Pfirsiche)
- Gemüsekonserven oder -gläser (z. B. Erbsen, Möhren)
- Tomaten in Dosen

Besondere Extras

- Honig oder Marmelade
- Kräuter & Gewürze
- Kekse oder kleine Süßigkeiten

[Mehr Tipps und Hintergründe finden Sie hier](#)