



АГЕНЦИЈА ЗА ХРАНА
И ВЕТЕРИНАРСТВО

ДОДАТОЦИТЕ НА ХРАНА И ПОТРОШУВАЧИТЕ



АГЕНЦИЈА ЗА ХРАНА И ВЕТЕРИНАРСТВО

ДОДАТОЦИТЕ НА ХРАНА И ПОТРОШУВАЧИТЕ

Скопје, 2011



■ Што претставуваат додатоците на храна?

Додатоците на храна се прехранбени производи чија цел е да ја дополнуваат нормалната исхрана и кои се концентрирани извори на хранливи состојки или други супстанции со прехранбен или физиолошки ефект, сами или во комбинација. Тие се пуштаат во промет во дозирана форма, во вид на капсули, пас-



тили, таблети, ќеси со прашкаста супстанција, ампули со течност и други слични форми на течни или прашкасти супстанции, дизајнирани да можат да бидат употребени во мали мерливи единечни количини.



Додатоци на храната се и производи произведени од суровини од растително потекло, мешавини на пчелни производи и пчелни производи со додатоци од лековити билки кои имаат одредена намена. Како суровини можат да се употребуваат свежи или исушени цели билки или нивни делови (на пример: лист, корен, плод, цвет и други делови на билката), чисти супстанции од растително потекло, поединечно или во смеса, растителни секундарни производи и тоа првенствено од лековитите билки.



Нутриенси или хранливи состојки се **витамини и минерали** кои можат да се додаваат во производството на додатоците на храна во одредена форма (на пр., калциум во форма на калциум карбонат, калциум оксид итн.) и други супстанции.

Други супстанции:

- *Прошени*
- *Аминокиселини*
- *Масни киселини*
- *Целулоза*
- *Пивски квасец*
- *Инулин*
- *Лециџин*
- *Билки*
- *Лековити билки и нивни екстракт*
- *или концентрати*
- *Заштитни средства од растително потекло* (биофлавоноиди, каротиеноиди, изофлавоноиди, глутамин)

- Природни ензими и коензими
- Живи култури на микроорганизми

- Орѓански шќива
- Метаболиќи на жлезди и грѓуќи

Додатоците на храна треба да се ставаат во промет и да се дистрибуираат до крајниот потрошувач само како **претпакуван прехранбен производ**.

Претпакуван прехранбен производ е секој поединечен прехранбен производ во амбалажа во која е однапред спакуван во отсуство на купувачот, без оглед на тоа дали амбалажата е во една целина или, пак, само делумно го обвиткува прехранбениот производ, така што неговата содржина не може да се промени без да се отвори или оштети амбалажата.

Додатоците во храната се наменети за здрави луѓе, за луѓе кои се наоѓаат во посебна физиолошка состојба, како и за оние кај кои е неопходно да се постигне посебно дејство со контролиран внес на одредени прехранбени состојќи. Тие ја надополнуваат нормалната исхрана со состојќи кои не се внесуваат во доволни количества при нормалниот внес на храна и имаат за цел да ја зголемат општата отпорност на организмот кон надворешните стресни влијанија и помагаат во правилното одржување на физиолошките функции на организмот.

Кои витамини и минерали можат да се користат во производството на додатоци на храна?

Витамини и минерали кои можат да се додаваат во производството на додатоци на храна

Витамини	Минерали
Витамин А $\mu\text{g RE}$	Калциум мг
Витамин Д	Фосфор мг
Витамин Е мг $\alpha\text{-TE}$	Железо мг
Витамин К μg	Магнезиум мг
Витамин Ц мг	Цинк мг
Тиамин мг	Јод μg
Рибофлавин мг	Бакар μg
Ниацин мг NE	Манган мг

Витамин Б ₆ мг	Натриум мг
Фолацин µг	Калиум мг
Витамин Б ₁₂ µг	Селен µг
Биотин µг	Хром µг
Пантотенска киселина мг	Молибден µг
	Флуор мг
	Хлор мг

Како треба да бидат означени додатоците на храната?



Означувањето на додатоците на храната, покрај вообичаените, треба да ги содржи и следните податоци:

- Имињата на категориите на нутриенсите или супстанциите кои го карактеризираат производот или укажуваат на природата на тие нутриенси или супстанции;
- Дозата на производот препорачана за дневно внесување;
- Предупредување да не се надминува препорачаната дневна доза;
- Известување дека додатоците на храната не треба да се користат како замена на разновидна исхрана;
- Известување дека производот треба да се чува подалеку од дофатот на деца.

Треба да се знае дека додатоците на храна не се лекови и помошни лековити средства, туку се извор на хранливи материји кои ја доопнуваат вообичаената исхрана !!!!!

При означувањето, презентацијата и рекламирањето на додатоците на храната не треба да им се припишуваат својствата на превенција, третман и лекување на одредени заболувања кај луѓето, или да се упатува на такви својства (на пр., влијае на намалувањето на крвниот притисок, го ублажува воспалението на слuzницата на носот итн.).



Количеството на нутриенси или супстанции кои имаат нутритивен или физиолошки ефект, присутно во додатоките на храната, треба да биде означено.

Количествата на нутриенси или на други декларираны супстанции во производот, треба да бидат означени во однос на препорачаното дневно внесување.

Информацијата за витамини и минерали се изразува како процент на вредноста на потребното дневно внесување (ПДВ) на витамини и минерали, како што е прикажано во табелата подолу.

Пример:

Мултивитамински сируј за деца на возраст од 1 до 3 години

Состав	Една лажица (5 ml)	% ПДВ (потребно дневно внесување)
Витамин А	200 µg	50 %
Витамин С	40 mg	100 %
Витамин Е	3 mg	50 %
Витамин В1	0,7 mg	100 %
Витамин В2	0,8 mg	100 %
Витамин В6	0,5 mg	50 %
Витамин В12	0,35 µg	50 %
Пантотенска киселина	3 mg	100 %
Фолна киселина	50 µg	100 %

Означените вредности на витамините и минералите треба да бидат просечни вредности засновани на анализите на производот извршени од страна на производителот.

Процентот на референтните вредности на витамините и минералите може да биде прикажан и во графичка форма.

Улогата на Европската агенција за безбедност на храна (EFSA) во однос на догатоциите во храната



Дозволените витамини и минерали како и нивното дозволено дневно внесување, се одредува врз основа на процена и евалуација на безбедноста и биорасположливоста на изворите на хранливи материи, спрове-

дени од страна на Европската агенција за безбедност на храната (European Food Safety Authority - EFSA), а на барање на Европската комисија. Врз основа на работата на EFSA, Европската комисија ја разгледува листата на дозволени витамини и минерали кои можат да се додаваат во додатоките на храната, како и дозволеното максимално дневно внесување. Потоа се изготвува европска легислатива за додатоките во храната која се имплементира и во нашето национално законодавство кое континуирано се дополнува во согласност со европските новини.

Листа на дозволени лековити билки

<i>Латинско име</i>	<i>Македонско име</i>
A	
Abies spp.	Елка
Acaciae spp.	Багрем
Acantophanax spinosum	
Achillea millefolium	Ајдучка трева
Acorus calamus	Игирот
Agrimonia eupatoria	Камшик, петровец
Agropyron repens	Пиревина
Alchemilla vulgaris	Росник
Allium cepa	Кромид
Allium sativum	Лук
Allium ursinum	Див лук, мечкин лук
Alnus glutinosa	Евла
Aloe spp.	Алое
Alpinia officinarum	
Althaea officinalis	Бел слез
Amomum cardamomum	Кардамон
Andropogon nardus	
Anethum graveolens	Копар
Angelica archangelica	Благ боз, ангелика
Angelica spp.	Вид на ангелика
Antennaria dioica	
Anthriscus cerefolium	
Anthyllis vulneraria	Ранивка, обична

<i>Apium graveolens</i>	Целер
<i>Arallia</i> spp.	
<i>Arctium lappa</i>	Лепилка, чичок
<i>Arctium</i> spp.	Врста чичок
<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	Мечкино грозђе
<i>Armoracia rusticana</i>	Рен
<i>Arnica montana</i>	Арника, брденка
<i>Artemisia absinthium</i>	Пелин
<i>Artemisia dracunculus</i>	Естрагон
<i>Artemisia vulgaris</i>	Обичен пелин
<i>Aspalanthus linearis</i>	
<i>Asparagus officinale</i>	Аспарагус
<i>Asparagus racemosus</i>	
<i>Asperula odorata</i>	Лазарка
<i>Astragalus glycyphyllos</i>	Слатколистен козинец
<i>Astragalus</i> spp.	Козинец
<i>Avena sativa</i>	Овес

В

<i>Barosma betulina</i>	
<i>Bellis perennis</i>	Париче бела рада
<i>Betula alba</i>	Бела бреза
<i>Betula</i> spp.	Вид на бреза
<i>Borago officinalis</i>	Пореч
<i>Boswellia serrata</i>	Темјан
<i>Brassica napus</i>	
<i>Brassica nigra</i>	Црн синап
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>cymosa</i>	Брокула
<i>Brassica rapa</i>	
<i>Bryonia dioica</i>	Дива тиква

С

<i>Calendula officinalis</i>	Невен
<i>Calluna vulgaris</i>	Врес
<i>Camellia sinensis</i>	Кинески чај, црн чај
(<i>Thea sinensis</i>)	Кинески чај, црн чај
<i>Capsella bursa pastoris</i>	Овчарска торбичка
<i>Capsicum annuum</i>	Пиперка
<i>Carica papaya</i>	Папаја

<i>Carthamis tinctorius</i>	
<i>Carum carvi</i>	Ким
<i>Castaneasativa</i>	Питом костен
<i>Centaurea cyanus</i>	Синечец
<i>Centaureum erythraea</i>	Црвен кантарион
<i>Centaureum littorale</i>	
<i>centaurium spp.</i>	
<i>Centella asiatica</i>	
<i>Ceratonia siliqua</i>	Рокче, рогач
<i>Chenopodium album</i>	
<i>Chenopodium anthelminiticum</i>	Бела лобода
<i>Chimaphila umbellate</i>	Лобода
<i>Chondrus crispus</i>	
<i>Cichorium intybus</i>	Цикорија, сина млечка
<i>Cimicifuga racemosa</i>	Цимицифуга
<i>Cinnamomum aromaticum</i>	Цимет
<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Џејлонски цимет
<i>Cirsium arvense</i>	
<i>Cirsium spp.</i>	Паламида
<i>Citrus aurant. subsp. amara</i>	Горчлив портокал
<i>Citrus aurant. subsp. dulcis</i>	Сладок портокал
<i>Citrus spp.</i>	Видови агруми
<i>Cnicus benedictus</i>	Питом трн, мек трн
<i>Coffea Arabica</i>	Арапско кафе
<i>Coix lacryma-jobi</i>	Солзички
<i>Cola acuminata, C. nitida</i>	Видови на кола
<i>Commiphora molmol</i>	Балзамово дрво
<i>Commiphora spp.</i>	Видови на балзамово дрво
<i>Coriandrum sativum</i>	Кориандер
<i>Cornus mas</i>	Дрен
<i>Corylus avellana</i>	Леска
<i>Crataegus monogyna</i>	Бел глог
<i>Crataegus oxyacantha</i>	Црвен глог
<i>Crocus sativus</i>	Градинарски шафран
<i>Cucurbita maxima</i>	Голема тиква
<i>Cucurbita pepo</i>	Обична тиква
<i>Cuminum cyminum</i>	Кумина

<i>Curcuma longa</i>	
(<i>C. domestica</i>)	Куркума
<i>Curcuma zedoaria</i>	Исиот
<i>Cydonia oblonga</i>	Дуња
<i>Cymbopogon</i> spp.	
<i>Cynara scolymus</i>	
(<i>cynara cardunculus</i>)	Артичока
D	
<i>Daucus carota</i>	Морков
<i>Dioscorea bulbifera</i>	Диоскореа
<i>Dioscorea</i> spp.	
<i>Diospyros kaki</i>	Каки
<i>Dipsacus japonicus</i>	
<i>Drosera rotundifolia</i>	
E	
<i>Echinacea pallida</i>	Розева ехинацеа
<i>Echinacea purpurea</i>	Црвена ехинацеа
<i>Echinacea angustifolia</i>	
<i>Elettaria cardamomum</i>	Кардамом
<i>Eleutherococcus senticosus</i>	Сибирски гинсенг
<i>Epilobium parviflorum</i>	Тенкоцветна врбовка
<i>Equisetum arvense</i>	Коњски опаш, пршлока
<i>Equisetum hyemale</i>	Зимска пршлока
<i>Erica carnea</i>	
<i>Erica</i> spp.	
<i>Eriodictyon californicum</i>	
(<i>E. glutinosum</i>)	
<i>Eucalyptus globulus</i>	Еукалиптус
<i>Eucalyptus</i> spp.	Видови на еукалиптус
<i>Eugenia caryophyllata</i>	Каранфилче
(<i>syzygium aromaticum</i>)	
<i>Eupatorium perfoliatum</i>	
<i>Euphrasia stricta</i>	Видови трева, очинка
<i>Euphrasia</i> spp.	Видови на очинки
F	
<i>Fagopyrum esculentum</i>	Хељда
<i>Fagus sylvatica</i>	Бука

<i>Ficus carica</i>	Смоква
<i>Filipendula ulmaria</i> (<i>Spiraea ulmaria</i>)	Медуника, сурутарка
<i>Foeniculum vulgare</i>	Сладок анасон
<i>Forsythia suspense</i>	Форситија
<i>Fragaria vesca</i>	Шумска јагода
<i>Fraxinus ornus</i>	Бел јасен
<i>Focus vesiculosus</i>	Црн јасен
<i>Focus spp.</i>	
G	
<i>Galeopsis segetum</i>	Смрдлива коприва
<i>Galeopsis spp.</i>	
<i>Gallium aparine</i>	Еноец
<i>Gallium verum</i>	Задувлива трева, иванско цвеће
<i>Garcinia cambogia</i>	
<i>Gentiana lutea</i>	Див чемер, сириштарка, линцира
<i>Gentiana purpurea</i>	
<i>Gentiana spp.</i>	Видови на генцијана
<i>Geranium spp.</i>	Здравец
<i>Geum urbanum</i>	Зајачко стапало
<i>Glechoma hederaceum</i>	Добричинка
<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Сладок корен
<i>Glycyrrhiza uralensis</i>	
<i>Grindelia robusta</i>	
<i>Guaiaicum officinale</i> (<i>G. sanctum</i>)	
<i>Gymnema sylvestre</i>	
H	
<i>Hamamelis virginiana</i>	Хамамелис
<i>Harpagophytum procumbens</i>	Ђаволска канџа
<i>Haronga madagascariensis</i>	
<i>Hedera helix</i>	Обичен бршлен
<i>Helianthus annuus</i>	Сончоглед
<i>Helianthus spp.</i>	Видови на сончоглед
<i>Helichrysum arenarium</i>	Смил, жолт смил
<i>Herniaria glabra</i>	Килавица, ситница
<i>Hibiscus spp.</i>	Видови на хибискус

<i>Hippophea rhamnoides</i>	
<i>Hordeum vulgare</i>	Обичен јачмен
<i>Humulus lupulus</i>	Хмељ
<i>Hussopus officinalis</i>	Изоп, милодух
<i>Ilex paraguariensis</i>	Мате, парагвајски чај
<i>Illicium anisatum</i>	Свездест анасон
<i>Inula belenium</i>	Оман
<i>Iris pallida</i>	Бледа перуника
<i>Iris spp.</i>	Видови на перуника
<i>Isatis tinctoria</i>	
J	
<i>Jasminum grandifolium</i>	Јасмин
<i>Juglans regia</i>	Орев
<i>Juniperus communis</i>	Смрека
K	
<i>Knautia arvensis</i>	Видовичино цвеќе
<i>Krameria triandra</i>	
L	
<i>Laminaria spp.</i>	Ламинариа
<i>Lamium album</i>	Бела коприва
<i>Larix deciduas</i>	Ариш
<i>Laurus nobilis</i>	Ловор, дафинов лист
<i>Lavandula angustifolia</i>	Лаванда
<i>Lavandula latifolia</i>	Широколисна лаванда
<i>Lepidium sativum</i>	Добрејка
<i>Lespedeza capitata</i>	
<i>Leuzea carthamoides</i>	
(<i>Rhaponticum cartham</i>)	
<i>Levisticum officinale</i>	Селен, мил дух
<i>Lichen islandicus</i>	
(<i>Cetraria islandica</i>)	Исландски лишај
<i>Lilium tigrinum</i>	Крин
<i>Linaria vulgaris</i>	Ланилист, ленолист
<i>Linum usitatissimum</i>	Лен
<i>Lippia citriodora</i>	
<i>Liriosma ovata</i>	
<i>Lithospermum officinale</i>	Камено семе

Lythrum salicaria	
М	
Magnolia spp.	Видови на магнолија
Malphigia glabra	
Malva sylvestris	Црн слез
Marrubium vulgare	Горчица
Marrubium spp.	
Matricaria recutita	Камилица
(chamomilla recutita)	Камилица
Medicago sativa	Луцерка
Melilotus officinalis	Коњска детелина, комуника
Melissa officinalis	Пчелинок маточина
Mentha piperita	Нане
Mentha spicata	Кадраво нане
Mentha spp.	
Menyanthes trifoliata	Горка детелина, барска детелина
Momordica charantia	
Monarda didyma	
Morinda citrifolia	нони
Morus alba, M. nigra	Црница, дудинка, муринка
Myristica fragrans	Мускатно оревче
Myrtus communis	Мирта
Н	
Nasturtium officinale	Поточарка
Nepeta cataria	Мачкино нане
О	
Osmium basilicum	Босилек
Osmium sanctum	
Oenothera biennis	Ноќниче
Oenothera spp.	
Olea europaea	Маслинка
Ononis spinosa	Зајчев трн, гладиш
Opuntia ficus indica	Индиска смоква
Orchis spp.	Видови орхидеи, качунки
Origanum majorana	Мароган
Origanum vulgare	Риган
Origanum spp.	Видови на риган

Orthosiphon stamineus	
Oxalis acetosella	
P	
Panax ginseng	Гингсенг, жен шен
Panax quinquefolius	Американски гингсенг, жен шен
Parietaria officinalis	Рушителка
Parthenium argentatum	
Passiflora incarnate	Пасифлора
Paulinia cupana	Гуарана
Pelargonium spp.	
Persea Americana	
(P. gratissima)	Авокадо
Petroselinum crispum	Магдонос
Phaseolus vulgaris	Грав
Phoenix dactylifera	Детелина
Picae abies	Смрека
Pimento dioica	
(P. officinalis)	Пимент
Pimpinella anisum	Анасон
Pimpinella saxifrage	Мала бедренка
Pimpinella spp	
Pinus cembra	
Pinus nigra	Црн бор
Pinus sylvestris	Шумски бор
Piper nigrum	Црн пипер
Pistacia lentiscus	Фдстак
Plantago lanceolata	Теснолисен тегавец
Plantago major	Широколисен тегавец
Plantago psyllium	
Plantago spp.	Видови на тегавец
Polygara amara	
Polygara senega	Сенега
Polygara spp.	
Populus spp.	Троскот
Polygonum aviculare	
Polygonum spp	Видови на тополи
Populus spp.	Стеглива трева

Potentilla erecta	Стеглив корен, петопрст
(P. tormentilla)	Петопрст
Primula veris	Јаглика
Primula spp	Видови на јаглика
Prunus amygdalus var.dulcis	Сладок бадем
Prunus armeniaca	Кајсија
Prunus spinosa	Трнинка
Prunus spp.	Видови на сливи
Psoralea corylifolia	
Pterocarpus santalinus	
Pulmonaria officinalis	Великденче
Q	
Quasia amara	
Quercus robur	Даб, благун
Quercus spp.	Видови на даб
R	
Raphanus sativus var.niger	Трупка, репка
Ribes grossularia	
Ribes nigrum	Црна рибизла
Rosa canina	Шипинка
Rosa spp.	Видови на шипинки
Rosmarinus officinalis	Рузмарин
Rubus idaeus	Малина
Rubus fruticosus	Капина
Rumex acetosa	Киселец
Rumex spp.	Видови на киселец
Ruta graveolens	Седеф
S	
Salix alba	Бела врба
Salvia officinalis	Жалфија
Sambucus nigra	Бозел
Sanguisorba minor	Крвавче
Santalum album	Сандалово дрво
Saponaria officinalis	Сапунче
Sarsaparilla aristolochiaefolia	Сарсапарила
Saturea hortensis	Чубрица
Saturea Montana	Планинска чубрица

<i>Saxifrage granulata</i>	Каменоломка
<i>Schisandra chinensis</i>	
<i>Serenoa repens</i>	
(<i>sabal serrulata</i>)	
<i>Sesamum indicum</i>	Сусам
<i>Siderites montana</i>	Планински чај
<i>Siderites scardica</i>	Шарпланински чај
<i>Siderites spp.</i>	
<i>Silybum marianum</i>	Бел трн
<i>Sinapis alba</i>	Бел синап
<i>Smilax aspera</i>	
<i>Smilax spp.</i>	Сарсапарила
<i>Soja hispida</i>	Соја
<i>Solidago virgaurea</i>	Златица
<i>Solidago canadensis</i>	Канадска златица
<i>Solidago spp</i>	Видови на златица
<i>Sophora japonica</i>	Јапонска софора
<i>Sorbus aucuparia</i>	Офинка, јаребика
<i>Spirulina spp</i>	Видови на модро зелени алги
<i>Stachys officinalis</i>	Ранилист, бетуника
<i>Stellaria media</i>	Стеларија
<i>Stevia rebaudiana</i>	Стевија
<i>Swertia chirata</i>	
Т	
<i>Tabebuia avellanedae</i>	Тахебо
<i>Tamarindus indica</i>	Индиска урма
<i>Tanacetum parthenium</i>	Видови на вратика
<i>Taraxacum officinale</i>	Глуварче
<i>Terminalia spp.</i>	
<i>Teucrium chamaedrys</i>	Петуница, падубица
<i>Thymus serpyllum</i>	Мајчина душица
<i>Thymus vulgaris</i>	Тимијан
<i>Tilia cordata</i>	Ситнолисна липа,
<i>Tilia platyphyllos</i>	Обична липа
<i>Trifolium pretense</i>	Ливадска детелина
<i>Trigonella foenum graecum</i>	Грчка пискавица
<i>Triticum aestivum</i>	Пченица

Turnera aphrodisiaca	
U	
Ulmus rubra	Црвен брест
Ulmus spp.	Видови на брест
Urtica dioica	Голема коприва
Urtica urens	Мала коприва
Usnea barbata	Шумски лишај
V	
Vaccinium macrocarpon	Брусница
Vaccinium myrtillus	Боровница
Vaccinium vitis idaea	Брусница, црвена боровинка
Vanilla palnifolia	Ванилија
Verbascum densiflorum	Лопен, дивизма
Verbascum phlomoides	Пустинска дивизма
Verbascum spp.	Видови на дивизма
Veronica officinalis	Невестинска солза, модричица
Veroniva spp.	Растон
Viburnum lanata	
Viola tricolor	Шарена темјанушка
Viscum album	Бела имела
Vitex agnus-castus	Калугерски бибер
Vitis vinifera	Винова лоза
Y	
Yucca brevifolia	Јука
Yucca spp.	Видови на јука
Z	
Zea mays	Пченка
Zingiber officinalis	Ѓумбир

*** За некои билки нема соодветни македонски имиња**

*** Листајта е променлива и истиајта може да биде промени во согласност со законските прописи**

*** Прејорачанијте внесувања на витамини и минерали може да биде промени во согласност со законските прописи**

**Прейорачано дневно внесување на витамини и минерали кај
возрасни**

	<i>Минимално дозволено дневно внесување</i>	<i>Максимално дозволено дневно внесување</i>	<i>Прейорачано дозволено дневно внесување</i>
Витамин А (ретинол) µg	120	1500	800
Провитамин А (β-каротен) mg	-	18	6
Витамин D (холекалциферол) µg	0,75	10	5
Витамин Е (токоферол) mg	1,5	60	10
Витамин С (аскорбинска киселина) mg	9	350	60
Витамин К (филохинон) µg	9,75	100	65
Витамин В1 (тиамин) mg	0,21	4,0	1,4
Витамин В2 (рибофлавин) mg	0,24	4,0	1,6
Витамин В3 (ниацин) mg	2,7	35	18
Витамин В6 (пиридоксин) mg	0,30	6,0	2
Фолна киселина µg	30	600	200
Витамин В12 (цијанокобаламин) µg	0,15	9	1,0
Пантотенска киселина mg	0,9	15	6
Биотин µg	22,5	300	150
Холин mg	75	1500	500
Калциум (Ca) mg	120	1500	800
Фосфор (P) mg	120	1500	800
Магнезиум (Mg) mg	45	600	300
Железо (Fe) mg	2,1	30	14
Цинк (Zn) mg	2,25	15	15
Флуор (F) mg	0,38	10	2,5
Јод (J) µg	22,50	225	150
Селен (Se) µg	8	100	50
Хром (Cr) µg	10	150	65
Бакар (Cu) µg	173	3000	1150
Манган (Mn) mg	0,53	5	3,5
Молибден (Mo) µg	11	150	75

Максимално препорачано дневно внесување на витамини наменето за здрави деца, и максимално дневно внесување за бремени жени и доилки

Витамини	A	C	D	E	K	B1	B2	B3	B6	Фолна кисе- лина	B12	Пантo- тeнска киселина
	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg
Возраст												
0,5-1	375	35	10	4	10	0,4	0,5	6	0,6	35	0,5	2
1-3	400	40	10	6	15	0,7	0,8	9	1,0	50	0,7	3
4-6	500	45	10	7	20	0,9	1,1	12	1,1	75	1,0	4
7-10	700	45	10	7	30	1,0	1,2	13	1,4	100	1,4	5
11-14	800	50	10	10	45	1,3	1,5	17	1,7	150	2,0	7
Бремени жени	770	85	10	15	90	1,4	1,4	18	1,9	600	2,6	6
	1500	500	10	100	100	4	4	35	6	700	9	15
Доилки	1300	120	10	19	90	1,4	1,6	17	2,0	500	2,8	7
	1500	500	10	100	100	4	4	35	6	700	9	15

Максимално дозволено прейорачано дневно внесување на минерали кај здрави деца, и максимално дневно внесување кај бремени жени и доилки

Возраст	Калциум (Ca)	Фосфор (P)	Магнезиум (Mg)	Железо (Fe)	Цинк (Zn)	Флуор (F)	Јод (J)	Селен (Se)	Хром (Cr)	Бакар (Cu)	Манган (Mn)	Молибден (Mo)
Години	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
0,5-1	600	500	60	10	5	0,5	50	15	20	600	0,6	20
1-3	800	800	80	10	10	0,7	70	20	20	700	1,0	25
4-6	800	800	120	10	10	1	90	20	30	1000	1,5	30
7-10	800	800	170	10	10	2	120	30	50	1000	2,0	50
11-14	1200	1200	270	12	15	2	150	40	50	1500	2,0	75
Бремени жени	1000	700	350	27	11	3	220	60	30	1000	2,0	50
	1500	1500	600	30	15	10	220	100	150	3000	5	150
Доилки	1000	700	310	9	12	3	290	70	45	1300	2,6	50
	1500	1500	600	30	15	10	290	100	150	300	5	150

Минимални потреби за натриум, хлориди и калиум кај здрави лица

Возраст	Тежина (kg)	Натриум (mg)	Хлориди (mg)	Калиум (mg)
Месеци 0-5	4,5	120	180	500
Месеци 6-11	8,9	200	300	700
Години 1	11,0	225	350	1000
2-5	16,0	300	500	1400
6-9	25,0	400	600	1600
10-18	50,0	500	750	2000
>18	70,0	500	750	2000

На пазарот во Република Македонија се пласираат голем број на производи декларирани како додатоци во храната. Поголемиот број од нив се од увоз.

Во согласност со законските прописи, операторот со храна кој произведува или увезува додатоци во храната, должен е да побара мислење од Агенцијата за храна и ветеринарство.

Совети за потрошувачите

Потрошувачи!

Соочени сме со присуство на голем број вакви производи на пазарот. Пред да направите избор, треба да бидете внимателни. При купувањето задолжително треба да го погледнете составот и препорачаното дневно внесување на состојките наведени на етикетата. Не е дозволено истакнување на лековити својства и лекување на болести на етикетата на овие производи.



Додадоците на храната треба да ги употребувате во согласност со упатството за употреба на производителот, бидејќи секое отстапување од максимално дозволеното дневно количество може да предизвика неадекватни здравствени ефекти.



Агенцијата за храна и ветеринарство на Република Македонија - АХВ има обезбедено бесплатна телефонска линија наменета за поширувачите, 08032222

www.fva.gov.mk

Агенцијата за храна и ветеринарство на Република Македонија, со седиште во градот Скопје има подрачни канцеларии во градовите:

Битола	Кавадарци	Пехчево
Берово	Кочани	Прилеп
Богданци	Кичево	Пробиштип
Валандово	Крива Паланка	Радовиш
Виница	Кратово	Ресен
Велес	Крушево	Скопје
Гевгелија	Куманово	Струга
Гостивар	Македонски брод	Струмица
Делчево	Македонска	Свети Николе
Демир Хисар	Каменица	Тетово
Демир Капија	Неготино	Штип
Дебар	Охрид	

Канцеларии на граничните премини:

Аеродром	Деве Баир	Ново Село -
Александар Велики	Делчево	Струмица
Аеродром Охрид	Куманово	Табановце
Блаце	Меџитлија	Трубарево
Богородица		Кафасан

Оваа брошура е изработена во соработка со Организацијата на поширувачите на Македонија (ОПМ), тел. 3 212 440

www.opm.org.mk



**ДОДАТОЦИТЕ
НА ХРАНА**
И ПОТРОШУВАЧИТЕ