

сезона ЛЕТО



АБСОРДА
и семејството



Си џе ние знаеме да јајдеме, но мал е бројот на шие што знааш да се хранаш

Летната прехранбена кошница претставува збир на прехранбени производи однапред планирани според количините и асортиманот за хранење на четиричлено семејство.

Сезоната лето носи карактеристика на зголемен асортиман на сезонски зеленчук и овошје **кои можат да заменат дел од зеленчукот и овошјето од зимската, односно пролетната сезона.**

Во прехранбената кошница во летната сезона се планирани нови свежи зеленчуци како: пиперки, домати, тиквички, моркови, краставици, модри патлиџа-

Потребни дневни норми за исхрана

семејство	енергетска вредност (kcal)	енергетска вредност (KJ)
татко	3100	12960
мајка	2300	9615
син	2800	11704
ќерка	2250	9196

ни, бамји, грашок, боранија и сл., а од овошјето се присутни: цреши, праски, кајсии, летни јаболка, лубеници, дињи и сл. Сите овие производи, во комбинација со другите групи прехранбени производи во кошницата, се усогласени со нормите и стандардите и обезбедуваат правилно хранење на четиричленено семејство.

Прехранбената кошница е формирана за семејство кое се состои од татко (45 – 50 год.), мајка (35 – 45 год.), син (15 год.) и ќерка (10 год.).

Нормите што се користени во сезоната лето се прифатени како национални стандарди за исхрана, публикувани од Министерството за здравство под наслов – Прирачник за правилна исхрана на населението во Република Македонија / 2001 година.

на четиричленено семејство:

белковини (g)	масти (g)	јаглени- хидрати (g)
75,0	76,0	514,0
56,0	56,0	380,0
90,0	68,0	450,0
70,0	54,0	350,0

1g јаглени хидрати= 4,1kcal (17KJ)

1g масти=9,3 kcal (39KJ)

1g белковини= 4,1kcal (17 KJ)

1 KJ (килоцули) = 0,24 kcal

1 kcal (килокалории) = 4,18 KJ

Врз основа на овие норми е формирана прехранбената кошница, составена од прехранбени производи и пијалаци

Енергетски норми според

Возрас -машки	Енергетска вреднос kcal KJ	
7– 10 год.	2100	8780
11 – 14 год.	2500	10450
15–18 год.	2800	11700
возрасни со средно- физички напор	2300 до 3100	9615 до 12960
над 65 год. со просечна активност	2100 до 2400	8780 до 10030
стари лица	1700 до 2100	7100 до 8780

извор: Прирачник за правилна исхрана на населението

во сезоната лето, дадени според количините и видовите за месечните потреби на едно четиричленено семејство.

Заради пошироката практична пријема на нормите за исхрана, дадени се стандарди и норми во енергетски вредности на други популациони групи – потрошувачи, со цел да се овозможи поширока употребливост и во семејствата со различен број на членови, возраст, пол, физички напор и сл.

категории потрошувачи:

Возрасъ -женски	Енергетска вредност kcal KJ	
7–10 год.	2100	8780
11 – 14 год.	2200	9200
15–18 год.	2200	9200
взрасли со средно- физички напор	2000 до 2300	8360 до 12960
над 65 год. со зголемена активност	1900 до 2300	8360 до 12960
стари лица	1600 до 2100	6690 до 8780

во Република Македонија / 2001 година

Прехранбената кошница во сезоната лето се состои од седум основни групи производи, со дополнителна група пијалици и зачини.

Планирите производи во прехранбената кошница **се ориентациони** како според видот на производите така и според количеството кое зависи од возраста, полот, тежината на работата и сл. Сите планирани производи можат да се најдат на нашите пазари за време на летниот период. Ваквата констатација е утврдена и врз база на истражување во 8 градови на Република Македонија во периодот 2000 / 2001 година.

Прехранбената кошница во сезоната лето се состои од:

● групата **млеко и млечни производи** која во сезоната лето ја има во доволни количини и различен асортиман. Заради високите летни температури, дел од млекото е заменето со јогурт, за разлика од претходните сезони.

Во оваа група спаѓаат:

- млеко - кравјо, овчо, козјо	20 l
- јогурт, кисело млеко, матеница ..	22 l
- сирење (кравјо, козјо, овчо).....	1,5 kg
- кашкавал (кравји, мешан, овчи, козји) ...	0,6 kg
- урда.....	1,5 kg
- павлака (200 g)	10 бр.
- зденка - сирење (кутии)	2 бр.

● Групата **месо и месни производи**, за разлика од пролетната, во летната се-

зона се планирани намалени количини на свинско месо и месни производи, а се зголемени количините на јунешко и пилешко месо и риба, и тоа:

- свинско месо	1,5 kg
- јунешко месо	3,0 kg
- јагнешко (јарешко) месо	1,5 kg
- пилешко месо	2,3 kg
- месни производи.....	1,0 kg
- риба (ослиќ, крап и сл.)	2,0 kg
- јајца	60 бр.

● од **ви碌ивише масли** се планирани: масло, маргарин, путер и мајонез, а како замена се користат свинска маст, лој, растителна маст и сл. Количините не се променети од причина што во летниот период се користат поголеми количини зеленчук за салати и за пржење со масло:

- масло	3,8 l
- маргарин	0,6 kg
- путер, мајонез и сл.....	0,5 kg

● **зеленчукош** во сезоната лето е застапен со широк асортиман на свежи производи кои можат да се користат како вариво, прилог и салата, и тоа:

- грав, леќа	1,6 kg
- млади компири.....	20,0 kg
- кромид и лук.....	5,0 kg
- зелка како вариво и салата	7,0 kg

- моркови - додаток на јадења и салати ...	2.5 kg
- магдонос како зачин	1,0 kg
- свежи пиперки.....	4,0 kg
- домати	10,0 kg
- тиквички	5,0kg
- боранија	2.0 kg
- грашок	1,5 kg
- модри патлиџани	1,0 kg
-друг зеленчук (салати, трупки, бамји) ...	3,0 kg

● ***Овошјешо*** како група во сезоната лето го има во зголемен асортиман: цреши, јагоди, праски, кајсии, круши, летни јаболка, сливи, лубеници, дињи, грозје, малини, рибизли и сл, и тоа:

-цреши, јагоди, вишни	3,0 kg
- кајсии, праски	10,0 kg
- јаболки, круши	5,0 kg
- лубеници, дињи.....	20,0 kg

● ***Шеќериште и щеќерниште коншеншрапши*** како асортиман и количина немаат битни промени во лето, за разлика од другите сезони:

- шеќер.....	4,7 kg
- џем, мармалад	0,8 kg
- мед, алва	0,7 kg
- чоколада за децата.....	0,6 kg

● ***Групајаша жијариши и нивниште производоци*** во месечните потреби се планирани како

полубел леб, со можност да се користат и други видови леб (црн, интегрален, 'ржен и сл.), а како брашно се користат сите видови (пченично, пченкарно, 'ржено, овесно и сл.), како и житарици во зрно (пченица, пченка, ориз и сл.), и тоа:

- леб - полубел (90 бр. векни по 500g) ¹	45,0 kg
- брашно тип 750	1,5 kg
- брашно пченкарно	0,5 kg
- тестенини (фиде, макарони, јувки, тарана)	2,5 kg
- ориз - неглазиран	1,5 kg
- жито (пченица, пченка)	0,6 kg
- кекси, бисквити и сл.	0,6 kg

*Тежината на векна леб е различна (500-600 и 700g), а со тоа и бројот на векните за 45 kg ќе биде различен.

● во групата **Пијалаци и Зачини** се зголемени количините на пијалаците (негазирани и газирани пијалаци и природни сокови), а од зачините посебно е важен јаболковиот оцет кој се користи за зачинување на салатите, и тоа:

- чај	0,1 kg
- чај- кафе	0,4 kg
- негазирани пијалаци (прир. сокови и сл.) ..	3,0 l
- газирани пијалаци.....	7,0 l
- ракија, вино	2,0 l
- зачини (сол, оригано, бибер и сл.)....	0,6 kg
- јаболков оцет.....	1,0 l

ЛЕТО

ЗА СЕЗОНА

Комбинации на ѕиhevни оброци

за ефика нејдела:

Појадок

супи - чорби

шонефелник

павлака,
краставица,
чај од
шипки

крем-
чорба од
мешан
зеленчук

бшорник

путер, мед,
млеко со
какао

—

среща

две виршли,
мајонез
(сенф),
пиперки,
планински чај

супа од
коски со
резанки

чешбршок

палента
со урда
(сирење),
јогурт

супа со
топчиња
од месо

шешок

варено
јајце, две
зденки,
домати, чај

пилешка
супа со
фиде

сабоша

печиво,
јогурт

пилешка
чорба

нејдела

маргарин,
сирење,
домати

чорба од
домати со
ориз

Количината на лебот во оброците е во зависност од потре

Ручек

главно јадење

Вечера

салати

Ужина

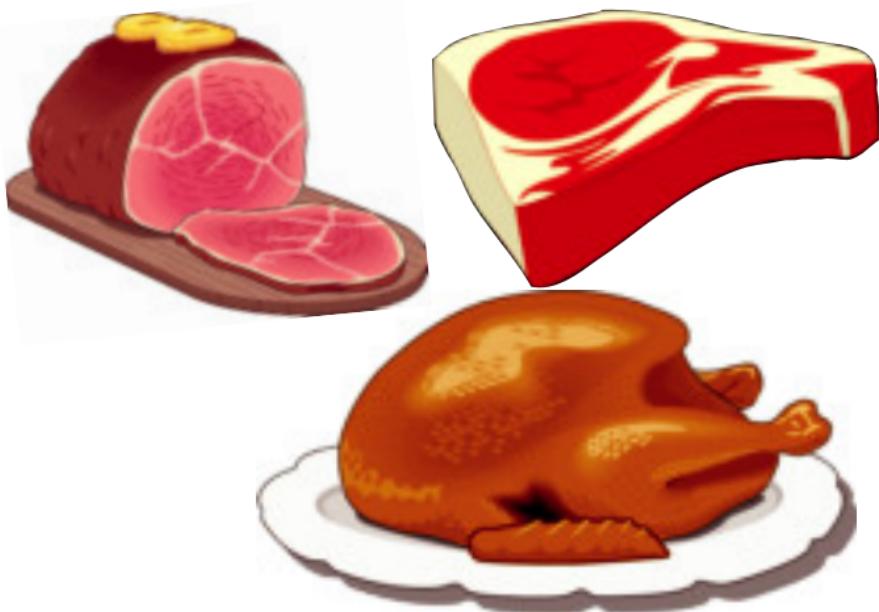
мусака од модри патлиџани (полнети)	зелка со моркови и магданос	овошен сладолед	пржени пиперки, домати, сирење
боранија со месо (вариво)	таратор	овошје	пинџур, сирење, компот
турлитава со месо	салата од краставици со лук и магдонос	овошен колач	пченкарна пита, јогурт
полнети пиперки (домати)	летна мешана салата	овошна салата	похованите модри патлиџани, кашкавал, домати
тава ориз со пилешко	печени пиперки со лук и магдонос	овошје	пржени пиперки и домати, сирење
гулаш со прилог шпагети	летна салата	сок	јајца на око, таратор
пржена риба-филе со рестован компир	пинџур	овошје	полнети пиперки со урда и јајца, домати, чај

вкупните на потрошувачите и може да се движи од 100 до 200g на оброк.

Со цел да се овозможи планирање правилна исхрана во сезоната лето прикажана е табела со состав и енергетски вредности

ТАБ

Состав и енергетска вредност на
(вредностите се однесуваат на



Месо и месни производоци	Белковини (g)
говедско немасно месо	19,0
говедско средно масно	17,8
телешко средно масно месо	19,1
свинско средно масно месо	14,1
јагнешко месо–немасно	21,6
зајачко месо	19,3
пилешко месо	20,2
јарешко месо	19,2
којзо месо	18,7

на производите, што овозможува употребливост во правилното планирање на семејната и индивидуалната исхрана.

ЕЛА

прехранбени производи
100 г нето – исчистени производи)



Масти (g)	Јагле- хидрати (g)	Калциум Ca (mg)	Железо Fe (mg)	kcal
13,0	–	11,0	2,3	198
20,0	–	10,0	2,1	256
12,0	–	11,0	2,9	190
35,0	–	8,0	1,7	376
8,6	–	9,0	2,2	166
9,3	–	17,0	1,3	168
12,6	0,4	14,0	4,5	200
4,5	–	11,0	2,8	117
9,4	–	11,0	2,8	165

јазик (говедски, телешки)	17,6
слезина	15,2
телешки дроб	19,0
сува сланина	9,0
домашни колбаси	23,9
говедски колбаси	21,7
виршли–париски колбас	12,5
чимиринки	13,4
паштета	16,0
мортадела	18,0



РИБИ

речни риби:	Белковини (g)
бел лосос	20,1
јагула	14,6
клен	13,4
пастрмка	20,1
сом	15,3
крап	15,8
штука – костреш	18,8
жабји копани	16,4

морски риби:	Белковини (g)
бакалар	17,0
црвеноперка	19,0
харинга	16,8
октопод	15,7
јагула	19,1
лигњи	17,0
лосос	18,4
моруна	17,6
ослик	17,0
сардина	19,0
сипа	14,0

10,1	–	8,0	2,1	167
2,5	1,0	272,0	0,0	88
8,6	0,6	10,0	2,7	116
72,8	–	2,0	0,6	756
45,9	–	7,0	1,9	524
15,4	–	10,0	2,7	232
27,6	1,8	7,0	1,9	309
71,2	–	–	–	756
35,9	–	9,0	5,4	410
33,2	2,7	10,0	2,7	386



Масти (g)	Јагле- хидрати (g)	Калциум Ca (mg)	Железо Fe (mg)	kcal
21,5	–	46,5	0,7	273
20,2	0,7	17,5	0,7	247
2,8	–	–	–	78
10,5	–	69,0	0,4	174
11,3	–	36,0	0,8	162
8,5	0,7	38,0	1,2	142
2,3	–	54,0	0,5	95
0,3	–	18,0	1,3	68

Масти (g)	Јагле- хидрати (g)	Калциум Ca (mg)	Железо Fe (mg)	kcal
0,6	–	16,0	0,3	73
4,5	–	80,0	0,9	117
18,5	–	48,0	0,9	233
0,9	0,8	–	–	74
1,9	–	205,0	0,4	93
1,1	1,0	27,0	0,5	81
12,0	–	20,0	0,8	181
2,1	–	–	–	88
0,4	0,1	32,0	0,6	72
10,0	0,4	449,0	4,1	166
1,2	0,8	20,5	0,7	70

скуша	18,6
туна	20,0
зубатац	17,0
сардина – конзерва	23,9

јајца	Белковини (g)
јајца од кокошка	5,6
белка – 15,5 g	3,8
жолчка – 29,5 g	2,5
јајце во прав	45,4

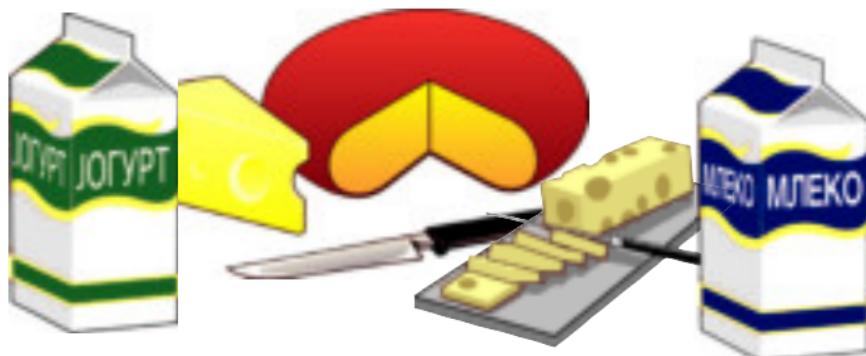


млеко и млечни производи	Белковини (g)
кравјо млеко	3,4
овчо млеко	3,6
којдо млеко	3,8
матеница	3,7
јогурт	3,3
кравјо сирење	17,0
зденка сирење	26,4
овчо сирење	27,5
кравји кашкавал	25,6
урда	19,0
кравјо кисело млеко	3,3
кајмак	11,1
павлака 12% масленост	3,0
млеко во прав обезмас.	33,5

масли - виғливи	Белковини (g)
свинска масти	0,3
кравјо масло	0,1

10,6	–	11,0	0,4	169
9,9	0,1	6,0	1,1	169
1,5	–	35,0	0,9	85
14,4	1,3	354,0	3,5	237

Масти (g)	Јагле- хидрати (g)	Калциум Ca (mg)	Железо Fe (mg)	kcal
5,3	0,3	54,0	2,3	74
–	0,2	9,0	0,1	16
4,9	0,1	141,0	5,5	58
32,9	–	187,0	8,7	494



Масти (g)	Јагле- хидрати (g)	Калциум Ca (mg)	Железо Fe (mg)	kcal
3,6	4,8	119,0	0,1	67
3,9	4,7	180,0	0,1	70
4,5	3,8	141,0	0,1	73
0,7	3,7	109,0	0,1	37
3,1	2,7	111,0	0,1	53
1,2	4,0	94,0	0,3	98
26,9	1,6	887,0	0,9	355
28,0	1,7	362,0	0,4	370
31,0	–	925,0	0,9	390
0,8	1,5	320,0	0,3	91
3,3	4,2	120,0	0,0	64
46,9	2,2	99,0	0,1	492
12,0	3,8	97,0	0,1	135
1,6	50,0	1308,0	0,6	357

Масти (g)	Јагле- хидрати (g)	Калциум Ca (mg)	Железо Fe (mg)	kcal
99,5	0,1	1,0	0,1	925
97,0	0,1	–	–	903

говедски лој	0,5
овчи лој	0,5
маргарин	0,5
путер	0,6
масло	—
мајонез	1,5



Жишариши и нивни преработки		Белковини (g)
ориз		7,5
овесни јатки		14,2
гриз		9,4
соино брашно		47,0
пченично брашно–Т.500		12,5
'ржено брашно		8,0
пудинг		8,8
полубел леб		7,4
бел леб		8,0
мешан леб (пченица и 'рж)		6,7
мешан леб (пченка и 'рж)		7,5
кекси		8,6
дворек		9,9
макарони, кори		12,9
тестенини со јајца		14,2
просо		10,5
соини протеини–трошки		52,0

зеленчук		Белковини (g)
леќа		25,0
грашок		6,7
боранија		2,5
грав		23,7

98,5	–	1,0	0,2	915
97,2	–	1,5	–	906
84,5	0,4	20,0	–	791
77,0	–	20,0	–	716
99,5	–	–	–	925
78,0	3,0	19,0	1,0	708



Масти (g)	Јагле- хидрати (g)	Калциум Ca (mg)	Железо Fe (mg)	kcal
1,6	75,9	24,0	1,0	357
7,4	54,1	49,0	0,4	390
0,2	75,9	36,0	1,5	351
19,0	34,0	265,0	11,1	326
6,0	62,0	20,0	1,1	361
1,5	74,0	26,0	2,5	350
0,4	71,6	20,0	1,6	345
0,4	49,0	10,0	1,0	235
1,1	47,1	10,0	1,5	225
1,8	55,0	48,0	3,7	263
0,3	51,8	73,5	1,6	246
10,4	66,7	126,0	1,8	405
2,6	75,5	113,0	2,2	374
0,7	76,5	27,0	2,9	373
2,4	68,7	22,0	2,1	362
4,3	68,0	25,0	9,0	362
1,5	32,0	220,0	8,0	360

Масти (g)	Јагле- хидрати (g)	Калциум Ca (mg)	Железо Fe (mg)	kcal
1,0	54,9	46,0	6,8	337
0,4	16,2	24,0	2,1	98
0,2	6,5	52,0	0,7	38
1,7	47,3	144,0	7,8	307



	Белковини (g)
компири	2,0
келераба	2,5
целер	1,3
цвекло	1,3
трупка	1,9
кромид	1,3
праз	2,8
спанаќ	2,3
карфиол	2,4
кељ	1,4
зелка	1,7
краставици	0,7
тиква	0,6
зелени пиперки	1,2
црвени пиперки	1,5
црвени домати	1,0
лук	3,9
рен	0,3
моркови	0,8
кисели краставици	0,7
пиперки – туршија	1,2
доматно пире – конз.	1,4
моркови – туршија	3,8
кисела зелка	1,7
грашок – конзерва	3,6
боранија – конзерва	1,0
ѓувеч – конзерва	1,7
кисели домати	1,7
модри патлиџани	1,1



Масти (g)	Јагле- хидрати (g)	Калциум Ca (mg)	Железо Fe (mg)	kcal
0,2	20,9	8,0	0,7	96
0,2	5,9	75,0	0,9	36
0,2	3,7	50,0	0,5	22
0,1	6,8	27,0	1,0	34
0,9	8,4	37,0	1,0	43
0,1	9,4	32,0	0,5	44
0,3	6,5	62,0	1,0	41
0,3	1,8	83,0	3,0	20
0,2	3,2	22,0	1,1	25
0,2	4,0	30,0	1,0	24
0,2	4,8	50,0	0,4	28
0,2	2,0	17,0	0,3	12
–	6,5	83,0	1,7	29
0,2	4,4	6,0	0,8	25
0,3	8,0	8,0	0,8	39
0,3	3,1	13,0	0,5	20
0,9	9,1	29,0	1,5	61
–	1,9	140,0	1,4	9
0,2	8,0	34,0	0,8	38
0,2	1,5	17,0	3,2	10
0,2	4,4	9,0	0,5	24
0,2	4,7	70,0	3,5	26
0,9	18,8	34,0	0,8	98
0,2	3,0	36,0	0,5	20
0,4	9,4	24,0	2,1	55
0,1	4,3	52,0	0,7	22
0,2	5,8	41,0	0,8	31
–	9,4	13,0	0,5	18
–	0,2	12,0	0,7	25

сув кромид	9,1
млад кромид	1,5
зелена салата	1,3
тиквички	1,2
сув пипер	8,8
сув праз	11,7
бамји	1,7
коприви	7,1
печурки	2,8



овошје	Белковини (g)
јаболка	0,3
круши	0,4
дуњи	0,5
грозје	0,7
бадеми	18,6
костени	2,7
ореви без лушпа	11,2
лешници	12,0
лимони	0,9
кикиритки	26,9
дињи	0,6
банани	1,1
киви	1,0
портокали	0,6
мандарини	0,8
суви сливи	3,3
смокви	1,3
јагоди	0,7
цреши	1,1

1,3	58,5	208,0	3,2	260
0,2	8,2	51,0	1,0	36
0,2	2,8	68,0	0,5	15
0,3	5,6	820,0	0,8	31
1,6	43,2	45,0	5,2	192
1,3	61,1	403,0	6,5	280
1,7	3,1	47,0	2,6	35
0,6	5,5	716,0	3,9	57
0,5	5,8	15,0	0,7	36



Масти (g)	Јагле- хидрати (g)	Калциум Ca (mg)	Железо Fe (mg)	kcal
0,4	12,9	7,0	0,3	58
–	13,5	8,0	0,3	57
0,2	10,2	11,0	0,6	45
0,4	13,5	12,0	0,4	62
54,1	4,3	234,0	4,7	597
1,5	24,8	46,0	0,9	168
52,5	11,0	99,0	3,1	580
56,5	6,0	7,0	0,5	599
0,6	5,5	26,0	0,6	32
44,2	23,6	61,0	2,0	559
–	7,8	14,0	0,4	34
0,4	22,5	9,0	0,5	98
0,2	11,5	25,0	0,4	51
0,2	11,1	41,0	0,4	48
0,2	10,1	37,5	0,4	45
0,9	69,4	41,0	3,9	268
0,3	16,3	34,7	0,6	48
0,5	8,4	21,0	1,0	36
0,5	14,8	18,0	0,4	61

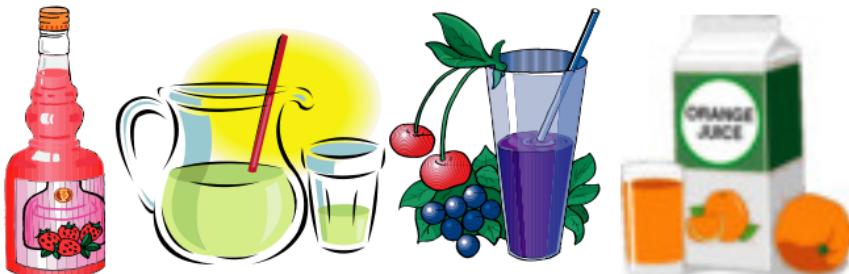
јапонска јаболка	0,5
модри сливи	0,7
калинка	0,8
лубеница	0,5



шекер и концентраши

Белковини
(g)

шекер	—
мармелад – цем	0,5
мед	—
овошни бомбони	0,3
чоколадни бомбони	4,0
чоколада за готвење	6,5
млечна чоколада	8,9
какао	8,0
еурокрем	7,5
жолт шекер	—



напиталиши

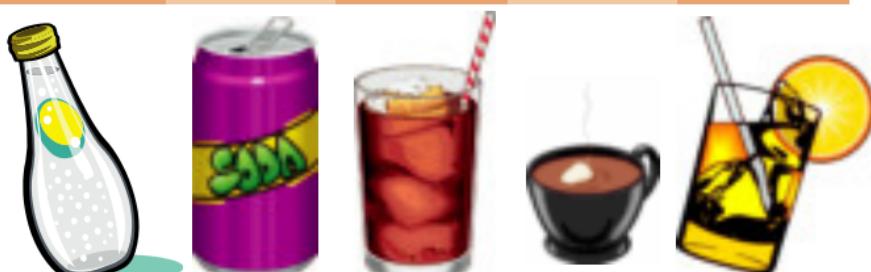
Белковини
(g)

овошен матен сок	—
овошен сируп	0,1
компот од вишни	0,2
компот од праски	0,1
компот од сливи	0,1
кока-кола	—
тоник	—
бело вино	—
црно вино	—
пиво	—
ракија	—

–	15,9	127,0	2,5	62
0,2	14,6	15,0	0,5	57
0,3	15,7	3,0	0,3	68
0,2	6,4	7,0	0,5	26



Масти (g)	Јагле- хидрати (g)	Калциум Ca (mg)	Железо Fe (mg)	kcal
–	97,5	–	1,0	400
0,3	65,8	20,0	1,0	274
–	81,0	5,0	0,5	332
0,9	73,0	21,0	1,9	365
30,5	51,3	6,0	2,4	576
27,3	61,5	58,0	5,0	534
34,5	53,1	228,0	1,1	575
23,8	9,4	123,0	10,7	293
24,2	38,2	–	–	415
–	95,0	92,5	3,6	389



Масти (g)	Јагле- хидрати (g)	Калциум Ca (mg)	Железо Fe (mg)	kcal
0,1	12,4	4,0	0,2	48
0,1	51,1	4,0	0,2	195
0,3	20,5	15,0	0,3	81
0,4	20,1	4,0	0,3	78
0,3	21,6	9,0	0,9	83
–	10,5	–	–	42
–	11,0	8,0	–	44
–	5,9	11,5	–	23
–	3,5	8,0	1,0	14
–	38	–	–	43
–	–	–	–	193



зачини и дојдашоци

Белковини
(g)

пипер (црн и бел)	8,8
црвен пипер–мелен	12,9
вегета	–
сол за готвење	–
јаболков оцет	–
вински оцет	–
прашок за печиво	0,1
свеж квасец	2,1
чай од шипки	2,2
кафе	12,5





Масти (g)	Јагле- хидрати (g)	Калциум Ca (mg)	Железо Fe (mg)	kcal
6,5	68,0	127,0	10,2	309
9,1	59,0	130,0	7,8	321
0,3	–	–	–	–
–	–	253,0	0,1	–
–	5,9	6,0	0,6	24
–	5,0	6,0	–	20
–	18,9	5778,0	–	78
0,4	11,0	13,0	4,9	57
0,7	59,0	50,0	9,8	259
15,4	28,5	145,1	4,1	301



Сите изданија
можете
да ги
добиете во
просториите
на ОПМ!

Пошрошувачи!

Доколку сте оштетени од одредени производи или услуги, обратете се! Секој работен ден од 8–15 часот!

Ќе се обидеме да ви помогнеме!

Организација на потрошувачите на Македонија – Централа

Ул. „Водњанска“ б.б., 1000 Скопје
П.фах 150, тел./факс: 02 113–265, тел: 212–440
www.opm.org.mk

Советодавно биро–Штип, ул „Маршал Тито“ бб
2000 Штип, тел./фах 032 385–592

Советодавно биро–Битола, ул „Браќа Мингови“ бр 5
7000 Битола, тел./фах 047 228–246

Советодавно биро–Охрид, бул. „Туристичка“ б.б.,
П.фах 157, 6000 Охрид, тел./фах 046 252–833

Во рамките на активностите на ОПМ се даваат и специјалистички совети од областа на исхраната (секој четврток од 14–15 часот) и областа на становање и домување (секој вторник од 14 до 16 часот). Советувањата се одржуваат со претходно закажување на тел. 212–440 и се одржуваат во просториите на ОПМ Скопје.

Брошурата „Исхраната и семејството“–сезона лето е изработена во рамките на проектот „Прехранбена кошница за четиричленено семејство“. Целта на проектот е следење на цените и асортиманот на производите во текот на една година и процентуалното учество на прехранбената кошница во семејниот буџет на четиричленено семејство, како и дефинирање на препораки за исхрана по сезони. Предвидено е издавање на четири сезонски брошури. Проектот и издавањето на брошурите е помогнато од **COMMUNITY FUND** што се реализира преку Consumers International.

Подготвиле:

Калчо Митев и Лидија Ѓорѓиевска
(сектор за исхрана – РЗУД, Скопје)

Консултант:

проф. д–р Лидија Петрушевска – Този

Лектор:

Наталија Глинска – Ристова

Издавач:

Организација на потрошувачите на Македонија