



Deutsche Gesellschaft für  
Technische Zusammenarbeit (GTZ) GmbH



# ИЗБОР И ЧУВАЊЕ

на прехранбени производи  
за правилна и безбедна  
исхрана

## ПОЧИТУВАНИ ПОТРОШУВАЧИ!

*За да обезбедите правилна исхрана, особено внимание треба да им посветите на изборот, набавката и чувањето на прехранбените производи.*

*Неправилното чување на прехранбените производи доведува до загрозување на здравствената состојба, манифестирано преку разни заболувања.*

*Ние со оваа брошура сакаме да ви помогнеме да направите правилен избор и да обезбедите трајност на производите со нивно правилно чување.*

## ИЗБОР НА ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ

**Правилниот избор на прехранбените производи треба да обезбеди квалитет соодветен за секој производ земајќи ги предвид неговите органолептички својства и декларацијата. Затоа:**

**1.** Пред да појдете на пазар, треба да направите список на потребните прехранбени производи за планиран период (ден, два дена, седмица и сл.).



**2.** Во планот за набавка, посебно внимание треба да им посветите на производитите што се со пократок рок на траење (месо, млеко, риба, свеж зеленчук, овошје и сл.).

**3.** Ако купувате од пазар - посетете повеќе тезги, обрнете внимание на квалитетот и на цената.



**4.** Изборот на свеж зеленчук и овошје направете го врз основа на органолептичката оцена (надворешниот изглед) за секој производ и тоа: уедначена форма и големина, боја, мирис, изглед, свежина, како и специфичностите на секој вид производ (морков, компир, спанаќ, јаболко и сл.).

**5.** При изборот на месо, внимавајте на извршениот ветеринарен преглед (печат), изгледот, бојата, мирисот и тоа како на свежото така и на замрзнатото месо. Ова се однесува за сите видови месо, риба и сл.

**6.** За другите прехранбени производи, освен на органолептичките својства, особено внимавајте на рокот на траење, составот, амбалажата и сл.

**7.** Ако ги почитувате сите овие критериуми, правилниот избор сигурно нема да изостане.

## ЧУВАЊЕ НА ПРЕХРАНБЕНИТЕ ПРОИЗВОДИ

Основно правило за чување на прехранбените производи е **увид и читање на декларацијата и упатството за чување на производот**. Секој производ треба да има, освен генералиите предвидени со закон и упатство за чување, на кои потрошувачот мора да им посвети големо внимание. Секое непочитување на дадените упатства, може да предизвика непожелни последици по здравјето на човекот.

### Зошто одредени прехранбени производи се чуваат во фрижидер?

Храната што лесно се расипува може подолго да се зачува во фрижидер отколку на собна температура. На пониските температури во фрижидер, доаѓа до одложување на природното расипување.

Храната и во фрижидер се менува и по неколку дена може да се расипе. Расипувањето на храната е предизвикано пред сè од микроорганизми (бактерии, квасци, габи - мувла). Доколку микроорганизмите се размножуваат прекумерно, тогаш храната се расипува и ако таквата храна се консумира, може да предизвика сериозни здравствени проблеми.

### Предвременото расипување на храната може да го спречите ако:

- во фрижидерот чувате посвежа храна;
- храната, по нејзината набавка, итно ја ставите во фрижидер;
- ја чувате на вистинското место во фрижидерот (соодветна полица температура и влажност);

- го почитувате и применувате упатството за користење од производителот на фрижидерот.

## И соодветната амбалажа штити од расипување

Најголемиот дел од храната (производите) спакувана во амбалажа, треба да се чува во фрижидер. Амбалажата не го спречува растењето на микроорганизмите, но ги штити производите од **сушење, пренесување мирис, промена на боја, арома, вкус и меѓусебно пренесување на бактериите.**

## Како соодветна амбалажа за чување се препорачува:

- стаклени и порцелански садови (покриени на пример со една чинија);
- пластични кеси, кутии и затвораи;
- фолија за одржување на свежината, или алуминиумска фолија;
- картонски кеси, кеси од фолија за свежо овошје и зеленчук со дупчиња.

## Во фрижидерот - секоја храна на свое место

Кај обичните фрижидери (кои најмногу ги има во семејствата), постојат ладни и помалку ладни нивоа - полици, наменети за одделни видови прехранбени производи и тоа:

- место - комора за замрзнување;
- место со пониски температури на стаклената површина кое се наоѓа на дното на фрижидерот;
- полици што се наоѓаат на врата, каде што температурите се нешто повисоки.

## Како да ја складирате храната во фрижидерот?



### Ризични производи што треба да се чуваат во фрижидер

**Свежото месо** (свинско, говедско, живинско и сл.) веднаш по набавката се чува во фрижидер и тоа во најладното место (најдолу на стаклената плоча) и тоа 1-2 дена. Свинското месо како помрсно - до 2 дена, а говедското, кое е попосно, до 3 дена.

**Преработките од месо** (салами и слични производи), ако нема упатство за чување, обично се чуваат во фрижидер 1-2 недели.

**Смрзнатото месо** се чува во комората за длабоко замрзнување на фрижидерот, или во замрзнувач 2-3 месеци. Ова се однесува за сите видови месо што се набавуваат од пазар.

**Меленото – сечкано месо** се расипува многу брзо, па затоа треба веднаш да се стави во фрижидер и истиот ден да се приготви за консумација.

**Рибата** како свеж производ е подложна на расипување и ризична за чување повеќе од еден ден во фрижидер. Пржени, варени риби имаат трајност 2-3 дена, ако се чуваат во фрижидер.



**Свежата риба** треба веднаш истиот ден да се приготвува, ако мора да се чува - само еден ден (во покриен сад).

**Производите од риба** - конзерви и сл. да се чуваат по назначеното упатство или до 10 дена во фрижидер.

**Месото од дивеч** спаѓа во особено чувствителни видови месо и затоа мора да се чува на ладно место и тоа кусо време на 2-3 °C до 2 дена во фрижидер. Времето на чување на замрзнатиот дивеч се разликува, што е во зависност од содржината на масти во месото на животното.

**Јајцата** секогаш треба да се чуваат во фрижидер и одвоено од производи со силна мирисба. Се чуваат најдолго до 3 недели во фрижидер.

**Путер, маргарин, напитки**, задолжително се чуваат во полиците од вратата на фрижидерот.





**Зејтинот** се чува на ладно, темно и проветрено место по даденото упатство во декларацијата.



**Замрзнат зеленчук** обично треба веднаш да се користи. Во спротивно, се чува во комора за длабоко замрзнување. Практикувајте да не го чувате повеќе од една недела во комората на фрижидерот.

## Млеко и преработки од млеко

**Млекото** е производ што брзо се расипува и мора да се почитува упатството за чување. Ако нема упатство за чување, свежото млеко се чува во фрижидер и како такво, може да се користи 2-3 дена. Ако е во отворен сад, мора да биде покриено со капак. Млекото многу лесно прифаќа надворешни ароми, па поради тоа да не се чува до производи со силна арома - мирис.



**Сирењето и кашкавалот**, ако се купуваат во поголеми количини (канти - сирење), се чуваат во суви, проветрени и ладни простори - подруми, со редовна обврска на проверка и превртување на кантата, да се помеша солилото во кантата. Кашкавалот се чува во мали количини во фрижидер и пакување до 3 недели.



**Свежите печурки** многу бргу се расипуваат и затоа мора брзо да се употребат. Печурките во фрижидер не треба да



се чуваат повеќе од 2 дена. Свежите печурки можат да се замрзнат, а нивниот рок на употреба изнесува од 6-8 месеци.

**Овошни сокови, нектари, сирупи и освежителни напитки,** се чуваат на ладно и темно место на 4 -15 °C. Отворените пакувања на овие напитки можат да се користат само ако се чуваат во фрижидер.

## Производи што не се чуваат во фрижидер

**Лебот, печивата, тестенините** и слични производи се чуваат различно и тоа: лебот, 1-2 дена, во затворена кутија за леб; тестенините треба да се чуваат на суво и чисто место, заштитено од други прехранбени производи што имаат силна миризба. Трајноста на овие производи е назначена во упатствата.



**Печивата** направени во различни форми и состав, треба да се чуваат краткотрајно, односно само за една употреба и обично не се чуваат повеќе од еден ден.

**Брашно** - се чува на темно и суво место. Брашното богато со масти се расипува побрзо од белото брашно. Различните видови брашна, правилно чувани имаат рок на употреба од 1 година и подолго. Свежо мелено 'ржено брашно се чува 2-4 недели, но најдобро е да се употреби веднаш.



**Жита, гриз и сл.** - се чуваат во своето оригинално пакување на суво и чисто место, а ако се веќе отворени може да ги ставите во тегли

или конзерви што се добро затворени. Се чуваат околу 6 месеци зависно од упатството.



**Готварската - јодирана сол** да се чува на темно проветрено место, во затворено пакување, за да не се испари јодот. Ако се отвори кутијата - пакувањето, солта мора да се стави во затворена кутија и по секое користење, кутијата да се затвори.

При купување сол, да се внимава на датумот на производство, кој не треба да биде подолг од 5 месеци.



**Зеленчукот и овошјето** како свежи се чуваат во темно и проветрено место во посебни гајби (прегради), 5-12 °C. Време на чување - до 3 дена на отворен простор или во фрижидер. Ако се земат во поголеми количини, обично се чуваат во подрум и редовно се проверуваат, да не се расипат (морков, компир, кромид). Правило е свежиот зеленчук брзо да се користи - приготвува,

со што се намалува губитокот на минерали и витамини. Конзервираниот зеленчук и овошје во конзерви, тегли, сув

и сл., по правило се чува на суво, темно и ладно место 5-12<sup>0</sup>, со редовна проверка на евентуални промени на бојата, вкусот, изгледот и сл. И овде важи правилото за почитување на упатството од производителот.



**Шеќер** - се чува на суво и чисто место, зошто при влаж-

нење се згрутчува. Треба да се чува подалеку од надворешни ароми, бидејќи лесно ги апсорбира.

**Кафе и сурогати од кафе** - кафето се чува на темно и суво место, заштитено од надворешни ароми. Пржено кафе во своето оригинално пакување останува свежо 8-10 недели, а во вакуумирано пакување 6-8 месеци. Кога ќе се отвори, кафето се чува во конзерви со капак, кои не пропуштаат воздух и треба да се потроши брзо. По 1-2 недели кафето ја губи аромата. Ако кафето се чува во фрижидер, неговата арома трае подолго.

**Какао** - се чува на суво место, заштитено од надворешни влијанија- најдобро во конзерви со капак. Прашокот не смее да се навлажи и при висока влажност мувлосоува.

**Чај** - се чува на суво и ладно место, заштитен од надворешни влијанија, во садови што добро се затвораат и тоа од порцелан, стакло, и сл.



## Колку долго се одржува храната што се чува во фрижидер?

Следниве податоци се однесуваат на чувањето на храната во затворени пластични, стаклени и порцелански садови на температура од 2 до 6 °C.

Времето за чување може да биде само ориентациона вредност, бидејќи трајноста на храната што се чува, зависи од различни фактори, како што се температурата и релативната влажност на полицата за чување, како и од појдовниот квалитет на храната.

Прехранбени производи	Трајност на чување
-----------------------	--------------------

### Риба:

– необработена	до 1 ден
– варена	1–2 дена
– чадена	1–2 дена
– конзерви, отворени	1–2 дена

### Месо и преработки од месо

#### Мелено месо:

– необработено	макс.8 часа
– варено	1–2 дена

#### Виршли:

– необработени	до 1 ден
– чадени	2–4 дена

#### Варени виршли:

– чадени	2–4 дена
----------	----------

#### Внатрешни органи:

–необработени	до 1 ден
---------------	----------

#### Месо:

– необработено	1–2 дена
– варено	2–3 дена

#### Пиле:

– необработено, свежо	1–2 дена
– печено	1–2 дена
– варено	2–3 дена

#### Шунка, салама и други преработки од месо:

– исечени	2–3 дена
– чадени	4–5 дена

#### Млеко и преработки од млеко:

– сладолед	макс.4 часа
------------	-------------

#### Млеко:

– свежо	1–2 дена
– пастеризирано	3–4 дена
– јогурт	3–4 дена
– шлаг	3–4 дена
– кисело млеко	3–4 дена
– кондензирано млеко	4–5 дена
– свеж и кревок кашкавал	3–4 дена
– тврд кашкавал и кашкавал на парче	8–10 дена

## Овошје:

– зрнесто овошје (шумско)	1–2 дена
– овошје со семка	2–3 дена
– компот	2–3 дена
– кисело овошје (лимон, портокал, мандарина и др.) – зрело	8–10 дена

## Конзерви со овошје:

– отворени	2–3 дена
------------	----------

## Зеленчук:

– варен	1–2 дена
– зелка, марула	1–2 дена
– спанаќ – незготвен	1–2 дена
– зеленчук со корен – незготвен	6–8 дена

## Друго:

– замрзната храна – за одмрзнување	до 1 ден
– ориз – варен	1–2 дена
– тестенини – варени	1–2 дена

## Јајца:

– необработени	15–20 ден
– варени	2–5 дена

\*Кај пакуваните производи да се внимава на рокот на траење.

Овошје и зеленчук што се чувствителни на ладно	Овошје и зеленчук што може да ги чувате во фрижидер
банани маслинки папаја егзотично овошје кисели плодови (на пр. лимон, портокали, мандарини, грејпфрут) црни домати краставици зелен грашок компири тиква дињи пиперки лубеници	јаболка кајсии круши јагоди смокви цреши киви праски со мазна лушпа сливи праски грозје салата со листови карфиол брокули грашок моркови лук зелка ротквици цвекло целер шпаргли спанаќ шеќерна репка кромид

## НАПОМЕНА!!!



Компирите не издржуваат на температури пониски од 5°C.



Краставиците и доматиците не треба да се чуваат на пониска температура од 8 до 10°C.



Бананите не треба да се чуваат на пониска температура од 13°C.

## КОРИСТЕЊЕ И ОДРЖУВАЊЕ НА ФРИЖИДЕРОТ

Со правилно користење на фрижидерот **се штеди енергија**. Затоа треба да внимавате на следното:

- Фрижидерот отворајте го накратко за да не дојде до зголемување на температурата во неговата внатрешност.
- Во фрижидерот треба да се чуваат само лесно расипливи односно ризични производи.
- Ставајте само изладени јадења и пијалаци; топлата храна треба претходно брзо да се излади, на пример во ладна вода.

- Фрижидерот треба правилно да се исполни, тоа значи да се внесе само толку храна, што воздухот сè уште ќе може добро да циркулира, а сите производи ќе бидат доволно изладени.
- Температурата на фрижидерот треба да биде приспособена на сместената храна; температурата треба редовно да се проверува (на пример, со еден термометар за фрижидери).

## ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА ФРИЖИДЕРОТ ВАЖИ СЛЕДНОТО:

- Влажноста во фрижидерот се таложи во комората за замрзнување како мраз, затоа е потребно да се чисти и одмрзнува мразот во зависност од неговото создавање. Фрижидерот што е замрзнат, не работи економично. Доколку слојот од мраз е подебел од 1 см, уредот лади полошо и троши повеќе струја.
- Фрижидерот да се избрише со топла вода и со не многу силно средство за чистење како, на пример, средство за миење садови.
- Доколку се создаде несакана миризба, да се избрише со раствор од оцет и вода.
- Внатрешноста на фрижидерот треба внимателно да се исуши.
- Надворешното куќиште и вештачките внатрешни делови, никогаш не треба да се бришат со средства за чистење што имаат тврда површина за да се избегне гребењето на површините од фрижидерот.
- Порозните изоляции, кои не се затвораат добро, треба да се сменат.
- За да се загарантира ослободувањето на топлината, кондензаторите и компресорите треба на задниот ѕид еднаш до двапати годишно да се чистат од прав.
- Отворите и решетките за луфтирање, да се покриваат и редовно треба да се чистат од прашина.



# **ПОТРОШУВАЧИ!**

Доколку сте оштетени од одредени производи или услуги, обратете ни 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](http://www.opm.org.mk)

Советодавно биро–Штип, ул. „Васил Главинов“ б.б.  
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.

Издавањето на брошурата е помогнато од Германско друштво за техничка соработка (ГТЗ).

Проект: „Поддршка на контролниот систем за прехранбени производи“

**Подготвил:**  
Калчо Митев

**Технички уредник:**  
Елизабета Спиридонова

**Консултант:**  
Д-р Олга Аџиевска

**Лектор:**  
Весна Ѓоршоска-Петровска

**Издавач:**  
Организација на потрошувачите на Македонија