



# ИНФОТЕКА

ОРГАНИЗАЦИЈА НА  
ПОТРОШУВАЧИТЕ  
НА МАКЕДОНИЈА



## ХРАНА И ИСХРАНА



Препорака



Преглед



0. АКТУЕЛЕН СОВЕТ
1. БЕЗБЕДНОСТ НА ХРАНА
2. ЗОШТО МОРАМЕ ДА СЕ ХРАНИМЕ А НЕ ДА ЈАДЕМЕ
3. БОЛЕСТИ ПОВРЗАНИ СО ИСХРАНАТА
4. НОРМИ И СТАНДАРДИ ЗА ИСХРАНА НА ДЕЦА, МЛАДИ, ВОЗРАСНИ И СТАРИ ЛИЦА
5. НАБАВКА, ЧУВАЊЕ И ОЗНАЧУВАЊЕ НА ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ
6. ПРИПРЕМА И ОБРАБОТКА НА ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ ВО ДОМАКИНСТВОТО
7. КРИТЕРИУМИ ЗА СОСТАВУВАЊЕ ЛИСТА НА ЈАДЕЊА

## 0. АКТУЕЛЕН СОВЕТ

Внимателно со храната 06/11 ОПМ

## 1. БЕЗБЕДНА ХРАНА

1.1 Прашањето за безбедноста на храната е примарно 06/11 ОПМ

1.2. Контрола низ целиот синџир на храната 06/11 ОПМ

1.3. Опасности во храната 06/11 ОПМ

1.4. Како до безбедна храна 06/11 ОПМ

1.5 Лична хигиена “Hygiene in der kuche”-aid 1387/1998

1.6 Хигиена на прехранбени производи “Hygiene in der kuche”-aid 1387/1998

1.7 Хигиена во кујна “Hygiene in der kuche”-aid 1387/1998

## 2. ЗОШТО МОРАМЕ ДА СЕ ХРАНИМЕ, А НЕ ДА ЈАДЕМЕ?

2.1 Што е јадење, а што  
хранење? 03/01 ОПМ

2.2 Препораки за правилна исхрана 06/11 ОПМ

2.3 Критериуми за правилна  
исхрана 03/01 ОПМ

2.4 Групи прехранбени производи 06/11 ОПМ

1.5 Грешки во планирањето на  
исхраната 06/11 ОПМ

1.6 Вистини и заблуди во  
исхраната Билтен 2/97 ОПМ

## 3. БОЛЕСТИ ПОВРЗАНИ СО ИСХРАНАТА

3.1. Болести предизвикани од  
прехранетост и подхранетост 06/11 ОПМ

3.2. Болести на преобилна исхрана 06/11 ОПМ

3.3 Болести заради недоволна исхрана 06/11 ОПМ

#### **4. НОРМИ И СТАНДАРДИ ЗА ИСХРАНА НА ДЕЦА, МЛАДИ, ВОЗРАСНИ И СТАРИ ЛИЦА**

4.1	Исхрана на доенчиња	03/01	ОПМ
4.2	Исхрана на деца од предучилишна возраст	03/01	ОПМ
4.3	Исхрана на ученици од основно образование (7-14) години	03/01	ОПМ
4.4	Исхрана на млади (15-25) год.	03/01	ОПМ
4.5	Исхрана на возрасни лица "Храната-значаен фактор за здравјето"		
4.6	Исхрана на стари лица	03/01	ОПМ
4.7	Неправилна исхрана - ЈУНГЛЕ храна-нов начин на исхрана на младите	07/01	ОПМ

#### **5 НАБАВКА, ЧУВАЊЕ И ОЗНАЧУВАЊЕ НА ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ**

5.1	Избор и набавка на прехранбени производи	таб „Современа исхрана на претшколско дете“	/71
5.2	Читање на етикета и декларација	03/01	ОПМ
5.3	Чување на прехранбени производи	07/07	ОПМ

#### **6. ПРИПРЕМА И ОБРАБОТКА НА ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ ВО ДОМАЌИНСТВО**

6.1	Припрема на прехранбени производи	03/01	ОПМ
6.2	Обработка на прехранбени производи	03/01	ОПМ

#### **7. ПРИНЦИПИ ЗА СОСТАВУВАЊЕ ЛИСТА НА ЈАДЕЊА**

7.1	Одредување категорија потрошувачи за составување		
-----	--	--	--

на листа на јадења	03/01	ОПМ
7.2 Примери за составување листи на јадења	„Современа исхрана на претшколско дете“ /71	
7.3 Исхрана за четиричлено семејство-сезона Есен	Брошура „Исхраната и семејството-сезона Есен 09/01	ОПМ
7.4 Исхрана за четиричлено семејство-сезона Зима	Брошура „Исхраната и семејството-сезона Зима 12/01	ОПМ
7.5 Исхрана за четиричлено семејство-сезона Пролет	Брошура „Исхраната и семејството-сезона Пролет 02/02	ОПМ
7.6 Исхрана на четиричлено семејство -сезона Лето	Брошура „Исхраната и семејството-сезона Лето 06/02	ОПМ
7.7 Зеленчукот како салата или вариво -составен дел на правилната листа на јадење	03/01	ОПМ

## 0. АКТУЕЛЕН СОВЕТ

### ВНИМАТЕЛНО СО ХРАНАТА

Во однос на храната две значајни прашања се актуелни на глобално ниво:

Правилната исхрана и  
Безбедноста на храната

**Во врска со прашањето за правилната исхрана** експертите и СЗО (Светската здравствена организација) актуелно ја промовираат пирамидата на исхрана.



- Правилната исхрана значи конзумирање на разноврсна храна во зависност од возраста, здравствената состојба и физичката активност.
- Храната што се наоѓа на базата на пирамидата може да се конзумира во поголеми количини, додека при конзумирањето на храната, на нивоата кон врвот на пирамидата, треба да се внимава и истата да се конзумира во ограничени количини. Алкохолните пијалоци, додатоците на исхраната, диететските производи не се наменети за целата популација и се сместени надвор од пирамидата.
- Брзата транзиција на навиките во исхраната особено во развиените земји и земјите во развој се манифестира со зголемување на хроничните заболувања (циркулаторни заболувања, дијабетес и малигни заболувања). Традиционалните начини на исхрана, базирани на растителна храна, се заменети со енергетски богата храна и храна богата со масти, базирана на храна од животинско потекло.
- Но исхраната не е единствен фактор на ризик. Физичката неактивност, денес позната како значајна детерминанта на здравјето, претставува последица на денешниот начин на живеење, како во развиените земји, така и во земјите во развој.

**Прашањето за безбедноста на храната е примарно**, и затоа без разлика на кое ниво од пирамидата на исхрана се наоѓа храната, таа треба да биде безбедна.

Ова прашање претставува приоритетно прашање во политиките на глобално ниво. Земјите развиваат и унапредуваат национални системи за безбедност на храната, бидејќи безбедноста на храната се врзува со здравјето на популацијата. И во нашата држава системот за безбедност на храната постојано се унапредува.

## 1. БЕЗБЕДНОСТ НА ХРАНАТА

### 1.1. ПРАШАЊЕТО ЗА БЕЗБЕДНОСТА НА ХРАНАТА Е ПРИМАРНО

Без разлика на кое ниво од пирамидата на исхрана се наоѓа храната, таа треба да биде безбедна.

Ова прашање претставува приоритетно прашање во политиките на глобално ниво. Земјите развиваат и унапредуваат национални системи за безбедност на храната, бидејќи безбедноста на храната се врзува со здравјето на популацијата. И во нашата држава системот за безбедност на храната постојано се унапредува.

За **безбедна храна** се смета онаа храна, во која се минимизирани опасностите, а со тоа и ризиците по здравјето на луѓето. За да се минимизираат опасностите, храната треба да биде контролирана.

Новите пристапи во контролата на храната промовираат контрола на храната однапред, што значи воспоставување на контролни системи од страна на производителите и трговците низ целиот синџир на храна пред ставање на истата во промет .



## 1.2. КОНТРОЛА НИЗ ЦЕЛИОТ СИНЏИР НА ХРАНАТА



**„ Од фарма до вилушка,,  
„ Од нива до трпеза,,**

Првата контрола и најголемата одговорност за безбедноста на храната ја имаат производителите и трговците. Тие се должни да воспостават контролни системи согласно

- Добра Хигиенска пракса
- Добра Производна пракса
- НАССР принципите

Ваквиот пристап се базира на анализа на опасностите и воспоставување на контролни и корективни мерки. Целта на овој пристап е да се управува со опасностите.

### 1.3. ОПАСНОСТИ ВО ХРАНАТА

#### ОПАСНОСТИТЕ ВО ХРАНАТА МОЖАТ ДА БИДАТ

- **Механички** – најразлични механички примеси во храната како што се метал, стакло, нокт, влакно, каменче и сл.
- **Хемиски**- се вбројуваат различни хемиски материи кои од различни причини може да се најдат во храната, како што се остатоци од дезинфекциски сретства, средства за чистење, остатоци од пестициди, остатоци од ветеринарни лекови и сл.
- **Биолошки**- се живи причинители и нивни токсини кои може да се најдат во храната, како што се бактерии, паразити, вируси.

Опасностите мораат постојано да бидат под контрола.

Неконтролираните опасности резултираат со ризик по здравјето со можност за манифестирање болести. Најчести болести кои настануваат со употреба на небезбедна храна се акутните труења со храна.

Одговорноста за безбедноста на храната го вклучува и крајниот потрошувач, а кога е храната во прашање, потрошувачи сме сите, бидејќи сите мораме да се храниме. СЗО (светската здравствена организација) промовира упатства до побезбедна храна, кои треба да ни помогнат да ги избегнеме ризиците од појава на болести кои настануваат заради конзумирање на небезбедна храна.



## 1.4. КАКО ДО БЕЗБЕДНА ХРАНА

### Упатства на СЗО /пет чекори до побезбедна храна



## 1 чекор



#### Внимавајте на чистотата

##### *Keep clean*

- мијте ги рацете пред земање на храната и во текот на подготовката на храната
- мијте ги рацете после одење во тоалет
- одржувајте ги чисти сите површини и опрема која ја користите за подготовка на храната
- заштитете го просторот на кујната и самата храна од инсекти, штетници и други животни
- Повеќето од микроорганизмите не предизвикуваат болести, но опасните микроорганизми можеме да ги пронајдеме на различни места како што се почвата, водата, како и на животните и луѓето.
- Тие микроорганизми се пренесуваат преку рацете, кујнските крпи и садови, особено преку даските за сечење, а и со најмал допир може да се пренесат на храната и да предизвикаат заболување кое се пренесува преку храна.



## 3 чекор



### Темелно згответе ја храната *Cook thoroughly*

- храната гответе ја темелно, особено месото, месото од живина, рибата и морските плодови
- супите и гулашите оставете ги да провријат како би биле сигурни дека е постигната температура од 70 °C. При печењето на месо и месо од живина, сокот не смее да биде розеникав туку мора да биде бистар. Се препорачува да се употребува термометар за мерење на температурата на месото.
- при подгрејување храната темелно загрејте ја.
- Правилното готвење ги уништува речиси сите опасни микроорганизми. Истражувањата покажале дека со готвење на храната на 70 °C можеме сосема да бидеме сигурни дека храната е безбедна за конзумирање

## 4 чекор



### Храната чувајте ја на пропишаната температура

#### *Keep food at safe temperatures*

- не оставајте ја зготвената храна на собна температура подолго од 2 часа
  - целата зготвена и лесно расиплива храна во колку што е можно покус рок оладете ја (на температура под 5 °C)
  - пред послужување зготвената храна добро подгрејте ја (над 65 °C)
  - дури ни во ладилник не треба да ја чувате храната подолго време
- Микроорганизмите можат многу брзо да се размножуваат доколку храната се чува на собна температура. Со чување на храната на температура пониска од 5°C и повисока од 60°C размножувањето на микроорганизмите е значително забавено или потполно запрено. Сепак, некои опасни микроорганизми се размножуваат дури и при температура под 5°C.

## 5 чекор



### Користете исправна вода и свежи намирници

#### *Use safe water and raw materials*

- користете само здравствено исправна вода
  - бирајте само свежи намирници и избегнувајте ги оние за кои се сомневате дека се здравствено неисправни
  - изберете ја храната која претходно е термички обработена ако тоа го намалува ризикот од труење, а не влијае значително на хранливите својства (пастеризирано млеко)
  - измијте го овошјето и зеленчукот пред конзумирање во свежа состојба
  - не употребувајте храна со поминат рок на траење
- Сировите намирници, вклучувајќи ги и водата и мразот, можат да бидат контаминирани со опасни микроорганизми и хемикалии. Отровни соединенија може да се создадат во оштетена и мувлосана храна. Со поголемо внимание при изборот на сировите прехранбени намирници, како и со едноставните мерки како миењето и лупењето, може значително да се намали потенцијалниот ризик.

## 1.5 ЛИЧНА ХИГИЕНА



Телото да се одржува чисто

На нечисто, неизмиено тело можен е брз развој на микроорганизми. Затоа телото и косата треба редовно да се мијат. Косата треба да е чиста и без перут.

**Секој ден чиста облека** (и работна) како и чисти крпи за садови. На нечиста облека побрзо се развиваат микроорганизмите. Работната облека треба да се менува секој ден. Таа треба да е изработена од таков материјал што дозволува нејзино вриење.



**При работа во кујна главата треба да биде покриена**



Заради тоа што на тој начин се спречува доаѓање во контакт на косата и перутот во допир со храната. Секој има поврамено перут. Заради тоа косата треба да се подврзува и покрива.

**Ноктите да се одржуваат чисти и кратки. Да не се лакираат.**

Пред почеток со работа да се тргнат рачниот часовник и накитот. Под долги и нечисти нокти како и под накит лесно се развиваат микроорганизми. Лакот може да падне, а нечистотијата под лакот е невидлива.



**Да не се пуши.**



При пушење прехранбените производи може да дојдат во допир со чадот, пепелот па дури и отпушоците. Тоа е штетно за здравјето. Дури и прехранбените производи може да попримат мирис на чад.

“Hygiene in der kuche”-aid 1387/1998

Пред почеток со работа дури и после секоја посета на тоалет измите ги рацете.



При допир со многу работи, на рацете доаѓаат многу микроорганизми. Преносот на микроорганизмите врз храната се одбегнува со темелно миеење на рацете со сапун и топла вода. По миеењето рацете се бришат со крпа која после употребата се фрла. По обработката на пердуви, јајца и по посета на тоалет рацете треба да се дезинфекцираат.



**Заболувањата** како што се пролив и повраќање **треба да се пријават** на шефот на кујната.

Заболувањето може да се пренесе на прехранбените производи а со тоа на соработниците и гостите.

**На раните да се стави фластер или да се обвиткаат со завој.**

По потреба да се навлечат гумени ракавици.

Раните можат да бидат инфицирани со микроорганизми кои се вбројуваат во трујачи на храната. Заради тоа отворените рани не смеат да дојдат во допир со храната. Со цел на заштита, раната треба да се покрие со водо-непропустлив фластер, чист завој, гумена ракавица или гумен напрсток.



**Врз прехранбените производи не се кашла ниту се кива.**



Во носот и ждрелото и кај здрави луѓе може да се најдат клици кои можат да предизвикаат труење на храната. Кај кивањето капки со тие клици можат да дојдат на прехранбените производи. Кај кашлање или кивање се свртува настрана од храната. Носот се брише со книжна марамица која веднаш се фрла и рацете темелно се мијат.

“Hygiene in der kuche”-aid 1387/1998

## 1.6 ХИГИЕНА НА ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ



При контрола на влезни производи треба да се примат само оние прехранбени производи со беспрекорен квалитет.

Недоволно ладени, прехранбените производи можат да бидат расипани. Предизвикувачите на заболувања може да се најдат на прехранбените производи и тука да се размножат заради недостиг на ладење. Во складиштата со силно онечистени прехранбени производи кои се наоѓаат во оштетени пакувања може да се најдат микроорганизми како и штетници.

На ваков начин се оштетува и квалитетот

на прехранбените производи.

### Чистата и нечиста работа треба да се одвојат

Микроорганизмите од неизмиените прехранбени производи можат да допрат до измиените. Заради ова на исто место не треба да се обработуваат неизмиените и измиените прехранбени производи.



**Брзо расипливите прехранбени производи секогаш држете ги на ладен простор.**

На собни температури некои микроорганизми се размножуваат брзо. На поладни температури

размножувањето се забавува.

Ладените животни намирници да не се складираат предолго.



**Ладените животни намирници да не се складираат предолго.**

На ладно микроорганизмите се развиваат поспоро. Со време меѓутоа и во ладените прехранбени производи можат да се размножат во приличен број.



“Hygiene in der kuche”-aid 1387/1998



### **Прехранбените производи да се обработуваат брзо.**

Лесно расипливите компоненти на јадењето по вадење од фрижидер треба брзо да се обработат. Кога подолго време стојат во топла кујна, тие се загреваат, а со тоа расте размножување на клиците односно хигиенскиот ризик.

### **Меѓуладење на готвените состојки пред понатамошна обработка**

Кај ситнењето и преработката на прехранбените производи на пример: сечење компир и мешање со останатите состојки, микроорганизмите допираат до храната. На уште топлите прехранбени производи клиците може да се размножат многу брзо. Заради тоа варените состојки брзо се ладат или меѓуладат.



### **За побрзо разладување прехранбените производи да се распределат во помали садови**

Големи количини топли прехранбени производи се разладуваат полака, така опасноста од пораст на бројот на микроорганизми е поголема. Но, со распределба во помали порции ладењето е побрзо.

### **Јадењето секогаш се покрива**

На тој начин микроорганизмите од воздухот не можат да допрат до храната и тука да се размножуваат. За покривање прикладни се фолии, капаци и садови или чисти крпи.



“Hygiene in der kuche”-aid 1387/1998



Живината пред обработка да се одмрзне целосно.

Подебелите парчиња се топат поспоро од тенките. Кога пред загревање некои парчиња се сеуште замрзнати, времето за готвење или температурата може да се недостатни за доволно загревање. При одмрзнувањето не уништениите клици може повторно да се размножат.

Водата која настанува со одмрзнувањето на живината или месото се фрла.

Во оваа вода честопати се наоѓаат микроорганизми, кои можат да ги затрујат животните намирници.

Јадењата доволно да се загреат



Топлината ги уништува микроорганизмите. За сигурно уништување на сите оние микроорганизми кои се чувствителни на високи температури, сите делови од прехранбените производи мора да се третираат термички на температура од 70 до 80 °C. Тоа важи и за онаа храна која се чува на ладно, а се сервира како топла.

Храната да се држи топло не под температура од 65 °C

Пред се на средни температури од околу 15°C до 55°C многу од микроорганизмите можат да се размножат многу бргу. Затоа за сервирање на припремени јадења тие треба да се држат топли.

вХсгиене ин дер куцхег-айд 1387/1998

Прехранбените производи да се заштитат од инсекти и штетници.



Инсектите и глодарите можат да бидат преносители на заболувања и затоа прехранбените производи треба да се заштитат од нив. Решетките на прозорците го спречуваат влегувањето на инсектите во кујната.

### Правилно пробање на јадењето.

Од лажицата за пробање микроорганизмите од устата може да дојдат во храната. За правилно пробање, храната со лажица се вади од тенџерето, се става на друга лажица или во тањир. Лажицата со која пробувате не смее да дојде во допир со храната во тенџерето.

Храната и внатрешните површини на садовите да не се допираат со раце.

На рацете секогаш се наоѓаат микроорганизми. При фаќањето на тањирот со голи раце тие можат да се пренесат на храната или тањирите. Заради тоа, при пропорционирање или мешање на прехранбени производи, кои повеќе нема да се загреваат секогаш да се носат ракавици.

вХсгиене ин дер куцхег-айд 1387/1998

## 1.7 ХИГИЕНА ВО КУЈНА



### Во кујната да се одржува ред.

Предметите кои не се потребни за работа во кујната се отстрануваат од причина што на прехранбените производи може да им нанесуваат нечистотија или бактерии. Од кујната треба да се отстранат гајби, и празни лименки.

### Кујната, просториите за ручање и средствата за работа треба да се одржуваат чисти

Микроорганизмите може да се размножуваат во нечистите простории, на нечистите средства за работа и да бидат причинители за труење од храна.

Во чисти простории, на темелно исчистени апарати, машини и други средства за работа микроорганизмите не наоѓаат храна и не можат да растат.



### Работната површина добро да се исчисти. Да се употребат чисти крпи за бришење, најдобро крпи за една употреба.

Остатоците од храна и нечистотија се сушат и потешко се отстрануваат. Тука се собираат клици кои со голо око не се гледаат. Заради тоа после секоја работа, работната површина добро се чисти. На валканите, често употребувани крпи се наоѓаат многу микроорганизми кои при чистењето се пренесуваат на работните површини или работните средства. Заради тоа секојдневно се употребуваат чисти крпи за бришење или крпи за една употреба.

### Средствата за чистење и дезинфекција се чуваат надвор од кујната.

Опасните или отровни материји како што се средствата за чистење, средствата за дезинфекција и инсектицидите може несакано да се заменат со прехранбените производи, што несакано ќе доведе до труење или разјадување.



“Hygiene in der kuche”-aid 1387/1998



### **Разладните уреди не треба да се преполнуваат**

Тоа доведува до лошо ладење. Температурата може да порасне и овозможи силно размножување на постоечките микроорганизми.

**Висината на температурата и времетраењето на миењето да не се менуваат кај машините за миење садови со цел побрзо да се измијат садовите.**

Остатоците од храна може да останат залепени на садовите и микроорганизмите да преживеат. Остатоците од храна на садовите се нехигиенски и гнасни. За хигиенско беспрекорно миење треба да се раководиме според упатот на производителот на машината во однос на количеството средство за чистење, времето на миење и температурата.



“Hygiene in der kuche”-aid 1387/1998

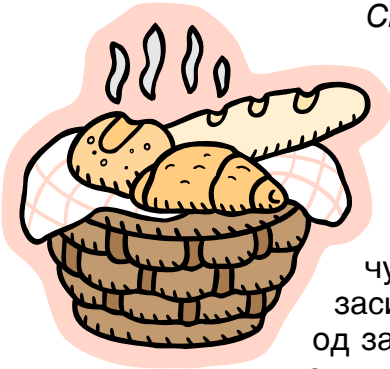
## УПАТСТВО ЗА ПРАВИЛНО РАБОТЕЊЕ ВО КУЈНАТА

- кујната потребно е еднаш до два пати во годината да се **варосува**;
- **подот се мие со млака вода и детергент - соодветно хемиско средство**, по примена на храна и најмалку еднаш неделно да се дезинфицира со дезинфикационо средство;
- **прозорците и вратите** се мијат еднаш неделно со млака вода и детергент, а најмалку еднаш месечно да се дезинфицираат;
- работните површини (маси и други дрвени предмети) се мијат по секоја употреба **со топла вода и детергент - хемиско средство за миење**, а се плакнат со млака вода;
- приборот (плехови, тенџериња, термоси и сл.) кои не се мијат во машина за миење садови, се мијат со топла вода и соодветно хемиско средство, а се плакнат со врела вода. Се врши дезинфекција два до три пати неделно;
- ситниот прибор (таџири, лончиња, лажици, вилушки, ножеви и др.), **доколку нема машина за миење садови, се мијат со соодветно хемиско средство за садови по употреба**, се плакнат со млака вода, а потоа се дезинфицираат од два до три пати неделно со дезинфекционо средство според упатството;
- **ситниот прибор и приборот се чуваат** заштитени од надворешно загадување во соодветен простор;
- **количката за транспорт на храна секојдневно се мие**, а 2 - 3 пати во неделата да се врши дезинфекција;
- **фрижидерите** најмалку еднаш месечно да се **одмрзнат и исчистат** со соодветно хемиско средство и дезинфицираат;
- **фрижидерите за одржување** мора да се чистат од надвор по потреба со соодветно хемиско средство;
- **фрижидерите за длабоко замрзнување** да се одмрзнат и чистат **на секои 6 месеци или по потреба и почесто**. Не смее да се остават не исчистени со остатоци од храна, истопено па замрзнато и со непријатен мирис;
- крупната опрема (кипер, електричен шпорет, печењара и сл.), **задолжително - редовно да се чисти** по припремање на оброците;
- **отпадоците од прехранбените производи** од кујна се ставаат во хигиенски канти за отпадоци, на крај од секој работен ден се мијат со врела вода и детергент;

- **на прозорците од кујна и магацин се става мрежа** за спречување пристап на инсекти - муви и сл.
- во магацинот треба да се воведе **беспрекорна хигиена** - прехранбените производи треба добро да се пакувани, наредени на равтови, да не се оставаат отпадоци при требување на храна;
- за заштита од глувци, потребно е **барем еднаш** годишно **дератизација**.

## 2. ЗОШТО МОРА ДА СЕ ХРАНИМЕ, А НЕ ДА ЈАДЕМЕ?

### 2.1 ШТО Е ЈАДЕЊЕ, А ШТО ХРАНЕЊЕ?



*Сите ние знаеме да јадеме, но мал број од нас знаат да се хранат.*

Што значи да јадеме?

Тоа значи да се храниме по навика. Да јадеме механички, по навика за да го задоволиме единствено чувството на глад. Тоа не е планирана исхрана. Да се заситме или го надминеме чувството на глад, само е една од задачите на исхраната. Чувството на глад може да биде толку неподносливо што го тера човекот да се ослободи од него, односно да јаде. Тука постои опасност од т.н. лажна ситост која е најчесто причина за појавата на недостатоци во исхраната. Дури и денес сеуште се мисли дека главно и единствено правило е да не си гладен. Но, човекот може да се засити на многу начини: само со леб, само со месо, сланина зеленчук и сл. Таквата ситост по извесно време може да доведе до тоа човекот да умре сит но од „гладг. Со такво јадење тој може да умре од глад како никогаш да не земал храна само со таа разлика што не го мачело чувство на глад. Во тој случај организмот се храни од своите резерви а не од земената храна.

Но, може и ова да се случи. Во случај човекот да јаде храна која е концентрирана, значи храна која во мали количини содржи големи количини хранливи и останати неопходни состојки, тогаш тој ќе чувствува глад, а по физиолошки потреби ќе биде сит. Затоа исхраната мора да задоволи и по количина и по содржина односно квалитативно и квантитативно.

Што е хранење?

Хранење е планирано земање на храна, односно планирана исхрана. Исхрана која ќе ги задоволи потребите на човековиот организам и квантитативно и квалитативно. Да го земеме за пример малото доенче. Велиме мајката го храни бебето, не велиме мајката му дава да јаде на бебето. Значи мајката ја планира исхраната за своето дете распоредувајќи ја во правилни дневни оброци честопати користејќи и стручна литература за тоа.

Кај хранењето основно правило е дека ние мора да знаеме што јадеме. Само разноврсната исхрана е правилна исхрана затоа оброците во текот на денот треба да бидат составени од различни намирници. Затоа, ние сега точно знаеме како треба да се храни возрасен човек, како трудница, доилка, или мало дете. Тоа значи колку нивната исхрана треба да содржи хранливи и останати состојки. Значи правилно се храни само оној кој знае што јаде и колку треба да јаде.

## 2.2 ПРЕПОРАКИ ЗА ПРАВИЛНА ИСХРАНА

### ПРЕПОРАКА 1

**КОНЗУМИРАЈТЕ КВАЛИТЕТНА И РАЗНОВИДНА ХРАНА! ЈАДЕТЕ РЕДОВНО, БЕЗ БРЗАЊЕ ВО ПРИЈАТНА АТМОСФЕРА. ОДДЕЛЕТЕ ДОВОЛНО ВРЕМЕ ЗА ВАШИОТ ОБРОК**

#### ЗОШТО?

- Конзумирање на различни видови храна во оптимална количина ги обезбедува незаменливите хранливи состојки потребни за организмот без вишок на внес на енергија, масти, сол и шеќер.
- Редовната исхрана го спречува енормниот внес на храна наеднаш и овозможува подобро варење и искористување на храната.
- Јадењето полека и во пријатна атмосфера помага за подобро чувство на вкусот и мирисот на храната и искористување на хранливите материи.

### ПРЕПОРАКА 2

**ЈАДЕТЕ ЗРНЕСТА ХРАНА КАКО ВАЖЕН ИЗВОР НА ЕНЕРГИЈА. ОДБЕРЕТЕ ИНТЕГРАЛЕН ЛЕБ И ДРУГИ ИНТЕГРАЛНИ ПРОИЗВОДИ**

#### ЗОШТО?

- Лебот и другата зрнеста храна се богати со скроб кој е препорачлив извор на енергија, а исто така содржат значителна количина на растителни белковини. Богат извор на скроб се и компирите.
- Интегралниот леб и другата интегрална храна значајно придонесуваат кон внесот на витамини, минерални материи и растителни влакна (целулоза и др.).
- Интегралната зрнеста храна ја стимулира функцијата на системот за варење и го намалува ризикот од појава на запек, срцево-садовни заболувања и неки видови рак.

### ПРЕПОРАКА 3

**СЕКОЈДНЕВНО КОНЗУМИРАЈТЕ НАД 400 ГРАМА РАЗНОВИДЕН ЗЕЛНЧУК И ОВОШЈЕ, НЕКА БИДАТ СУРОВИ**

#### ЗОШТО?

- Зеленчукот и овошјето се богати со витамини и минерални материи, биоактивни компоненти и растителни влакна.

- Секојдневниот внес на овошје и зеленчук го намалува ризикот од различни малигни заболувања, срцево-садовни болести, зголемена телесна тежина и здебеленост, дијабет тип 2.
- Зеленчукот и овошјето се препорачуваат сурови, заради тоа што при нивна термичка обработка голем дел од содржината на тие витамини се уништува.

#### **ПРЕПОРАКА 4**

### **ЈАДЕТЕ МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ СО НИСКА СОДРЖИНА НА МАСТИ И СОЛ**

#### **ЗОШТО?**

- Млекото и млечните производи се важен извор за квалитетни протеини, витамини и лесно искористлив калциум кој го намалува ризикот од остеопороза.
- Киселото млеко (јогуртот) е особено добар избор затоа што има корисен ефект врз здравјето.
- Високата содржина на масти во млекото и млечните производи го зголемува ризикот од покачен холестерол во крвта и срцево-садовни болести.

#### **ПРЕПОРАКА 5**

### **ИЗБЕРЕТЕ ПОСНИ МЕСА, ЗАМЕНУВАЈТЕ ГИ ЧЕСТО МЕСОТО И МЕСНИТЕ ПРОИЗВОДИ СО РИБА, ПИЛЕШКО МЕСО И ГРАВ И СЛИЧНИ ПРОИЗВОДИ НА ГРАВ**

#### **ЗОШТО?**

- Месото, живината, рибата, јајцата, мешункастите и јаткастите плодови се богат извор на белковини и железо.
- Се препорачуваат посни меса бидејќи животинските масти во мрсните меса и сувомеснатите производи го зголемуваат холестеролот во крвта и ризикот од срцево-садовни заболувања.
- Рибата содржи важни масни киселини кои го намалуваат ризикот од срцево-садовни заболувања.
- Јаткастите плодови се богати со важни растителни масти, но заради високата калоричност се препорачуваат во умерени количини.
- Јајцата се извор на квалитетни белковини, но жолчката има висока содржина на холестерол.



## **ПРЕПОРАКА 6**

### **ОГРАНИЧЕТЕ ГО ВКУПНИОТ ВНЕС НА МАСТИ, ОСОБЕНО НА ЖИВОТИНСКИТЕ. ПРИ ГОТВЕЊЕТО, ЗАМЕНЕТЕ ГИ ЖИВОТИНСКИТЕ МАСТИ СО РАСТИТЕЛНИ МАСЛА**

#### **ЗОШТО?**

- Внесот на поголема количина масти го зголемува ризикот од здебелување и дијабет тип 2.
- Прекумерното јадење животински масти го покачува холестеролот во крвта и го зголемува ризикот од срцево-садовни заболувања и некои видови рак.
- Високиот внес на тврди маргарини го зголемува ризикот од срцево-садовни заболувања.
- Растителните масла го намалуваат ризикот од истите.

## **ПРЕПОРАКА 7**

### **ОГРАНИЧЕТЕ ГО ВНЕСОТ НА ШЕЌЕР, ШЕЌЕРНИ И СЛАТКАРСКИ ПРОИЗВОДИ. ИЗБЕГНУВАЈТЕ ГИ ГАЗИРАНИТЕ ПИЈАЛАЦИ ШТО СОДРЖАТ ШЕЌЕР**

#### **ЗОШТО?**

- Рафинираниот шеќер и шеќерот како фруктоза, глукоза и др. се извор на „празни калории“ тие даваат само енергија без други важни нутритивни материи.
- Медот содржи биоактивни компоненти и може повремено да се користи за засладување.
- Поголемото и почесто конзумирање шеќер и производи кои содржат шеќер како и пијалаци со шеќер доведуваат до здебеленост, ризик од срцево-садовни заболувања, дијабет тип 2 и забен кариес.

## **ПРЕПОРАКА 8**

### **НАМАЛЕТЕ ЈА КОЛИЧИНАТА НА СОЛ ВО ХРАНАТА**

#### **ЗОШТО?**

- Големата количина сол го зголемува ризикот од:

- Висок крвен притисок- основен ризик фактор за мозочен удар и исхемична болест на срцето
- Рак на желудникот
- Дисбаланс на функцијата на бубрезите
- Зголемено губење на калциум и појава на остеопороза

## **ПРЕПОРАКА 9**

### **АЛКОХОЛНИТЕ ПИЈАЛАЦИ КОНЗУМИРАЈТЕ ГИ УМЕРЕНО**

#### **ЗОШТО?**

- Конзумирање поголема количина алкохол го зголемува ризикот од висок крвен притисок и мозочен удар, пореметување на функцијата и болести на црниот дроб и некои видови на рак.
- Алкохолот е извор на големо количество „празни калории“
- Умереното конзумирање алкохолни пијалаци, особено црвено вино го намалува ризикот од срцево-садовни заболувања.

## **ПРЕПОРАКА 10**

### **ОДРЖУВАЈТЕ ЗДРАВА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА И БИДЕТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ СЕКОЈ ДЕН**

#### **ЗОШТО?**

- Намалената телесна тежина е поврзана со ризик од намалување на имунитетот и зголемен морбидитет.
- Зголемената телесна тежина и здебеленоста го зголемуваат ризикот од дијабет тип 2, висок крвен притисок, срцево-садовни заболувања, некои видови рак, артрит.
- Редовната физичка активност го подобрува расположението, ја подобрува работоспособноста и сонот, го намалува стресот, ризикот од здебелување и остеопороза.
- Заменете ја високо енергетската храна со интегрална зрнаста храна и производи, овошје и зеленчук.
- Бидете физички активни околу 60 минути дневно (на пр. брзо одење)

## **ПРЕПОРАКА 11**

### **ПИЈТЕ МНОГУ ВОДА СЕКОЈ ДЕН**

#### **ЗОШТО?**

- Водата е витално неопходна за сите функции во организмот.
- Дехидратацијата лошо влијае особено врз умствената и физичка работоспособност.
- Оптималниот внес на вода во организмот го намалува ризикот од појава на камен во бубрезите, запек и др.

## **ПРЕПОРАКА 12**

### **ВНИМАВАЈТЕ ПРИ ПОДГОТВУВАЊЕТО И ЧУВАЊЕТО НА ХРАНАТА, ЗА ДА НЕ ГО ЗАГУБИ КВАЛИТЕТОТ И ДА БИДЕ БЕЗБЕДНА ЗА КОНЗУМИРАЊЕ**

#### **ЗОШТО?**

- Правилното подготвување и чување на храната овозможува минимални загуби на хранливите состојки, зачувување на биолошката вредност, висок квалитет и безбедност.

## 2.3 КРИТЕРИУМИ ЗА ПРАВИЛНА ИСХРАНА

1. Биолошки исправна исхрана претставува основен услов со што треба да се обезбедат дневните потреби во храна на човечкиот организам, за тој да може да ги извршува редовните активности во текот на денот.

Биолошки правилната исхрана може да се обезбеди само кога ќе се почитуваат и применат основните принципи без кои не може да се обезбеди правилна исхрана. Признати критериуми за правилна исхрана на човекот се:

- полот-машки, женски;
- возраст-доенче, мали деца, деца во основни училишта, младинци, возрасни и стари лица;
- психофизички напори како аматери и професионалци (рудари, земјоделци, текстилци, службеници, спортисти и сл.);
- годишни времиња-потреби во храна во зимски и летен период;
- навики и традиција во исхраната и сл.

2. Естетски прилагодена храна по изглед, вкус, мирис, конзистенција, сервирање и слично. Сите овие барања треба да ги задоволат потребите во квалитет и квантитет на храна за човечкиот организам. Секое јадење што е правилно сервирано и естетски привлечно, претставува дополнителен позитивен фактор за прифаќање и конзумирање на храната.

3. Важен критериум за примена на правилна исхрана на човекот претставува и цената на храната, што се нуди на пазарот. Ориентација на секој потрошувач во постојните пазарни услови, треба да биде обезбедување храна со што пониска цена, а да го обезбеди бараниот квалитет и квантитет на потребната храна.

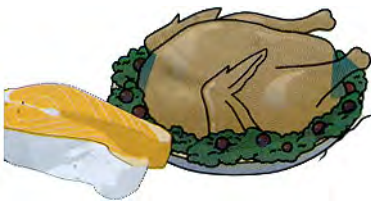
## 2.4 ГРУПИ ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ

Познато е дека, ниту еден прехранбен производ не ги содржи сите хранливи и заштитни материи потребни за правилен развој и раст на човечкиот организам. Заради ова, науката за исхрана на човекот, проблемот со правилната исхрана го решава преку консумирање повеќе видови прехранбени производи, со кои човечкиот организам ги обезбедува сите потребни хранливи и заштитни материи.

Во рамките на решавањето на проблемот на правилно планирање на исхраната, сите прехранбени производи се поделени во седум основни групи и две додатни:



Групата житарици ја сочинуваат производи од жито и нивни преработки и тоа сите видови жито, пченка, тестенини со и без јајца, леб, печива, бисквити и сл., во различни форми, видови пакувања, дозирање и сл. Оваа група прехранбени производи ги носи карактеристиките со големо учество на јаглените хидрати и релативно учество на целулоза.



Групата месо и преработки од месо носи карактеристики на квалитетни белковини од анимално потекло, а се присутни во вид на свежо свинско, говедско, телешко, јагнешко, пилешко, риба, јајца и сл., како производи од сите видови месо, на пазарот се присутни во вид на сувомеснати производи од траен и полутраен карактер, преработки во вид на паштети, конзерви и сл. Сите овие производи редовно се присутни во правилната исхрана и како такви се консумираат од страна на потрошувачите

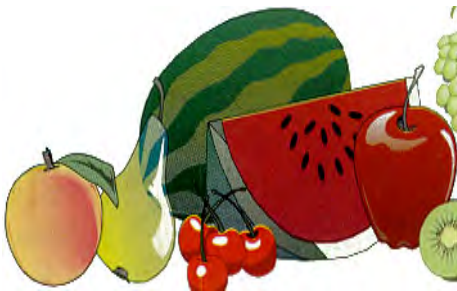


Млекото и преработките од млеко како група е застапена на пазарот како мелко, јогурт, кисело млеко, павлака и како производи од типот на сирење, урда, кашкавал, топени сирења и сл. Оваа група прехранбени производи, скоро без исклучок е нутритивно најкомплетна храна и како таква има приоритет кај младите генерации (деца, младинци и најстари лица). На пазарот групата ја има во доволни количини и нејзиното учество треба и мора да биде секој ден во исхраната на човекот..



Зеленчукот како свеж и конзервиран го има редовно на нашиот пазар и истиот се користи и за припремање готвени јадења со и без месо и салати во разни комбинации од големата понуда што на нашите простори ги има. Зеленчукот е важен во исхраната на човекот како голем извор на **ВИТАМИНИ**,

а што на нашите простори ги има. Зеленчукот е важен во исхраната на човекот како голем извор на витамини, минерали и целулоза, а во дел од нив има голем процент и на јаглени хидрати



Групата овошје и производи од овошје е важна во правилната исхрана и тоа заради големото учество на шеќери, витамини и дел од минерални материји. Правило е дека овошјето секој ден треба да биде составен дел од редовната исхрана во вид на десерт, ужина и сл.



Видливи масти - овде спаѓаат зејтинот, путерот, маргаринот, свинската маст, лој, мајонез и сл. Во правилната исхрана треба да бидат вклучени во вид на додаток на готвените јадења, разни намази и како составен дел на различни десерти, слаткиши и сл. Нивното учество во исхраната треба да биде секогаш правилно дозирано и планирано, што е услов за појава на непожелни последици по здравјето на човекот.



Шеќери и шеќерни концентрати - во оваа група спаѓаат: обичниот шеќер, мед, мармалад, еурокрем и сл. Сите овие производи треба да учествуваат во правилната исхрана и тоа како носители на шеќери, но секогаш во правилно планирани количини. Нашата исхрана носи белег на поголема потрошувачка на шеќер во вид на додаток на чај, млеко и сл. Добро е ако дел од шеќерот се заменува со мед во чајот и млекото, како производ што е квалитетно подобар.



Како додаток на овие 7 групи, обично се планираат напитеците и зачините. Во напитеците се вбројуваат разните негазирани и газирани напитеци, чија нутритивна вредност на дел од нив се почесто е дискутабилна.

Употребата на зачините - природни и индустриски во нашата исхрана доста се користат. Ориентацијата треба да биде кон поголемо користење на природните зачини, отколку индустриски, што е тема на дополнителни разговори со секој заинтересиран потрошувач со експертот за исхрана.

## ДОДАТОЦИ НА ИСХРАНАТА

Тоа се прехранбени производи кои ја надополнуваат нормалната исхрана и се концентрирани извори на хранливи состојки и други супстанции со прехранбен и физиолошки ефект. Овие производи содржат суровини од растителни билки, пчелини производи, минерали, витамини, протеини, аминокиселини.. При означувањето, презентацијата и рекламирањето не треба да им се препишува својство на превенција, третман и лекување на одредени заболувања кај луѓето или да се упатува на такви својства.

**Храна за посебна нутритивна употреба** – каде што припаѓаат следните групи:

- Млечна храна за доенчиња од 0-4 месеци и млечна храна за доенчиња постари од 4 месеци
- Храна на житна основа наменета за доенчиња и мали деца
- Храна наменета за нискоенергетски диети за намалување на тежината
- Храна за специјални медицински намени
- Храна наменета за употреба при интензивно мускулно оптеретување, особено кај спортисти
- Храна наменета за лица со пореметување на метаболизмот на јагленохидрати
- Храна без глутен
- Храна со намалена содржина на натриум, вклучувајќи и сол со намалена содржина на натриум или без натриум

Овие производи се делат во две категории:

1. Производи кои претставуваат замена за храна потребна за цел ден.
2. Производи кои претставуваат замена за еден или повеќе obroci.

При означувањето на овие производи зависно од групата на која припаѓаат се даваат информации за кого, за какви состојки се наменети, кај кои заболувања помагаат, кој не смее да ги консумира и слични информации, но не смее да се користи терминот лекува.

## ЗАТОА

Пред да изберете прехранбени производи од ваков вид и да му ја подарите Вашата доверба на производителот и производот, внимателно прочитајте го означувањето. Доколку е двосмислено, збунувачко, нејасно или нелогично не купувајте го, но пријавете го до надлежните служби.

## 2.5 ГРЕШКИ ВО ПЛАНИРАЊЕТО НА ИСХРАНАТА

-Грешка е што многумина од возрасните лица сметаат дека ако имаат пари знаат и добро да се хранат.

-Грешка е што нашиот граѓанин многу малку чита за својата правилна исхрана и тоа се додека е здрав. Кога ќе му се наруши здравјето, почнува да размислува повеќе за тоа како треба да се храни (диетална исхрана).

-Грешка е што голем број од граѓаните мислат дека исхраната од млади години, треба да се продолжи и во сериозните - возрасни години.

-Голема грешка е што возрасните лица имаат неусогласен режим во дневната исхрана. Правило е дневно да се консумира храна најмалку три пати дневно, а никако еднаш и тоа за цел ден.



## 2.6 ВИСТИНИ И ЗАБЛУДИ ВО ИСХРАНАТА



Кој сака да ја намали телесната тежина, треба да води сметка за упатствата на експертите за исхрана. Има многу предрасуди кои не одговараат на вистината.

**Погрешно** е мислењето дека водата дебелее. Многу диетичари сметаат дека вода треба да се пие и за време на конзумирањето на оброкот, наутро, пред појадокот и навечер пред спиење. Нема правило кога да се пие вода, а кога не.

**Не е точно** дека овошјето : грејпфрут и ананас ги разложуваат масните во организмот. Меѓутоа, како што лукот и празот се диуретици, грејпфрутот и ананасот помагаат во отстранувањето на отровните материји од организмот.

**Точно** е дека црниот леб е подобар од белиот. Црниот содржи повеќе витамини од групата Б, железо и целулозни влакна од белиот леб и белите печива.

# ВИСТИНИ И ЗАБЛУДИ ВО ИСХРАНАТА

**Точно** е дека храната помалку дебелее кога е поделена на повеќе мали дневни obroци, бидејќи желудникот троши енергија при секое варење на храната. Со ваков режим на исхрана се губи – намалува чувството за глад. Меѓутоа во такви случаи мора да се води сметка за комплетноста на дневната исхрана.

**Не е точно** дека треба да се јаде еднаш дневно.

**Точно** е дека поголемиот број прехранбени производи, при термичката обработка (готвењето), губат корисни хранливи и заштитни материји.

**Точно** е дека пресолената храна е штетна. Секогаш готварската сол треба внимателно да се дозира, бидејќи ја задржува течноста во организмот.

**Не е точно** дека желудникот се намалува ако се јаде помалку. Желуд-

никот анатомски не се менува, тој едноставно се приспособува на помали количества храна, а со тоа се губи и чувството за глад.

**Точно** е, исто така, дека побрзо се доаѓа до чувство на ситост, ако се јаде бавно – полака.

**Не е точно** дека дебелината кај возрасните е знак на добро здравје.

Можеби досега не сте знаеле дека во храната има и т.н. „скриени“ масти. Тие се најопасни бидејќи не се забележуваат. Кога се става во фрижидер најпосна супа, по извесно време ќе се забележи на површината на супата формиран слој масти.

Сите овие вистини и заблуди се дел од многубројните тајни во исхраната на човекот.



Билтен бр.7 на ОПМ “вистини и заблуди во исхраната”

### 3. БОЛЕСТИ ПОВРЗАНИ СО ИСХРАНАТА

#### 3.1. БОЛЕСТИ ПРЕДИЗВИКАНИ ОД ПРЕХРАНЕТОСТ И ПОДХРАНЕТОСТ

Во колку во организмот на возрасните луѓе се внесуваат повеќе калории од колку што се енергетските потреби, така да телесната тежина за 20% ги надмине нормите за нормална телесна тежина на субјектот, се јавува ризик од појавата на определени болести (кои се генетски предиспонирани) и тоа: зголемен крвен притисок, атероклероза, ангина пекторис (со последица на инфарктни состојби), шеќерна болест (Diabetis mellitus), деформации на коскениот скелет како последица на оптоварувањето од телесната тежина итн.

Потхранетоста настанува како последица на енергетскиот дебаланс, односно недоволно внесување на енергетски прехранбени продукти, дегенеративни процеси и болести на органите за варење, крвните садови и срцето, чести стресни состојби и психички проблеми. Потхранетоста под 20% од нормите е штетно по здравјето. Во првата фаза се јавуваат знаци на потхранетост, а потоа акутни и хронични заразни и други болести како последица на опаѓањето на одбранбените сили на организмот.

### 3.2. БОЛЕСТИ НА ПРЕОБИЛНА ИСХРАНА

- Обезитас (здебеленост, претилност, гојност)
- Дијабетес мелитус (шеќерна болест)
- Артериосклероза и последици

#### Здебеленоста (гојност)

Здебеленоста (гојност) како комплексно мултифункционално нарушување е една од битните причини за нарушено здравје и претставува зголемен ризик од предвремена смрт, особено кај циркулаторните заболувања, некои видови на малигни заболувања и други нефатални, но состојби на болест кои имаат директно негативно влијание на квалитетот на живеењето.

Една половина од сите возрасни и едно од пет деца во Европскиот регион на СЗО (Светската здравствена организација) се со прекумерна телесна тежина.

Дел од причините за преобилно јадење, треба да се бараат и во навиките, осетот на социјална несигурност, лично незадоволство, осаменост, навиките во текот на бременоста и лактацијата, депресивните состојби („бегство во храна“), иако не треба да се заборава и ендокриното потекло (хипофизната и тироидната жлезда).

## Дијабетес мелитус (шеќерна болест)

Еден од основните начини на лекувањето на шеќерната болест е примена на диетална исхрана. Во денешно време, во нашата земја, и покрај големата ангажираност на медицинскиот кадар кој работи на едукација на пациентите заболени од шеќерна болест, зборот "диета" сè уште многу застрашувачки звучи. Всушност се работи за правилен начин на исхрана кој во почетокот, додека се создаде соодветна навика кај болниот, може да предизвика одреден отпор, а потоа нештата доаѓаат на свое место и апсолутно нема проблеми да се придржуваат пациентите на овој начин на исхрана. Новите ставови во однос на исхраната кај оваа категорија лица се драстично изменети и полиберални од порано.

Храната која ја конзумираме се состои од три главни категории хранливи материји:

1. јаглени хидрати (шеќери). Ги има во лебот, тестенините, житариците, компирот, овошјето, зеленчукот, млекото и млечните производи. Овој вид хранливи материји треба да учествуваат со 50 % од вкупното внесување калории во текот на денот. Вкупното внесување калории е индивидуално и зависи од многу фактори: здравствената состојба на пациентот, неговата активност, возраста, полот, телесната тежина и сл. Треба да се напомене дека не сите шеќери еднакво го качуваат крвниот шеќер. Постојат два вида шеќери, според тоа колку брзо водат до покачување на шеќерот во крвта.

- Едните се прости шеќери (белиот шеќер, слатка, торти, колачи, кока – кола, сокови) – кои водат до брз пораст на шеќерот во крвта. Во оваа група прехранбени продукти како подгрупа би ги споменале и хранливите материји кои го качуваат крвниот шеќер, а за кои луѓето малку се информирани. Тоа се: лебот и лебните производи (особено белиот леб), оризот, сите видови овошје, некои видови зеленчук како компирот, млекото и млечните производи.

- Втората група шеќери се содржат во таканаречената влакнеста храна која содржи пектин и целулоза. Тоа се комплексни шеќери, кои побавно се варат, побавно се ресорбираат и не водат до значаен скок на шеќерот во крвта. Ваков начин на исхрана се обезбедува со внесување на храна од зеленчук, а поретко овошје, кои во својот состав имаат целулоза. Овие растителни влакна тешко се сварливи така што малку се ресорбираат. Внесувањето на ваков вид храна овозможува чувство на подолготрајна ситост, столицата станува поредовна, со што организмот се исчистува од многу отровни материји кои ги има во секојдневната

исхрана или се ствараат при варење на храната, а исто така овој вид исхрана го намалува бројот на малигните заболувања на дебелото црево. Ваков вид храна е: полнозрнести видови леб, леб од црно брашно, тестенини од полнозрнесто брашно, р'жан леб, нелупен ориз, снегулки од јачмен, ориз,



просо, трици и пченка. Оваа храна внесена во разумни количества и правилно распредена во текот на денот, е мошне здрава. Во оваа група хранливи материи спаѓаат зеленчукот (пипер, патлиџан, крас-тавица, спанаќ, зелје, праз, кромид, грашок, боранија). Најдобро е да се консумира свежо и нелупено. За зимница се добри киселите салати и зелката, кои не се пастеризирани. Во однос на секојдневното чување на зеленчукот подобро е да се смрзне тазе, па да се користи по неколку дена, отколку тие неколку дена да се чува во фрижидер.

Во светот, а и кај нас е прифатено различни видови храна кои го покачуваат крвниот шеќер да бидат изразени во таканаречени **лебни единици**. Една лебна единица содржи 12 грама јаглени хидрати, или во практика тоа одговара на едно парче леб од 20 до 30 грама. Доколку сакаме уште повеќе да ги упростиме нештата, на кусо ќе кажеме дека на една лебна единица одговара: 1 јаболка, еден портокал, 1 крушка, половина банана, 1 праска, 1 рака јагоди, вишни, 2 тенки парчиња диња, 2 бисквита, 5 крекери, една чаша сок од портокал од 110 ml, една лажичка мед.

Многу е важна правилната распределба на оброците во текот на денот. Целокупното енергетско внесување во текот на денот треба да се подели на три главни оброци и ужини меѓу оброците.

Во однос на консумацијата на алкохол, забранети се благи вина, ликери и коктейли, а треба да се внимава на количеството на консумирано пиво (тоа содржи житен шеќер – малтоза). Освен овие пијалаци, преостанатите не содржат шеќери, но сите пијалаци имаат одредена калориска вредност која треба да се вкalkулира во вкупното енергетско внесување во организмот. Мора да се запомни и дека внесувањето на алкохол треба да е проследено со консумација на храна која содржи лебни единици, инаку може да доведе до нагло намалување на шеќерот, што не е пожелно.

Во секојдневната исхрана, пациентите можат да ги консумираат сите зачини во вообичаени количества, доколку други контрадикции не постојат. За засладување, а и за подготвување слатки (слатка и џемови) може да се користат разните вештачки засладувачи кои ги има на нашиот пазар. Нивната употреба е слободна бидејќи во препорачаните количества не се штетни за здравјето.

Разните готови производи за дијабетичари како, џемови, чоколади, може да се консумираат, но сепак водејќи сметка за нивната калориска вредност.

2. Во однос на мастите тие може да се консумираат во ограничени количества сите видови освен животинската и белата маст. Пациентите што имаат под дозволената телесна тежина или се во границите на нормалната, можат послободно да ги консумираат во однос на оние што се натхранети. Најмногу се препорачува маслиново масло (има заштитна улога на крвните садови).

3. Во однос на внесувањето белковини, тие не влијаат на нивото на шеќерот во крвта, така што доколку пациентот нема друго заболување, како на пример бубрежна болест, може да јаде: месо без видлива маст на него (подготвено во перна, сварено или на скара и тефлон), млеко, млечни производи (урда, посно сирење, павлака со помалку маст). Печурките и сојата имаат многу протеини, а мал процент маст, така што слободно можат да се консумираат.

Една лебна единица (1 ЛЕ) е еднаква на 12 г јаглехидрати  
НА ЕДНА ЛЕБНА ЕДИНИЦА ОДГОВАРААТ:

<p><b>БЕЛ ЛЕБ</b> 25 г, 60 кал.</p>  <p><b>1/2</b> парче</p>	<p><b>КРЕКЕРИ</b> 15 г, 55 кал.</p>  <p><b>2</b> парчиња</p>	<p><b>ЃЕВРЕК</b> 20 г, 60 кал.</p>  <p><b>1/4</b></p>	<p><b>МИЛИБРОД</b> 20 г, 55 кал.</p>  <p><b>1/2</b> парче</p>	<p><b>ВАРЕНИ МАКАРОНИ</b> 50 г, 55 кал.</p>  <p><b>4</b> полни с.л.</p>
<p><b>ВАРЕНО ФИДЕ</b> 50 г, 55 кал.</p>  <p><b>2</b> полни с.л.</p>	<p><b>МУСЛИ ОД ОВЕС</b> 20 г, 75 кал.</p>  <p><b>2</b> полни с.л.</p>	<p><b>КОРН ФЛЕКС</b> 15 г, 55 кал.</p>  <p><b>4</b> полни с.л.</p>	<p><b>ВАРЕН ОРИЗ</b> 50 г, 55 кал.</p>  <p><b>2</b> полни с.л.</p>	<p><b>ПУКАНКИ</b> 15 г, 60 кал.</p>  <p><b>10</b> полни с.л.</p>
<p><b>ВАРЕНА ПЧЕНКА (ЗРНО)</b> 60 г, 65 кал.</p>  <p><b>3</b> полни с.л.</p>	<p><b>ГРИЗ, БРАШНО, НИШЕСТЕ</b> 15 г, 50 кал.</p>  <p><b>1</b> полна с.л.</p>	<p><b>ВАРЕН КОМПИР</b> 75 г, 55 кал.</p>  <p><b>1</b> мал</p>	<p><b>*ПРЖЕН КОМПИР</b> 35 г, 90 кал.</p>  <p><b>12</b> парчиња</p>	<p><b>ПИРЕ ОД КОМПИР</b> 90 г, 80 кал.</p>  <p><b>2</b> полни с.л.</p>
<p><b>ПРЕСНО МЛЕКО</b> 250 мл, 165 кал.</p>  <p><b>1</b> чаша</p>	<p><b>КИСЕЛО МЛЕКО</b> 250 мл, 160 кал.</p>  <p><b>1/2</b> кинче</p>	<p><b>ОВОШЕН ЈОГУРТ</b> 100 г, 100 кал.</p>  <p><b>1/2</b> мало кинче</p>	<p><b>*ОРЕВИ</b> 90 г, 620 кал.</p> 	<p><b>*КИКИРИТКИ</b> 60 г, 375 кал.</p> 
<p><b>*ЛЕШНИЦИ</b> 90 г, 590 кал.</p> 	<p><b>*БАДЕМИ</b> 60 г, 385 кал.</p> 	<p><b>КОСТЕНИ</b> 40 г, 55 кал.</p>  <p><b>3</b></p>	<p><b>МАРМАЛАД</b> 25 г, 55 кал.</p>  <p><b>1</b> лорна с.л.</p>	<p><b>МЕД</b> 15 г, 50 кал.</p>  <p><b>1</b> рамна с.л.</p>
<p><b>ЧОКОЛАДА (НЕДИЕТАЛНА)</b> 30 г, 170 кал.</p>  <p><b>1/3</b></p>	<p><b>БЕЛ КРИСТАЛЕН ШЕЌЕР</b> 12 г, 50 кал.</p>  <p><b>1</b> полна с.л.</p>	<p><b>Предупредување:</b> Секогаш со себе носете 3 пакетчиња по 5 г шеќер или 3 - 4 коцки шеќер, што ќе ги земете во случај на хипогликемија! <b>Или земете:</b> 1 супена лажица мед, 150 мл пијалак засладен со шеќер (кока - кола, фанта и др.) или засладен природен сок (не 100%).</p>		

**Една лебна единица (1 ЛЕ) е еднаква на 12 г јаглехидрати  
НА ЕДНА ЛЕБНА ЕДИНИЦА ОДГОВАРААТ:**

<p><b>ЈАБОЛКО</b> 100 г, 60 кал.</p>  <p><b>1</b> мало</p>	<p><b>КРУША</b> 100 г, 60 кал.</p>  <p><b>1</b> мала</p>	<p><b>ПРАСКА</b> 140 г, 50 кал.</p>  <p><b>1</b> средно голема</p>	<p><b>КАЈСИИ</b> 120 г, 55 кал.</p>  <p><b>2</b> големи</p>	<p><b>ЦРНИ СЛИВИ</b> 80 г, 50 кал.</p>  <p><b>4</b></p>
<p><b>ЛУБЕНИЦА БЕЗ КОРА</b> 210 г, 55 кал.</p>  <p><b>1</b> резанка</p>	<p><b>ДИЊА БЕЗ КОРА</b> 130 г, 50 кал.</p>  <p><b>1</b> резанка</p>	<p><b>СМОКВА</b> 70 г, 55 кал.</p>  <p><b>1</b> голема</p>	<p><b>ЦРЕШИ</b> 90 г, 60 кал.</p>  <p><b>10</b></p>	<p><b>ВИШНИ</b> 100 г, 55 кал.</p>  <p><b>20</b></p>
<p><b>ЈАГОДИ</b> 160 г, 60 кал.</p>  <p><b>10</b></p>	<p><b>МАЛИНИ</b> 130 г, 60 кал.</p>  <p><b>1</b> грст</p>	<p><b>КАПИНИ</b> 140 г, 70 кал.</p>  <p><b>1</b> грст</p>	<p><b>БОРОВИНКИ</b> 90 г, 55 кал.</p>  <p>неполн грст</p>	<p><b>ГРОЗЈЕ</b> 70 г, 50 кал.</p>  <p><b>9</b> големи зрна</p>
<p><b>БАНАНА</b> 80 г, 50 кал.</p>  <p><b>1/2</b> средно голема</p>	<p><b>ПОРТОКАЛ</b> 130 г, 55 кал.</p>  <p><b>1</b> мал</p>	<p><b>МАНДАРИНИ</b> 150 г, 55 кал.</p>  <p><b>2</b> мали</p>	<p><b>ЦИТРОН</b> 150 г, 50 кал.</p>  <p><b>1/2</b> голем</p>	<p><b>КИВИ</b> 130 г, 55 кал.</p>  <p><b>1 1/2</b> големо</p>
<p><b>ВАРЕН ГРАВ</b> 50 г, 65 кал.</p>  <p><b>3</b> полни с.л.</p>	<p><b>ВАРЕНА ЛЕЌА</b> 50 г, 65 кал.</p>  <p><b>2</b> полни с.л.</p>	<p><b>ГРАШОК</b> 130 г, 80 кал.</p>  <p><b>9</b> полни с.л.</p>	<p><b>СУШЕНА СОЈА</b> 45 г, 185 кал.</p>  <p><b>4</b> рамни с.л.</p>	<p>Во вообичаените порции, без да се пресметува во лебни единици (ЛЕ) може да се конзумира следниот зеленчук: секој листен зеленчук, моркови, цвекло, лук, краставици, домати и пиперки.</p>

								
<b>70 мл</b> грозје	<b>90 мл</b> боровинки	<b>100 мл</b> портокал	<b>120 мл</b> вишни	<b>130 мл</b> цитрон	<b>160 мл</b> малини	<b>200 мл</b> морков	<b>300 мл</b> домати	

- ✓ Дозволените количества алкохол: Жесток пијалак - 50 - 100 г дневно; Суво вино - до 2 чаши дневно (црвено); Пиво - до 2 пива (по 330 мл) дневно. Треба да имате предвид дека 330 мл пиво содржи 1 ЛЕ јаглехидрати.
- ✓ Никогаш не конзумирајте алкохол на гладно или без јаглехидрати, тоа може да предизвика хипогликемија!
- ✓ Не употребувајте засладени алкохолни пијалаци: пенливи и десертни вина, ликери.





### 3.3 БОЛЕСТИ ЗАРАДИ НЕДОВОЛНА ИСХРАНА

- рахитис, скорбут, струма, анемија, хиповитаминози, остеопорозата, забниот кариес

Болестите поради недоволна исхрана може да имаат примарна (недостиг на храна, неправилен прехранбен режим - јатрогени диети или отсуство на апетит од надворешни причини) или секундарна етиологија (зголемена потреба за храна, губење на важни нутриенси, отсуство на апетит од внатрешни - секундарни причини). Во примарните фактори не треба да се заборават, економските, социјалните и политичките фактори.

Постојат и психолошки фактори (ексцентричност при исхраната, штрајк со глад, ментална депресија, психоза, „анорексија нервоза“ ..), психосоцијални фактори (модерни, „бум“ диети), културни фактори (регионални и национални прехранбени навики), едукативно-воспитни фактори (игнорирање на некој вид храна), неможност да се приготвува храната (инвалидност, старост..), неправилно приготвување, но, и составување на дневниот оброк, некои лекови (кои го слабеат апетитот, контрацепциски таблети, интеракција на лекови со храната и сл.).

### БОЛЕСТИ ПРЕДИЗВИКАНИ ОД ДЕФИЦИТ НА ЖЕЛЕЗО, КАЛЦИУМ И ЈОД

Железо и дефицит од железо

Дефицитот на железото во храната предизвикува малокрвност со намалено количество на хемоглобин (црвен крвен пигмент неопходен за пренесување на кислородот до органите и ткивата) и намален број на црвени крвни зрнца.

Дефицит на калциум кај возрасните луѓе предизвикува разредување на коскениот ткиво со чести последици на кршење на коските.

Недостигот на јодот во храната, односно во готварската сол предизвикува пореметување на функцијата на штитната жлезда, односно нејзиното зголемување во форма на „гуша“.

## ЈОД И ЈОДЕН ДЕФИЦИТ

Јодот како елемент е откриен во 1811 год а името му потекнува од грчкиот збор иодес – сино–виолетов. Припаѓа на групата халогени елементи и е силно – реактивен. Во природата најчесто заради тоа го наоѓаме во врзана форма, и тоа во форма на соли. Многу е редок, но го има во мали количини на многу места. Океаните се примарен извор на јод. Секоја година 400.000 тони јод испарува од површината на океаните и морињата. Токму заради тоа и многу морски животни и растенија, како алгите, го содржат во доста големи концентрации. Хранањето на кокошките со рибино брашно може да ја зголеми неговата концентрација во кокошките и нивните јајца. Во некои земји јодот се содржи во средствата за киснење на тестото, така што го има и во лебот. Ако јодот се користи како антисептик, може да се најде и во млекото. Го има и во мултивитаминските таблети но и во лековите за лекување на големата киселост во желудникот и лекување на чирот на желудникот, таканаречени антациди. Внесен преку устата, јодот брзо се ресорбира преку желудникот и во горните делови на тенкото црево. Во човековиот организам најмногу го има во мускулите (50%), во штитната жлезда 20%, и во кожата 10%. Главно, тој од организмот се излучува преку бубрежите, а во многу мало количество преку фекалиите, плунката и потта.

Во човечкото тело го има во количества од 15 до 20 mg вкупно. Тој е основен фактор во синтезата на тироидните хормони на штитната жлезда. За да функционира нормално во текот на денот, се препорачува внесување на јод во износ од 150 микрограма на ден. Ако внесувањето е под 50 микрограма на ден, оваа жлезда не е способна да обезбеди нормално количество на хормонот што таа го продуцира – тироксинот, па мора да го зголеми својот волумен за да го произведува нормалното количество тироксин, при што се јавува т.н. гуша, односно медицински кажано, струма.

Струма односно гуша, е болна состојба, при што тироидната жлезда се адаптира со зголемување на својот волумен и функција, заради дефицит на внесувања на јод во организмот.

Значи при хроничен јоден дефицит, стумата се јавува како компензаторен механизам за да се избегнат последиците, од јодниот дефицит. Намалената функција на тироидната жлезда резултира кај луѓето со: покачување на телесната тежина, забавеност, сонливост, осетливост на студ, сува кожа, забавена работа на срцето, намалување на слухот, забаване на рефлексите. Намалената функција на тироидната жлезда особено е опасна кај децата, при нивниот нормален растеж и развој, што може да резултира со заостанување во психичкиот и физичкиот развој. Состојбата особено е опасна доколку се манифестира кај новородени деца.

Жените кои живеат во области со јоден дефицит имаат многу почесто спонтани, значи ненамерни абортуси, мртвородени деца и други повеќе или помалку изразени проблеми во гравидитетот, во споредба со оние жени кои не живеат во такви подрачја. Зголемувањето на тироидната жлезда може да биде во различен степен: од мали јазпи кои не прават никакви проблеми до енормно голема гуша што претставува не само естетски проблем туку прави и проблеми при дишењето и голтањето. Инаку постојат повеќе можности да се зголеми внесувањето на јод кај општата популација: покрај додавањето на јод во солта, јодот може да се додава и во лебот, водата за пиење или со јодирање на маслото за јадење. Сепак, најпрактично е тоа да се прави со јодирање на солта. Солта ја користи целата популација, секојдневно и во доста еднакви количини. Со додавање на јодот, солта не го менува ниту мирисот ниту вкусот. Денеска се почитуваат препораките 1 kg сол да се јодира со 33,7mg јодат, дневната потрошувачка на сол е 5–10 грама што обезбедува внесување на јод од 100 до 300 микрограма, што е оптимално за нормална функција на жлездата. Годишно едно лице консумира просечно од 1,8 до 5,5 gr сол. Но сепак, консумацијата на сол се разликува од човек до човек во зависност од навиките, физичката активност, климата.

**Се препорачува јодираната сол да се консумира во текот на првите три месеци од денот на производството, за да се минимизира загубата на јод.**

## **ДЕФИЦИТ НА ЖЕЛЕЗО ВО ЧОВЕЧКИОТ ОРГАНИЗАМ**

Железото влегува во составот на хемоглобинот кој го транспортира кислородот до келиите на сите ткива како неопходна храна.

Состојби кои предизвикуваат дефицит на железо во човечкиот организам

Најчести состојби се : недоволно внесување на железо во човечкиот организам преку храната, отежната ресорпција на железото преку органите за варење во крвта, зголемена потреба на организмот со железо во одредени животни фази (забрзан раст, пубертетот, бременост и доење, хронично губење на крв во организмот при разни состојби и болести како што се: обилни менструации и други крварења од женски полни органи, породување, крварење од чир на желудник и дванаестпрстното црево, хемороиди, тумори со крварења во органите за варење и др.

## **БОЛЕСТИ ПРЕДИЗВИКАНИ ОД ДЕФИЦИТ НА ЖЕЛЕЗО ВО ОРГАНИЗМОТ**

Дефицитот на железо во организмот ја предизвикува болеста СИДЕРОПЕНИЧНА АНЕМИЈА (малокрвност заради недостиг од железо).

Субјективните знаци на оваа врста малокрвност се: слабост, замор, вртоглавица, губење на апетит.

Објективните знаци се : бледа кожа, забрзана срцева реакција, забрзан пулс, воспаление на јазикот, појава на ранички на аглите од усните, промени на ноктите, забрзано и отежнато дишење при напор, дивергентен крвен притисок, а можна е и појава на отоци на нозете. Лабораториските наоди покажуваат намален број на црвени крвни зрнца. Нормален број на црвени крвни зрнца за мажи е 5.000.000, а за жени 4.500.000, намалена количина на хемоглобин(нормални вредности за возрасни мажи е 16 милиграми %, а за жените 14 милиграми %), намалена концентрација на серумско железо, отсуство на хемосидерин во коскената срж.

## Лекување

Медикаменти на база на железен сулфат и железен сукцинат како и внесување на железо преку исхраната

Застапеност на железото во прехранбените продукти мг/100 г нето(40)

Јагула, р"жено брашно(црно), какао во прав, внатрешни органи од разни животни, леќа, лешник, сув грашок, грав, праз, спанаќ, јајце.

Билтен бр.2 на ОПМ "Здравствени проблеми кај возрасните луѓе поврзани со исхраната"

## **ОСТЕОПОРОЗА**

(болест на коскено ткиво)

### Природа на болеста

Во коскено ткиво се наоѓаат коскени ќелии наречени остеобласти, кои се задолжени да создаваат ново коскено ткиво (матрикс) и да го уништуваат старото коскено ткиво. Во овој процес постои рамнотежа. Во колку оваа рамнотежа е пореметена во смисол активностите на остеобластите за изградба на ново ткиво е спречена или успорена, а продолжува процесот на деструкција на старото коскено ткиво, настанува процес на деструкција и деминерализација на коскено ткиво, кое е разредено и кршливо. Највеќе страда коскениот дел на р'бетниот столб, карлицата и органите за движење (нозе и раце). Коскениот дел на черепот страда многу малку или воопшто не е зафатен од овој процес.

### Причини за појава на остеопорозата

Причините се различни. Како најчеста причина е дефицитот на естрогените хормони кои ги продуцираат женските полни органи. Овој дефицит може да се појави и во периодот на младоста, но најчесто после климаксот на жените. Остеопорозата може да се јави како придружник на шеќерната болест, хипертиреозата (зголемена активност на штитната жлезда), потхранетоста, дефицитот на андрогените хормони кај машкиот пол кои ги продуцираат машките полни жлезди, хиповитаминозата Ц и Д, дефицитот на цалциум во организмот.

### Клинички знаци на болеста

Честопати клиничките знаци отсуствуваат, така што остеопорозата може да се открие случајно, при рентгенските прегледи на коските. Најчести субјективни знаци се: болки во грбот и слабината, замор при физички напор, несигурен од,.  
Објективни знаци се : деформитети на р"бетниот столб како и спонтани скршеници на коските на р"бетниот столб и долгите коски, особено на вратот на бутната коска.

#### Методи на откривање на болеста

Остеопорозата се открива со рентгенски прегледи на р"бетниот столб, карлицата и коските на органите за движење (нозете и рацете). Исто така се применува специјалната метода за мерење на густината на коскено то ткиво.

#### Компликации

Најчести компликации се спонтани скркеници на коските на р"бетниот столб и долгите коски, како и оштетувања на бубрезите и појава на бубрежни камења поради зголемената елиминација на калциумот преку урината.

#### Исхрана

Храната треба да ги содржи потребните дневни количини на белтоци, витамините Ц, Д, и калциум.

Билтен бр.2 на ОПМ "Здравствени проблеми кај возрасните луѓе поврзани со исхраната"



## 4. НОРМИ И СТАНДАРДИ ЗА ИСХРАНА НА ДЕЦА, МЛАДИ, ВОЗРАСНИ И СТАРИ ЛИЦА

### 4.1 ИСХРАНА НА ДООЕНЧИЊА

Правило е дека исхраната на доенчето треба и мора да биде под редовна контрола на лекар - педијатар. Секоја мајка мора да соработува со својот лекар - педијатар. Исхраната на доенчето редовно мора да се усогласува со советите на лекарот а практичните решенија ќе се добијат од советувашиште, односно оспособено стручно лице - медицинска сестра.

#### Ориентациони норми за целодневна исхрана на доенче до 1 година

возраст	к.кал/ден	МЈ/ден	к.кал/кг	КЈ/кг
0 - 4 месеци	550	2,3	112	470
4 - 12 месеци	800	3,3	95	400

Во планирањето на исхраната се користат двете методи на правилна исхрана на доенчињата.

По првата метода ориентационо се дадени дневните потреби во енергија (к.кал), а во втората која е по реална и прецизна, потребната енергетска вредност се пресметува по тежината на бебето т.е. број на к.кал по 1 кг телесна тежина.

( 5 кг телесна тежина x 112 = 560 к.кал дневно или 2330 КЈ).

#### Препорачливи норми по хранливи материи

возраст	белковини	масти	јаглени хидрати	енергија
0 - 4 месеци	(2,2 гр/кг) 10 - 12 гр	27 - 30 гр	56 - 63 гр	550 к.кал
4 - 12 месеци	(1,6 гр/кг) 12 - 13 гр	35 - 40 гр	80 - 95 гр	800 к.кал

#### Препорачливи норми во течности преку напитки

возраст	напитоци (мл/ден)	напитоци преку храна (мл/ден)
0 - 4 месеци	710	-
4 - 12 месеци	400	500

#### Препорачливи норми во минерали

возраст	калциум (Са)	магнезиум (Мг)	железо (Фе)	цинк (Зн)	јод (Ј)
0 - 4 мес.	500 мг	40 мг	6 мг	5 мг	50Ег
4 -12 мес.	500 мг	60 мг	8 мг	5 мг	80 Ег

### Препорачливи норми во витамини

возр.	А (мг)	Д (мг)	Е (мг)	К (μг)	тиамин (мг)	ниацин (мг)	Ц (мг)
0 - 4 мес.	400	10	3	5	0,3	5	40
4 - 12 мес.	400	10	4	10	0,4	6	50

Сите овие препорачани норми и стандарди за исхрана на доенче до една година, се обезбедуваат преку редовна исхрана на доенчињата во текот на денот.

Исхраната на оваа категорија деца - доенчиња се одредува преку:

- природно доење - мајчино млеко
- комбинирано доење со додаток на индустриски млечни производи
- исхрана само со кравјо млеко и индустриски млечни производи на база млеко, зеленчук и сл.
- сите овие препораки мора да бидат под контрола на педијатар.



## 4.2 ИСХРАНА НА ДЕЦА ОД ПРЕДУЧИЛИШНА ВОЗРАСТ

Физиолошките норми за исхрана на деца од предучилишна возраст опфаќаат норми кои ги задоволуваат енергетските потреби и потребите во хранливи и заштитни материји, дадени преку вкупните дневни оброци.

### Препорачливи норми за целодневна исхрана на деца од 2 - 7 год.

возраст години	телесна маса- тм (кг)	енергетски потреби		дневни енерг. потреби	
		к.кал/тм	КJ/тм	к.кал/ден	КJ/ден
1 - 2	11,0	105	439	1200	5020
2 - 3	13,5	100		1300	5439
3 - 5	16,5	95		1600	7950
5 - 7	20,5	90 м		1900 м	7950 м
		85 ж		1800 ж	7531 ж

М - момчиња  
Ж - девојчиња  
ТМ - телесна маса

Практичниот совет ќе се состои во утврдување на возраста, тежината на ТМ на детето и пресметување на енергетските потреби по: кг ТМ × бројот на калории, односно џули.

На пр. 5 годишно дете тешко 18 кг × 95 к.кал = 1710 к.кал. Дадената вредност од 3 - 5 години од 1600 к.кал е средна вредност за оваа категорија деца.

### Препорачливи дневни потреби по катагории

возраст години	белковини 14 %	масти 30%	јагл. хидрати 56%	енергија 100%
1 - 2	42,0 гр	43,0 гр	164,0 гр	1200 к.кал
2 - 3	44,4 гр	43,0 гр	177,0 гр	1300 к.кал
3 - 5	54,6 гр	52,0 гр	218,5 гр	1600 к.кал
5 - 7	64,8 гр м 61,4 гр ж	61,0 гр м 58,0 гр ж	289,5 гр м 245,8 гр ж	1900 к.кал м 1800 к.кал ж

Дневните норми по категории на деца се ориентациони - приближни што зависи од тежината, возраста и навиките во исхраната. Во нормативите се дадени вкупните белковини од кои 50:50% треба да се од анимално потекло. Сличен сооднос треба да имаат и масите од растително и животинско потекло.

### Дневни потреби во витамини



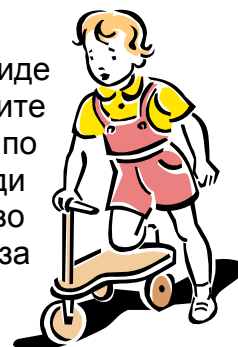
возраст	А (мг)	Д (Ег)	Е (те)	С (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	ниацин (мг)
1 - 2	400,0	10,0	5,0	45,0	0,7	0,8	9,0
2 - 3	400,0	10,0	5,0	45,0	0,7	0,8	9,0
3 - 5	500,0	10,0	6,0	45,0	0,9	1,0	11,0
5 - 7	700,0	10,0	7,0	45,0	1,2	1,4	16,0

### Дневни потреби во минерали



возраст	Са (мг)	Р (мг)	Мг (мг)	Фе (мг)	Зн (мг)	Цу (мг)	На (мг)	К (мг)	Ј (Ег)
1 - 2	800	800	150	15	10	1 - 3	305	550	70
2 - 3	800	800	150	15	10	1 - 2	325	550	70
3 - 5	800	800	150	15	10	1 - 2	150	775	90
5 - 7	800	800	200	10	10	1 - 2	150	775	90

Исхраната на децата од предучилишна возраст ќе биде правилна, само ако се задоволат потребите дадени во дневните норми. Правило во исхраната е истата да се правилно планира по групи производи и количини, со тоа што треба да се обезбеди соодветно учество на сите 7 групи прехранбени производи во дневната исхрана. За ова има целосни решенија во норматив за исхрана на деца во предучилишна возраст (прилог норматив).



Од какво значење се минералите за исхраната на децата

од предучилишна возраст

*Минералните матери* се од посебно значење за детскиот организам кој интензивно се развива и расте. Тие се составен дел на коските и клетките и без доволно калциум, фосфор и магнезиум не е можно зацврстување на скелетот и правилно формирање на забите. Со нив се регулира правилното функционирање на сите животни процеси во организмот, а нивното недоволно консумирање неминовно остава тешки последици по здравјето.

Со исклучок на готварската сол, што главно ја добиваме како зачин во храната, сите други минерални матери организмот ги прима од храната како составен дел на продуктите.

Присуството на минералните соли во одделни продукти е нееднакво, па поради овие причини е неопходно земање разнообразна храна за обезбедување на нужните потреби. Со богатството во минерални матери изобилуваат зеленчуците и овошјето. Особено богато со калциум и фосфор, што најдобро се искористени во организмот, е млекото и млечните производи.

**Калциумот** учествува во градбата на коските и забите, а со еден минимален процент е составен дел на крвта и другите телесни течности. Ја помага исто така и работата на срцето, мускулите и нервите и учествува во згрутчувањето на крвта при разни телесни повреди со крварење, со што се спречува крварењето. Калциумот влијае на алкално киселинската рамнотежа и на обмената на мастите и белтачините.

Основен извор за обезбедување потребите во калциум се млекото и млечните производи (урда, сирење, кашкавал и сл.) Други извори се граот, спанакот, празот, магданосот, бадемите, афионот и др. но од овие продукти неговото искористување е помало, за разлика од млекото. Искористувањето на калциумот е условено со присуство на витаминот Д во храната.

Дневните потреби во калциум за претшколското дете се 1 грам, а се обезбедуваат ако редовно се користат спомнатите продукти.

**Фосфорот** како и калциумот е составен дел на коските а потоа на мозокот и мускулите. Тој влијае врз работата на нервниот систем и во обмената на материите.

Дневните потреби во фосфор за деца се 1,3 грама. Се обезбедуваат со млеко, млечни производи и други продукти како што се: жолчката, црниот цигер, месото, легуризните плодови, крас-тавиците, спанакот и др.

**Железо** е составен дел (на хемоглобинот) на крвта и учествува во пренесувањето на кислородот од белите дробови до сите клетки на организмот. Еден дел од железото се наоѓа како резерва во цигерот. Исто така железо содржат коскената срж и мускулите. Недостатокот на железо доведува до нарушување во образувањето на крвта (анемија), што најтешко ги погодува малите и претшколски деца и младината.

Дневните потреби во железо за претшколското дете се 10 мг<sup>1</sup>) а се обезбедуваат со внесување на месо, жолчка, црн цигер, а од растителното потекло преку цвекла, грав, грашок, леќа, житарици, краставички, ореви и др. Присуството на витаминот С е битно за искористување на железото.

Другите елементи: **калиум, селен, магнезиум, јод** и др. се исто така животни потребни, а можат да се обезбедат само со разнообразна исхрана од животинско и растително потекло. Натриумот се внесува во вид на готварска сол, а јодот како превентивно средство е застапен во солта која по југословенски стандарди се јодира заради заштита од гушавост. Покрај јодираната сол јод има во морската риба, јајцата и млекото. Дневните потреби во готварска сол се 2—3 гр. Пожелно е да не се создава кај децата негативна навика за многу солена храна која во подоцнежниот живот негативно влијае врз здравјето.

Од какво значење се витамините за исхраната на децата од предучилишна возраст

**Витамините** се битен составен дел на храната за човекот. Иако не се градивни ни енергетски материји, улогата во организмот им е мошне голема, бидејќи со нивно посредство се одвиваат сите функции на живиот организам. Нивниот недоволен внес со храната предизвикува нарушување во искористувањето на хранливите материји што води кон запирање во растењето и развојот. Осем тоа даоѓа до многу други пореметувања или болни состојби.

Присуството на потребните количини витамини во храната обезбедува правилно одвивање на сите животни процеси, искористување на храната, јакнење отпорноста против заболувања, што условува нормално здравје и правилен развој.

Потребите од одделни витамини за организмот се минимални и изнесуваат неколку милиграми. Со внесување на разнообразна храна од животинско и растително потекло, а посебно овошје и суров зеленчук во вид на салати, може со сигурност да се рече дека дневните потреби ќе бидат обезбедени.

Науката ја открила улогата на некои витамини во живиот организам. Овде ќе се осврнеме на значењето на некои витамини.

**Витаминот А** е фактор на растење, правилен развој на забите и коките. Ја штити кожата и слузницата од заболување, го регенирира видот на тој начин што ја помага адаптацијата на окото во мрак. Овој витамин посредува во обмената на материите во организмот. Неговиот недостаток предизвикува застој во растењето, оштетување слузницата на внатрешните органи што доведува до промени на кожата.

Извори на витаминот А се продуктите: путер, жолчката од јајце, морковите, црвените сурови пиперки, магнонос, спанаќ, шипки, домати, млеко, сирење, дињи, кајсии и др. Концентриран се наоѓа во рибиното масло. Растителните продукти не содржат А витамин туку една материја наречена каротин која во организмот преминува во витамин А.

Дневните потреби за претшколското дете во витаминот А се 5 мг. За илустрација ќе наведеме дека со 50 грама морков главно може да се обезбедат дневните потреби. Треба да се одбележи дека за користењето на рибиното масло треба да се бараат совети на лекарот зашто произволното зголемување на количините може да доведе до штетни последици.

**Витаминот Б1** е неопходен за искористување на јагленохидратите и белтачините, за дејноста на нервниот систем и регулирање на водната обмена во органите за варење. Недостигот од

овој витамин повлекува нарушување во нервниот систем, во искористување на храната и други органски нарушувања.

Основни извори за обезбедување на организмот со витаминот B<sup>1</sup> се лебот, житариците и нивните преработки и лебниот квасец. Од зеленчуците го има во грашокот, карфиолот, празот, компирот и др. Од продуктите од животинско потекло е содржан во јајцето црниот цигер, бубрезите, срцето и сл. Кај нас се консумираат сразмерно напросечни количини леб кој главно и ги обезбедува потребите. Дневните потреби во овој витамин за деца се 1 мг.

**Витаминот B<sub>2</sub>** слично на протходниот, ја помага обмената на јагленохидратите и белтачините, ја заштитува кожата и слузницата. Неопходен е за клеточното дишење, за искористување на железото и за нормална функција на нервниот систем. Неговото отсуство доведува до последици по однос на нервниот систем и други болни состојби.

Посебно богати со витамин B<sub>2</sub> се цигерот, бубрезите, срцето, млекото, сирењето, месото и жолчката од јајце. Го имаат исто така и овие продукти: црниот леб, лебниот квасец, бадемите, кикириците, леуминозите и другите зеленчуци. За децата се неопходни дневно 1,2 мг.

**Витаминот PP** учествува во сите животни процеси на организмот. Посебно влијае врз искористување на јаглените хидрати, во заштитата на кожата и функцијата на нервниот систем. При истовремен продолжен недостиг на овој со витамините B<sub>1</sub> и B<sub>2</sub> и некои други материи (аминокиселини) се развива болеста пелагра со тешки оштетувања на кожата, на органите за варење и нервниот систем.

Изворите на овој витамин се исто како и на витаминот B<sub>2</sub>.

Дневните потреби за деца се 8 мг.

**Витаминот C** има повеќекратна улога за организмот — ја помага обмената на јагленохидратите, мастите и белтачините и усвојувањето на железото. Влијае во обештетување на штетните материи во црниот цигер, ги зајакнува крвните садови, влијае врз јакнење на отпорноста спрема болестите и во зголемувањето на физичката издржливост. Неговиот долготраен недостаток доведува до низа органски нарушувања и до болестите скорбут, замореност, анемија и намалена отпорност спрема заболувањата.

Овој витамин е најнестабилен и лесно се уништува од разни фактори: присуството на воздухот, светлината, чувањето на продуктите во вода, од некои метални садови од бакар, железо и др. (ножеви, тенцериња и сл.), од продолжително готвење и држење на топло и сл. Од сите овие причини потребни се основни познавања на готварските процеси од кои ќе зависи запазувањето на овој витамин. Користењето на зеленчукот во вид на

салата и сурово овошје во кои витаминот С максимално е присутен е безусловна потреба на современата исхрана.

Главните извори се овие продукти: пиперките, магносот, шипките, зелката, карфиолот, салатата, доматице, компирот, лимонот, портокалот, калинката и др. јужно овошје. Исто така го содржат и јагодите, рибизлите и др. овошје. Максимално е запазен и во таканаречените биолошки конзервирани зеленчуци (туршија од пиперки, расол со расолница и др.).

Дневните потреби за претшколски деца се 40—50 мг.

**Витаминот Д** е од битно значење за користењето на калциумот и фосфорот во организмот. Без него доаѓа до нарушување во зацврстувањето на коските и забите. Оттука тој има посредничка улога во изградбата и растењето на скелетот, а последица од недоволното внесување е распространетото заболување кај децата — рахит.

Основни извори на витаминот Д се: путерот, јајцата, рибното масло и др. Овој витамин во организмот се обезбедува и под влијание на ултравиолетните зраци. Оттука е нужно изложување на децата на сонце што благотворно влијае врз здравјето.

Дневните потреби од витаминот Д се минимални, а се обезбедуваат од наброените продукти и со сончање на децата.

### 4.3 ИСХРАНА НА УЧЕНИЦИ ОД ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ (7-14) ГОДИНИ

Исхраната на децата - ученици од основно образование во новите услови на живеење бараат нови решенија за организирање правилна исхрана. Науката за исхрана во овој период на развој на децата - ученици ги препорачува следните норми и стандарди за целодневна исхрана:

возраст	7 - 9 год.	10 - 12 год.	13 - 15 год.	
			женско	машко
енерг. потреби (MJ) (к.кал)	8,8 2100	10,5 2500	10,5 2500	11,7 2800
белковини (гр) 12-13%	66,6	79,3	79,3	88,8
масти (гр) 30-31%	70	83,3	83,3	93,3
јагл. хидрати (гр) 55-56%	287	342	342	382
железо (мг)	10-15	18	18	
калциум (мг)	800-1000	1000	1000	
витамин А (ИЕ)	2100	3000	3000	
тиамин (мг)	1,2	1,4	1,4	
рибофлавин (мг)	1,4	1,6	1,7	
ниацин (мг)	16	18	18	
витамин С (мг)	50	60	60	
витамин Д (ИЕ)	400	400	400	

Целодневната исхрана на учениците од основно образование треба да се состои од појадок, ужина, ручек и вечера.

Појадокот треба и мора да се консумира пред да се појде на училиште и истиот да се состои од леб, сирење, маргарин, јајца, путер, мајонез, сувомеснати производи и сл. со напиток млеко, чај и сл.

Ужината во училиштето треба да биде планирана на 400 - 480 к.кал, организирана во училиште и тоа од 9 - 10 часот. Оваа организирана исхрана мора да ги задоволува дополнителните потреби во храна на учениците за време на наставниот процес.



Секоја ужина треба да содржи пециво - леб, со додаток на сирење, урда, месни производи, намази и сл. со напиток во вид на млеко, логурт, чај, компот, сок и сл.

Ручекот во семејството треба да содржи супа, главно јадење и салата, а по можност и десерт. Ручекот треба да обезбеди најмалку 35 - 40 % од енергетските дневни потреби.

Вечерата се планира од 25 - 30 % од дневните потреби во енергија (калории) и истата треба да се состои од припремени топли јадења или оброци на база сендвич со додаток на напиток.

#### Исхрана на ученици за време на наставниот процес

За време на наставниот процес учениците имаат дополнителна исхрана и тоа во вид на:

- млечен дополнителен оброк - ужина
- комбиниран дополнителен оброк
- топол оброк - кој се припрема во училишно кујна
- исхрана на деца со целодневен престој

Сите овие форми на исхрана се присутни во основните училишта и со одредени остварувања се реализираат по нормативите за исхрана на учениците од основнообразование (види норматив од 1988 год.).

Во нормативот се дадени конкретни решенија за правилната на сите видови организирана исхрана на учениците.

Напоменуваме дека во новите услови работење на училиштата, има исхрана од разни сендвичари во и надвор од дворот на училиштата. Овој вид на исхрана "фаст фуд" не се препорачува за децата и треба да се изнајдат решенија децата да користат контролирана исхрана која ќе се организира во самите училишта и под строга контрола на одговорните за исхрана во училиштата.

вода, а возрастите многу повеќе. Една половина од тоа количество ја има во прехранбените производи, а останатото количество мора да ја шепш. Водата е единствен неопходен напитек.

Храната што ја внесуваш мора да биде разновидна, затоа што нисен производ не содржи се што ти треба. Прехранбените производи содржат слични хранливи материи, така да една иста состојка можеш да ја добиеш од различни производи.



Правилната исхрана препорачува сразмерно учество на сите седум групи на прехранбени производи во дневната исхрана.

### Круг на исхрана

Група прехранбени производи	Боја	Основни хранливи состојки
1 Житараци и нивни производи	Кафеаво	Скроб, Б-витамини, белковини, сирови влакна и вода
2 Зеленик и производи од зеленчук	Зелено	Шеќер и скроб, витамини С, Б и А, минерални материи, микро елементи и сирови влакна, вода
3 Овошје и производи од овошје	Светло жолтенкава	Шеќер и скроб, витамини, минерални материи, сирови влакна, вода
4 Шеќери и напитки	Светло сина	Вода (проси шеќери, витамини и минерални материи)
5 Млеко и млечни производи	Сина	Калциум, животински протеини, Б-витамини, Витамини А и Д, вода
6 Месо, риба, јајца и нивни производи	Црвена	Животински протеини, железо, различни видови на масти, Б-витамини, витамин А
7 Видливи масти за готвење и намази	Жолта	Маст, витамини А и Е, и важни масни киселини

Издавач: Организација на Потрошувачите на Македонија

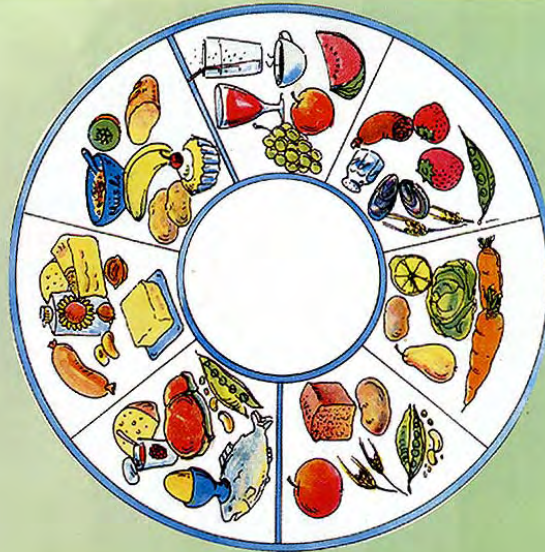
Адреса: ул. Водњанска б.б. п.ф.ах  
150, 91 000 Скопје  
Тел: 113-265

Подготвила: Лидија Петрушевска  
— Тоши, Калчо Митев

Издаието *зо* *ило* *мо* *на*  
*GTZ* - *про* *ек* *т* *и* *о* *на*  
*О* *р* *г* *а* *н* *и* *з* *а* *ц* *и* *а*  
*и* *о* *б* *р* *о* *у* *в* *а* *ч* *и* *е* *н* *а*  
*М* *а* *к* *е* *д* *о* *н* *и* *ја*

ОТМ

# Исхраната и нашето дете



**Трчај, скокај, играј.** За сите овие активности неопходно ти е потребно многу сила и енергија. Енергија ти треба и за многу други работи, кои ти не ги гледаш. Срцето постојано ја пумпа твојата крв низ целото тело, преку белите дробови постојано вдишуваши и издишуваши. Постојано се обновуваат клетките на твоето тело, а тебе ти е потребна енергија и хранливи материи за да пораснеш. Тоа е енергијата потребна за живеење. Таа се наоѓа во прехранбените производи и во вид на храна навлегува во твоето тело.

Енергијата ти е потребна за:

### 1. основен метаболизам

Тоа е енергијата што ти е потребна и кога спиеш, неопходна за да те одржува во живот. Кога спиеш твоето срце мора да чука правилно и мора постојано да дишеш. Билони клетки, од кои што е составено твоето тело, мораат да работат 24 часа.



### 2. регулирање на функциите на твоето тело

Тоа е енергија која на твоето тело му е неопходна кога ти нешто работиш, трчаши или се занимаваш со физички активности. На децата и младниците им треба многу енергија и хранливи материи за нивниот развој. За здрав развој е важна квалитетна и правилна исхрана.



Прехранбени производи се "**средства за живот**". Тие ти обезбедуваат сè што ти треба за живеење.

Хранливи материи се основни состојки на секој прехранбен производ, белковини, масти, јаглехидрати, витамини, минерални материи. Сите тие се поделени во три групи



**енергетски - јаглехидрати, масти**

**защитни - витамини, минерали, сирови влакна**

**Јаглехидратите** се најважните носачи на енергија. Од нив зависи работата на мозокот и мускулите. Шеќерот и скробот се најважни јаглехидрати кои ти требаат. Шеќерот носи енергија мошне брзо. Го има во медот, во мармаладот и во овошните плодови. Скробот носи енергија за подолго време. Го има во компирите, во житариците, во лебот, во тестенините и во плодовите со лушпа. За твоето тело е подобро ако јадеши доволно скроб.

**Мастите** носат многу енергија. Масите служат за зачувување на енергијата, затоа што нивното распределување во твоето тело долго трае. Ги има во месото, во путерот, зејинот, маргаринот и сланинот. Масите често не можеш да ја видиш: во торта, месо, ореви и слично. Масите може да бидат од животинско или од растително потекло. За тебе е подобро да јадеши растителна маст која ја има во сончоглед, пченка, маслинка, афрод, ореви и слично.

**Од белковини** се изградени клетките. Тие се многу важни за растењето. Ги има во јајца, месо, риба, млечните производи (животински белковини), но исто така во житните растенија и слично (растителни белковини).

**Витамините** помагаат при преработка на шеќер, скроб и масти во енергија. Недостатокот на витамини во исхраната може да предизвика различни заболувања.

Витамин	неопходен за
А	очи-вид
Б-група	нервен систем
Ц	отпорност на телото
Д	коски
Е	защита на клетките

**Минералните материи** се неопходни за живот. За време на растењето најважни се: калциум, железо и магнезиум.

Калциумот е "цемент" за твоите коски. Тој ги зацврстува коските и забите. Најголеми носачи на калциум се млеко и млечни производи.



Железото ти е потребно, за да може да ги обработуваш крвните зрна. Го има во месо, риба, јајца и слично.

Магнезиумот игра голема улога кај работата на мускулите. Го има во свежи плодови, ржани леб, исушено овошје и ореви.

Од **микро елементите** за твоето тело е потребна само мала количина. Меѓутоа, тие се многу важни за здраво тело и здрав развој. Тука спаѓаат цинк, бакар, селен, јод и флуор. Флуорот е важен за да имаш здрави заби. Јодот ти е неопходен за правилна работа на жлездите со внатрешно лачење.

**Сирови влакна - целулоза** има во житните растенија, зеленчук и овошните плодови. Сировите влакна го олеснуваат варењето на храната.

**Водата** им треба на сите твои клетки за живеење. Повеќе од половина на твоето тело се состои од вода. Ги секој ден мораш да пиеш по 2 литри



## 4.4 ИСХРАНА НА МЛАДИ (15-25) ГОДИНИ

Исхраната на оваа категорија консументи носи белези на зголемена потреба од енергетски, хранливи и заштитни материји.

Пожелните дневни потреби во храна се различни, но како препораки се дефинирани просечните вредности и тоа:

### Дневни потреби



енергетска вредност (к.кал)	м. 3200 - 3500	ж. 2800 - 3000
белковини (гр)	м. 85 - 110	ж. 80 - 90
масти (гр)	м. 80 - 95	ж. 70 - 80
јаглени хидрати (гр)	м. 515 - 542	ж. 390 - 463

### Дневни потреби во витамини



ВИТАМИНИ	мажи	жени
А (мг)	0,8	0,8
Б1 (мг)	2,0	1,6
Б2 (мг)	3,0	2,5
РР (мг)	25,0	22,0
С (мг)	50,0	50,0
Д (μг)	5,0	5,0
К (μг)	70,0	80,0

## Дневни потреби во минерали



минерали	машки	женски
калциум (Ca)	1400 - 1600 мг	1350 - 1500 мг
железо (Fe)	15 - 20 мг	20 - 30 мг
магнезиум (Mg)	400 - 450 мг	350 - 400 мг
јод (J)	200 Ег	200 Ег
фосфор (P)	1400 - 1600 мг	1300 - 1500 мг
калиум (K)	4000 - 4500 мг	3500 - 4000 мг
натриум (Na)	5000 - 6000 мг	4500 - 5000 мг
цинк (Zn)	30 мг	30 мг
бакар (Cu)	3 мг	3 мг

## 4.5 ИСХРАНА НА ВОЗРАСНИ ЛИЦА

За возрасни лица се сметаат лица од 30 - 50 години, чија исхрана зависи од полот, возраста, тежината на работата, здравствената состојба, навики и традиција во исхраната.



### Препорачливи норми за исхрана на возрасни лица

пол	енергија (к.кал)	белковини (гр)	масти (гр)	јагл. хидрати (гр)
женски	2000 - 2400	70 - 80	50 - 60	320 - 400
машки	2700 - 3200	80 - 100	65 - 80	460 - 600



### Дневни потреби од минерали

минер.	Ca (мг)	Fe (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Na (мг)	Zn (мг)
женски	800 - 900	28 - 30	250 - 300	1000 - 1200	2700 - 3200	3000 - 4000	15 - 20
машки	1000 - 1200	10 - 25	450 - 500	1500 - 1800	4200 - 4800	5200 - 6000	25 - 30



### Дневни потреби во витамини

витамини	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	PP (мг)	C (мг)
женски	0,75	1,2-1,4	1,8-2,0	20-25	60-80
машки	0,75	1,7-2,0	2,6-3,2	25-30	60-80

Што е важно да се знае за исхраната на возрасните:

Секоја норма е ориентација за исхраната на човекот- луѓето, односно потребите во храна се индивидуални и зависат од повеќе фактори. Дадените препорачани стандарди треба да послужат како ориентација за правилно планирање на индивидуалната исхрана.

Белковините предвидени со нормативите треба да бидат 50% од анимално и 50% од растително потекло.

Мастите во исхраната на оваа категорија потрошувачи треба доминантно да се од растително потекло, што значи во приготвувањето на храната да се користат првенствено и редовно зејтин, маргарин и сл. од растително потекло.

Јаглени хидрати - носители на оваа група прехранбени производи е групата на жито и нивни производи, заедно со шеќерот и шеќерните концентрати. Во дневната исхрана овие хранливи материи треба да се движат од 55 - 60 % во вкупната енергетска вредност, со што се обезбедува потребниот квантум на јаглени хидрати.



Исхрана на стари лица (3.6) ОПМ Брошура вИсхраната и стареењето  
Табела - Состав и енергетски вредности на производите за исхрана

## Дневните потреби од минерали и витамини кај возрасните лица

### МИНЕРАЛИ

минерални материи -макроелементи-

(по правило ги има во храната во поголеми количини изразени во г.)

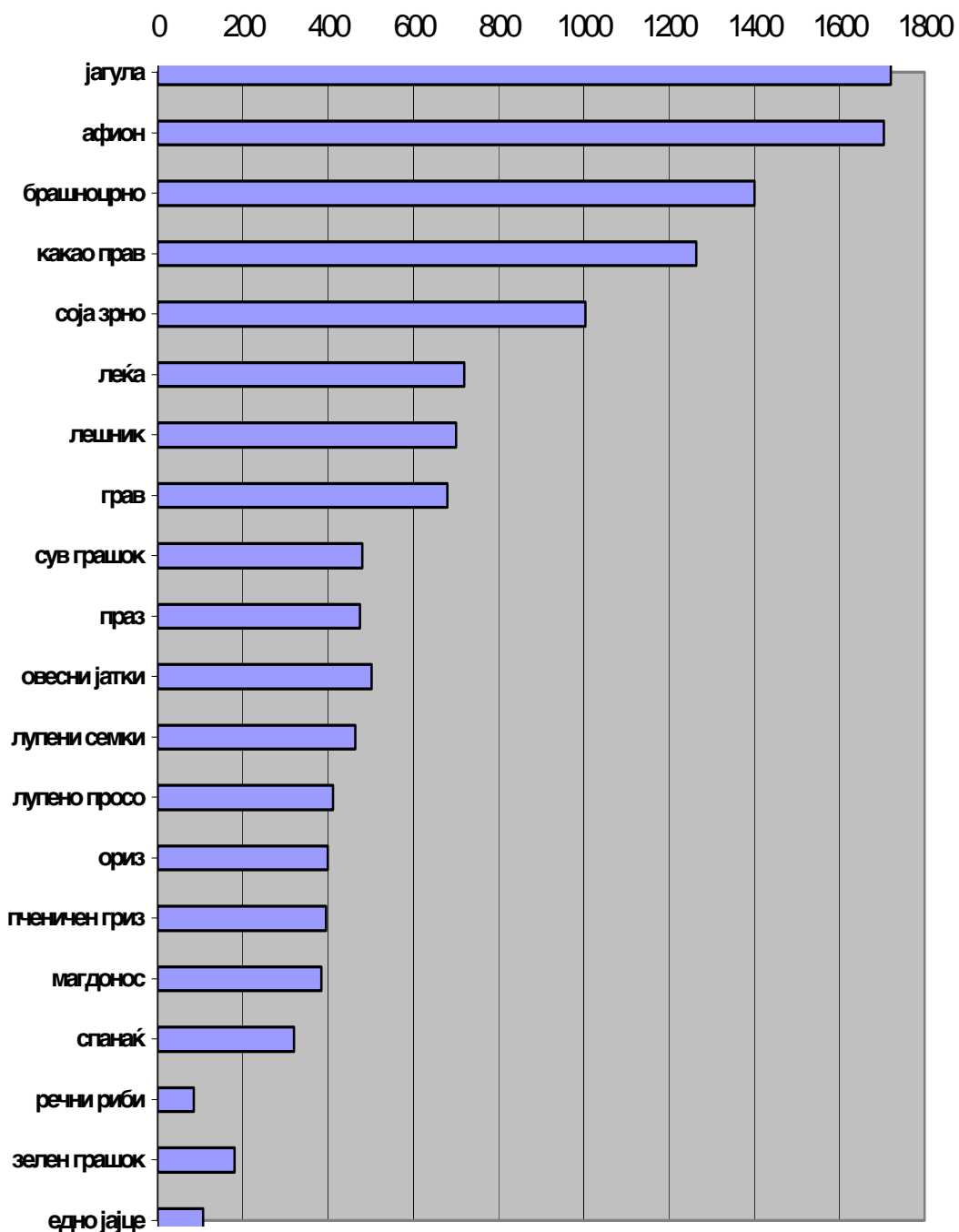
макро- елементи	дневни потреби за возрасни	УЛОГА ВО ОРГАНИЗМОТ	ИЗВОРИ ВО ХРАНАТА
1	2	3	4
КАЛЦИУМ	0,8-1,0 гр.	- основен елемент за градба на коските и забите; - присутен во крвта-ја овозможува коагулацијата при повреди и нормалното одржување на раздражувањето на нервниот и мускулен систем (против грчеви); - со калциумот и фосфорот учествува во градбата на коските; - има и регулаторски функции и посредува во усвојувањето на јаглениите хидрати;	кравјо млеко, бело сирење, кашкавал, јајце, црн леб, интегрално брашно, легуминози, зелка, кел, компири, ореви, бадеми, афион, урда, лиснат зеленчук и др.; содржан е во секој вид зеленчук со изразено зелена боја како составен дел на хлорофилот како и во оризот, гравот, какасто, бадемите;
МАГНЕЗИУМ	0,3-0,5 гр.	- како градивен елемент за коските има улога слична на калциумот во коските, забите и телесните течности; - има улога на регулатор во прометот на шеќерите;	месо, риби јајца, млеко, легуминози, интегрално пченично и пченкарно брашно, орев, црн дроб и др.
ФОСФОР	1,5 гр.	-натриумот е постојано присутен во вонклеточните течности и во клетките; - има значајна улога во одржувањето на алкално-киселната рамнотежа и во осмотскиот притисок - како хлороводородна киселина во стомачните сокови има улога во варењето на храната;	Јагнешко, свинско, говедско месо, јајца, млеко, моркови, лиснат зеленчук, легуминози и внесен како готварска сол во приготвена и конзервирана храна.
НАТРИУМ	3-5 гр.	- 95% од вкупниот калиум се застапени во клетките, а минимално во вонклеточните течности; - има значајна улога во контракцијата на мускулите, влијае врз дразнењето на мускулите и нервните клетки;	Јагнешко месо, овчо месо, компири, моркови, легуминози, житарки, лиснат зеленчук, јајца, кравјо млеко и др.
КАЛИУМ	1-3 гр.		



минерални материи - микроелементи-  
(ги има во храната во одвај мерливи количини или трагови.)

1	2	3	4
МИКРО- ЕЛЕМЕНТИ ЖЕЛЕЗО	10-20 мг	организмот на возрасен човек содржи од 3-5 гр. железо од кое над 2/3 е составен дел на црвените крвни зрнца и има улога на транспортер на кислородот од белите дробови до сите клетки и ткива на организмот; има и регулаторна функција.	Црн дроб и др. внатрешни органи, месо, јајца, легуминози, пченично зрно и интегрално брашно, лиснат зеленчук, афион, какао и во сите интегрални житарки;
БАКАР	2 мг	учествува во клетките особено во црниот дроб, мозокот, бубрезите и во др. органи, има регулаторна улога во синтезата на хемоглобинот во крвта и во создавањето на црвените крвни зрнца, значаен е за дишењето на клетките;	јагнешки црн дроб, грав, лека, црно брашно, риба, јајца, ориз, компири и др.
МАНГАН	6-8 мг	помага во синтезата на хемоглобинот, служи за искористување на калциумот и фосфорот и е фактор во растењето и одржувањето на репродукционите функции во организмот	грашок, грав, салата, интегрално брашно, кромид, главно растителни извори освен црниот дроб;
ЦИНК	14 мг	учествува во инсулинот, а има и регулаторни функции во организмот и улога во растењето; дефицитот од цинк може да придонесе за пневмонија и заболување на црниот дроб;	црн дроб, свинско месо, јајца, легуминози, ориз, пченично зрно и црно интегрално брашно и др.
КОБАЛТ	0,2 гама	има улога на посредник кај бактериите во дебелото црево за синтеза на витаминот B <sub>12</sub> ; учествува и во синтезата на еритроцитите;	при вообичаена разнообразна исхрана од растително и животинско потекло се задоволуваат дневните потреби;
ЈОД	40-80 гама	јодот главно е депониран во тироидната жлезда и е составен дел на хормонот тироксин, неопходен е за физичко и душевно здравје, заштита од гушавост, за растење и развој на младите организми	јодирана готварска сол, рибино масло, морски риби, школки и ракови, јајца, црн дроб и други внатрешни органи бубрези, слезинки и др.
ФЛУОР	1-1,5 мг	се наоѓа во минимални количини во клетките, а повеќе е застапен во коските и забите (надворешниот глеѓ) со што ги штити од забен кариес;	го има во прехранбените продукти но во недоволни количини, па главен извор е водата за пиење;
НИКЕЛ	0,3-1,5 мг	значаен катализатор во функцијата на ензимските системи и со улога идентична на цинкот и кобалтот;	со разнообразна исхрана не е можен дефицит

Застапеност на железото во некои прехранбени производи мг/100гр. нето(40)



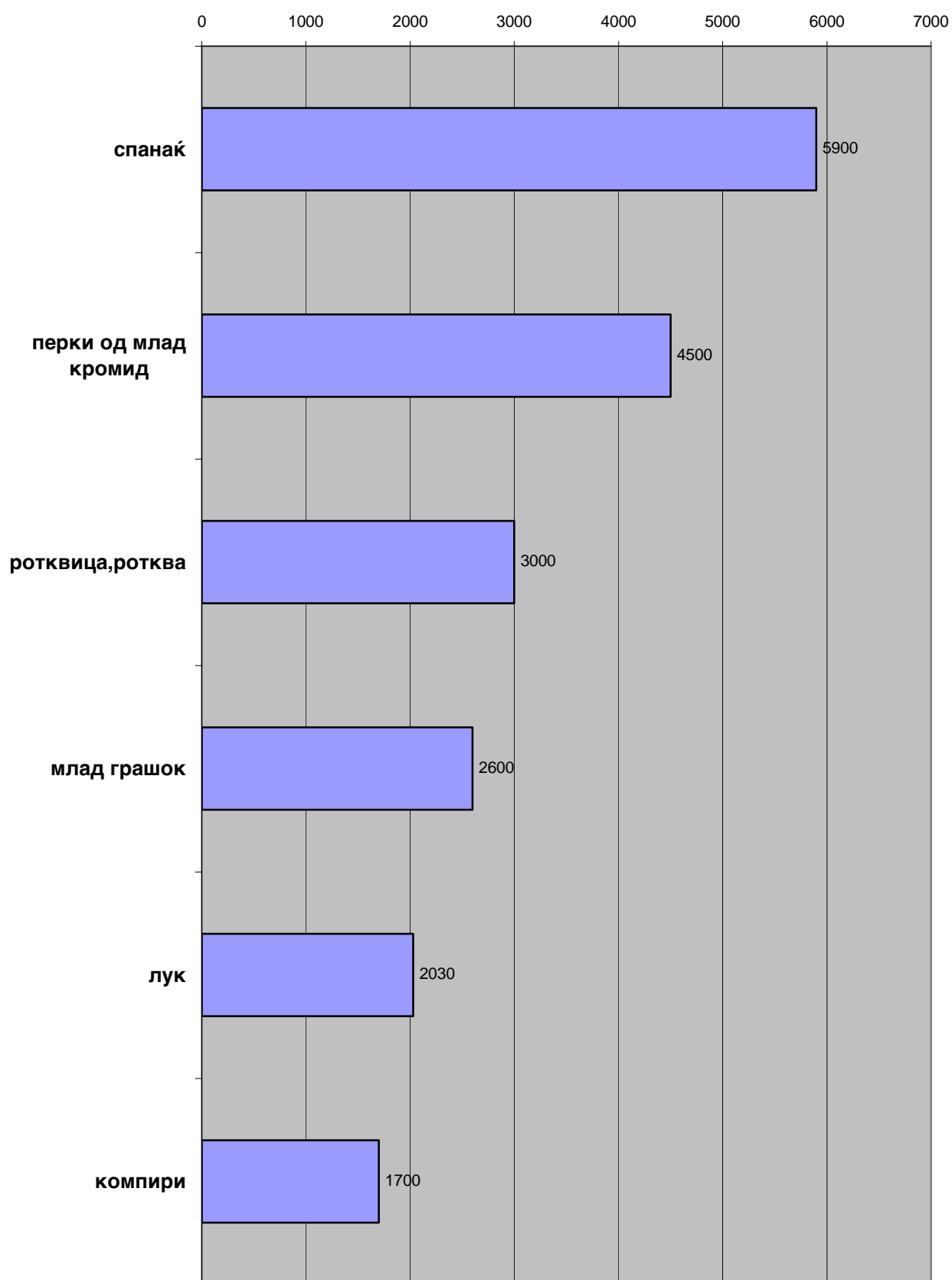
## ВИТАМИНИ

### Растворливи во вода

Сите витамини растворливи во вода се чувствителни на воздух, сончеви зраци и на температура при термичка обработка.

1	2	3	4
а) растворливи во вода В <sub>1</sub> (тиамин)	1 мг	има значајна улога во метаболизмот на јаглените хидрати, во функцијата на нервниот систем и во моториката на цревата;	житарските, лебот (црн и полубел) посебно пченицата, овесот, свинското месо, грашокот, квасецот млекото и др.
В <sub>2</sub> (рибофлавин)	1,5 мг	најважна функција: снабдување на клетките и ткивата со кислород, неговиот дефицит има за последици: воспаление на аглите на устата, на јазикот и анемија;	полномвсното млеко, говедскиот црн дроб, сирењето, квасецот, јајцата, пченицата, триците од пченица, пченичните никулци и др.
В <sub>6</sub> (придоксин)	3 мг	има регулаторна улога во метаболизмот на аминокиселините и во незаситените масни киселини и делува заштитно против радиоактивно зрачење;	црн дроб од разни животни, сите видови месо, рибата, оревите, компирите, јајцата и др.
В <sub>12</sub>	3 мг	неопходен е за правилно созревање на црвените крвни зрнца; Ако е дефицитарен доаѓа до анемија и заболување на нервите;	природните извори се главно од животинско потекло: дигер, срце, месо, јајца, сирење, млеко, а растителни извори се пченичните никулци и трици, оризот, компирите, цвеклото и др.
РР (ниацин)	15-20 мг	има улога на посредник-регулатор во процесите на дишењето на клетките, во контракцијата на мускулите и во прометот на шеќерите и е фактор за заштита од болеста пелагра;	главни извори се месото, лигуминозите, пченичното зрно, црното брашно, дигерот, компирите, рибата и др.
С (аскорбинска киселина)	60-70 мг	има значајна заштитна функција против настинка и грип, придонесува кон општа отпорност на организмот, ја овозможува ресорпцијата на калциумот и железото во организмот, делува превентивно против создавање на канцерогени материји;	шипот (чај и сл. пијалоци) магносот, црната рибизла, живата туршија, јагодите, перјата од млад кромид, јужното овошје, зелката, келот, пиперките, карфиолот, спанакот, компирите и др.

## Витамин Ц во свеж зеленчук и овошје mg./100 gr. нето(40)



Сите витамини растворливи во масти во организмот ја вршат својата функција во присуство на мастите : каротинот примен со храна, преминува во витамин А.

1	2	3	4
б) растворливи во масти  А (ретинол)	1 мг (5000 ИЕ)	битно влијае врз нормалното растење на младот организам, врз правилната функција на епителот (надворешниот слој) од неговиот дефицит се оштетува видот, има заштитна улога против инфекциите, заштитно делува за спречување на појава на рак на брoнхитите и на некои типови рак на кожата;	путерот, витаминизиранот маргарин, јајцето, млекото и млечните производи, рибното масло, морковите, спанаќот (каротин), кајсијата, динјата, тиквата, жолтата пченка, кељот, пиперките, морските риби, телешкиот и говедскиот црн дроб - наброените растителни извори содржат каротин кој во организмот се "преработува" во витамин А;
Д (калциферол) (400 ИЕ)	0,01 мг	неопходен е за правилен развој и градба на коските. Неговиот дефицит може да услови појава на рахитис кај доенчињата и децата, особено придонесува за искористувањето на калциумот и фосфорот,	рибното масло, путерот, витаминизиранот маргарин, млекото, жолчката, цигерот, морските риби, црниот дроб од разни животни и др.
Е (токоферол)	25 мг	се потенцира неговата улога како превентивен фактор за здравјето, превентивно делува на очите, спречува анемија и се јавува како антистерилитетен фактор;	сите растителни масла, најмногу од сончоглед и пченкарни никулци, путерот, маргаринот, жолчката, црниот леб, зелен листоват зеленчук, и др; во месото: пилешко, јагнешко, свинско и свински црн дроб
К	1-2 мг	има значајна улога во процесот на коагулацијата на крвта како заштита против крварење, при повреди, посебно е неопходен за бремени жени во втората половина од бременоста;	свинскиот црн дроб, спанаќот, сојата, карфиолот, пченичните трици, пченицата, овесот, зелените домати, зелката, копривите и др.

витамин А во прехранбени продукти - ИЕ/100 гр.нето (40), (44) и (47)

### I Од анимални извори

пилешки црн дроб	. 38700	месо од кокошка	400
говедски црн дроб	. 35800	пилешко месо	400
телешки црн дроб	. 13900	месо од гуска	540
свински црн дроб	. 11800	месо од мисирка	600
витаминизиран маргарин	. 2680	месо од пајка	900
путер	2500	кисела павлака	830
топено кравјо масло	2500	полумасно сирење	950
јагула	. 2470	жолчка од 1 јајце	613
полномасно овчо сирење	1450	кравјо млеко	. 120
сирење тип "Зденка"	. 1390	јогурт	. 110
туна	1240	козјо млеко	160
јајце од кокошка (2бр.)	1140	овчо млеко	200
		скуша	. 190
		пастрмка	. 150
		харинга	. 133

### II од растителни извори - зеленчук (каротин)

моркови	12000	боранија	800
магдонос	. 12000	црвени пиперки	770
спанаќ	. 8200	зелени пиперки	630
кељ	. . 7000	леќа	570
лист штир	. . 8850	лубеница	590
глухарче	. . 10000	зелен грашок	450
лист цвекло	. . 4500	келераба	450
тиквички	3400	овесни јатки	400
тиква	10.000		
кинеска зелка	3500	соја зрно	241
карфиол	3500	пченични нукулци	270
млад лук - перја	2000	пченично брашно	340
диња	1200		
домати	1100		
зелена салата	1000		

### III овошје (каротин)

шип	8000	праски	685
сушени кајсии	. 6500	мандарини	570
свежи кајсии	. . 2500	вишни	500
круши	. 2000	банани	420
јапонски јаболки	1900	портокали	230
		јаболки	100

## 4.6 ИСХРАНА НА СТАРИ ЛИЦА

Старењето е природен процес што не може да се запре со интервенција на некоја специфична исхрана – диета, но секако можно е со примена на правилна исхрана да се доживее една длабока и здрава старост.

Почитувајќи го намалениот природен интензитет на процесите на организмот при стареењето, науката за исхрана препорачува умерено ограничување на дневните количини на храна, и тоа, скоро по правило, за сите лица кои се наоѓаат во овој период на живот.

Хранењето (јадењето) и пиењето за многу луѓе треба да претставува значаен и пријатен момент во денот.

### Планирање на исхраната

За правилно планирање на исхраната на старите лица и тоа од 65 и повеќе години, се препорачуваат норми и стандарди во зависност од целокупната здравствена состојба, полот, возраста, тежината на работата, навиките и традицијата во исхраната, а сето тоа придружено со сложените дегенеративни процеси кои ги носи староста и низа болести, главно хронични, кои ги следат луѓето од оваа возраст.

Голем број стручњаци кои се занимаваат со проблемите на правилната исхрана на старите лица сметаат дека е многу тешко да се дадат општи – единствени норми и стандарди за исхрана, кога станува збор за исхрана на лица во поизминати години, и тоа особено над 70 год. Поради сите овие специфичности, предложените норми и стандарди се ориентациони и можат да се користат, односно коригираат, во зависност од индивидуалните потреби за храна, што се резултат на општата здравствена состојба на лицето.

### ПРЕХРАНБЕН СТАНДАРД ЗА ПЛАНИРАЊЕ ИСХРАНА НА СТАРИ ЛИЦА - ДНЕВНИ ПОТРЕБИ

ХРАНЛИВИ И ЗАШТИТНИ МАТЕРИИ	МАЖИ	ЖЕНИ
енергетска вредност, <i>kCal</i>	2000 - 2250	1800 - 2000
вкупни белковини, <i>g</i> од кои од анимално потекло, <i>g</i>	75 - 83 38 - 42	66 - 75 33 - 38
вкупни масти, <i>g</i>	65 - 70	60 - 65
јаглени хидрати, <i>g</i>	265 - 307	236 - 265
целулоза, <i>g</i>	10 - 15	10 - 15
витамин "А", <i>ИЕ</i>	5000	5000

ВИТАМИН "Б1", <i>mg</i>	1,4 - 1,7	1,3 - 1,5
ВИТАМИН "Б2", <i>mg</i>	1,6 - 1,8	1,6 - 1,8
ВИТАМИН "Ц", <i>mg</i>	75	75
калциум, <i>mg</i>	800	800
железо, <i>mg</i>	10	12

За да се обезбеди дадениот прехранбен стандард за мажи и жени, тој треба да се претвори во планирна исхрана на старите лица, и тоа дневно, односно неделно, а тоа значи составување листа на јадења дадена преку следниот пример.

### ЛИСТА НА ЈАДЕЊА ЗА 5 ДЕНА

ДЕНОВИ	ПОЈАДОК	I УЖИНА	РУЧЕК	II УЖИНА	ВЕЧЕРА
ПРВ	сирење, варено јајце, леб, млеко	бело кафе	пржена риба со пире и ориз, салата - цвекло, леб	овошје	телешка-пилешка чорба, салата корншони, леб
ВТОР	пилешка паштета, маслинки, леб, чај	сок од домати	супа од коски, мусака од компири (праз, црн патлиџан), салата од зелка со морков, леб	сок (овошје)	гратинирани тестенини, јогурт
ТРЕТ	маргарин, мармалад, леб, млеко	џус	тавче грав, жива туршија, овошје, леб	сутлијаш	пржена урда со јајца, компот, леб
ЧЕТВРТИ	салама, кашкавал, леб, чај	бело кафе	супа од коски со зеленчук, сарма од зелка, пиперка, леб	алва од гриз	баница со праз, јогурт
ПЕТИ	палента со сирење, јогурт	какао со млеко	супа од пилешко, пилешко месо со ориз, мешана салата, леб	овошје	ајвар, сирење, компот, леб

За да се задоволат потребите од калории, хранливи и заштитни материји, исхраната мора да биде правилно комбинирана со учество на што повеќе прехранбени производи. Ваквото планирање на исхраната се должи на фактот што **ниеден прехранбен производ не ги содржи сите хранливи и заштитни материји во потребните количини**. Заради тоа е многу важно исхраната

да се планира со што е можно повеќе прехранбени производи. При правилен избор на храна, од голема помош е **кругот на исхраната**. Тој ги дели производите на различни по големина групи, а дневната исхрана треба да биде составена од што е можно повеќе производи од сите 7 групи. Најдобро е овие производи да се планираат во 4–5 оброци, а помеѓу нив да се планираат напитки сиромашни со енергија или овошје.



**Групата млеко и млечни производи** се производи на квалитетни хранливи и заштитни материи, и тоа со полновредни белковини и минерални материи и дел од витамини. Минералот калциум во најголеми количини е содржан во млекото и млечните производи. Калциумот е важен за да останат коските стабилни и нештетени во староста. Оваа група производи има значајна и широка употреба во исхраната на возрасните.

**Совет**

Секојдневно да се конзумира млеко, јогурт и соодветна количина млечни производи (сирење, кашкавал, урда, павлака, топени сирења, млечни овошни напитки). Количината на млечните напитки е од 300 до 500 ml., а на млечните производи од 50 до 80 g, а може и повеќе, што ќе зависи од индивидуалната потреба на организмот. Секогаш треба да се дава предност на немасленото сирење, урдата и другите понемаслени млечни производи.



**Група месо, преработки од месо, риба, јајца и дивеч** – Сите производи од оваа група содржат биолошки вредни белковини, витамини и минерални материи.



Кај месото и рибите постојат различни видови кои се богати и сиромашни со масти. Најголемиот дел од масите се крие во месните производи (колбаси,

салами, конзерви и сл.). Затоа се препорачуваат немаслени меса (јунешко и пилешко), риба и дивеч.

**Совет**

Се препорачува месо од млади животни и месо од питом зајак и дивеч. Посебно се корисни пилешкото месо и пресната риба. Количините месо како ориентациони норми, треба да се движат во супи – чорби од 25 до 50 g, по консумент, а во главните јадења – месото да се дозира од 80 до 100 g, пресна риба од 100 до 150 g. Треба да се избегнува солена и пушена риба. Пилешкото месо се препорачува од 120 до 130 g на јадење. Старите лица имаат проблеми со цваќањето и затоа се препорачува меко, ситно исецкано месо, месо од пиле, дивеч и сл. Се препорачуваат 3–4 јајца неделно, и тоа: варено или омлет, во други јадења, како и во десерти, колачи и др.

**Групата масти - невидливи** – врзани масти во месото, месните производи, сирењето и др. и **видливи**: свинска маст, масло, путер, маргарин и др. Масите и маслата имаат најголема енергетска вредност, содржат неопходни маслени киселини кои се важни за мозочните функции и за размената на масите. Со нив мора да се биде претпазлив како во дозирањето така и со видот на масите.

**Совет**

Да се користат растителни масти, и тоа по можност нерафинирани кои се богати со лецитин. Дозирањето на маслото треба да биде од 5 до 10 g по порција, без запршка, односно директно да се става во јадењето, како што се прави во салатите. Путерот и маргаринот не треба да се загреваат – пржат.



**Групата зеленчук и преработки** е снабдена со хранливи материи со ниска енергетска вредност, но богати со минерални материи и витамини, јаглени хидрати и целулоза, како и белковини од растително потекло (грав, грашок, соја и сл.).



#### Совет

Употреба на сурови и варени зеленчуци. Посебно се важни во вид на салати, предјадења исл. Генерална препорака е – старите лица да конзумираат зеленчук секој ден, и тоа како во супи – чорби, варива, така и во салати. Овој вид прехранбени производи



не смее да се замени со прехранбените производи од другите групи. Ограничување може да има по совет на лекар.

**Групата овошје и преработки** од овошје има огромно значење во исхраната на старите луѓе. Овошјето е богато со овошен шеќер, витамини растворливи во вода, биоелементи, пектини, органски киселини и етерични масла. Тоа е извор на моносахариди: фруктоза, гликоза, кои лесно се искористуваат од организмот. Претежно имаат алкално дејство. Конзервираните производи од овошје, исто така, се препорачливи во исхраната на старите, и тоа во вид на сокови, компоти, мармалади, џемови и сл.

#### Совет

Овошјето треба секој ден да се конзумира свежо и конзервирано, и тоа како меѓу оброк така и како десерт, што зависи од индивидуалните навики и потреби на секој консумент.

**Групата житни производи** е присутна во вид на леб, печива, ориз, тестенини и сл. кои се богати со јаглени хидрати, растителни белковини, витамини, минерали и целулоза.



#### Совет

Се препорачува конзумирање леб од полно зрно – црн или полу црн леб, печива од исто брашно, неполиран ориз, жито и сл. Добри комбинации се различните видови леб со пченично, пченкарно, р'жано, овесно брашно, кои се присутни на нашиот пазар.

**Шеќери и преработки од шеќери**, група во која спаѓаат обичен шеќер, мармалад, мед, џем и сл. Сите овие производи се омилени на старите лица. Тие се користат како додаток на

напитоците: кафе, чај, млеко и др., а како намази најчесто се употребуваат при појадниците, а поретко при вечерите.

#### Совет

Потрошувачката на обичниот шеќер треба да се сведе на најмала количина или да се замени со мед, односно друг овошен, природен шеќер, сируп и сл.

**Напитоци** – Сите напитки добиени од овошје, зеленчук, минералните води (препорака на лекар), можат да се користат без ограничување. Газираните напитки треба да се користат во ограничени количини. Чајот и кафето можат да се користат во ограничени количини, што е во зависност од индивидуалната навика и традиција на консументот. Алкохолот во вид на пијалак треба да биде ограничен, а не забранет.

Енергетската вредност на храната се добива од:

јаглени хидрати	1 g = 4,1 kCal
белковини	1 g = 4,1 kCal
масти	1 g = 9,3 kCal

(1 kCal = 4,18 кило џули)

#### РЕЖИМ НА ИСХРАНА

Најрационален режим на исхрана на старите лица е растојанието на времето помеѓу две јадења да биде од 4 до 5 часа. Ваков режим се постигнува кога храната се конзумира четири пати дневно.

#### ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ РАСПОРЕДЕНИ ПО ГРУПИ СПОРЕД ЗАСТАПЕНОСТА НА СОСТОЈКИТЕ

ГРУПИ	ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ	КАРАКТЕРИСТИКИ
I	млеко и преработки од млеко	носител на белковини, калциум, витамин Б2, содржи и други витамини и минерали помали количини
II	месо, преработки од месо, риби, измугрици, јајца, грав, леќа, грашок, бадеми, кикиритки, лешници, ореви	носител на белковини, витамини од Б-група, железо и др.

III	житарици, брашно, тестенини, леб	носители на витамини од Б-група и јаглени хидрати
IV	путер, маргарин (збогатен со витамини А и Д), масло	содржат витамин А и Д, богати со калории, кои потекнуваат од масти
V	шеќер, мед, џем, мармалади	содржат јаглени хидрати во концентриран облик
VI	лимони, портокали, домати, зелка, пиперки, шипки, магнос	содржи витамин Ц, а и други витамини и минерални соли
VII	карфиол, краставици, компир, пченка, кисела зелка, модар патлиџан, роткви, целер, цвекло, лук, банани, праски, смокви, грозје, јаболка, круши, сливи, дињи, јагодесто овошје, кајсии	овозможуваат разновидност на исхраната, а содржат разни заштитни (витамини и минерали) и енергетски материји

ТАБЕЛА

Состав и енергетска вредност на производите за исхрана (вредностите се однесуваат на 100 г нето – исчистени производи)

Вид производи	Вк бел-ковини g	Масти g	Јаглени хидрати g	Целу-лоза g	kCal
---------------	--------------------	------------	----------------------	----------------	------

#### Месо и месни производи

говедско месо	19,6	7,8	0,4	–	156
телешко месо	20,5	6,8	–	–	149
свинско месо	15,2	31,0	0,4	–	350
овчо месо	9,8	17,1	1,2	–	204
јагнешко месо	21,0	8,0	–	–	160
месо од зајак	21,6	8,6	–	–	166
месо од кокошка	19,3	9,3	0,4	–	168
јазик (говедски, телешки)	15,7	17,6	–	–	229
срце – телешко	17,6	10,1	0,3	–	167
дроб – телешки	19,9	3,7	3,3	–	130
бубрези	18,4	4,5	0,4	–	119
слезина	17,8	4,2	1,0	–	116
телешки дроб	15,2	2,5	0,6	–	88
телешки мозок	19,0	8,6	–	–	116
свинска глава и нозе	23,0	11,3	–	–	199
шунка	25,0	25,0	–	–	335
сланина (сува)	9,0	72,8	–	–	713
домашни колбаси	23,9	45,9	–	–	524
говедски колбаси	21,7	15,4	–	–	232

салама	27,8	48,4	–	–	564
кремвиршли	12,0	13,0	–	–	170
димиринки	13,4	71,2	–	–	713
риба (круп)	16,7	8,7	–	–	149
сардина (конзерва)	23,9	14,4	1,3	–	237
паштета	16,0	35,9	–	–	410

#### Млеко и млечни производи

кравјо млеко	3,4	3,6	4,8	–	67
овчо млеко	3,6	3,9	4,7	–	70
козјо млеко	3,8	4,5	3,8	–	73
матеница	3,7	0,7	3,7	–	37
јогурт	3,3	3,1	2,7	–	53
кравјо сирење	17,0	1,2	4,0	–	98
зденка – сирење	26,4	26,9	1,6	–	355
овчо сирење	27,5	28,0	1,7	–	370
кашкавал	25,6	31,0	–	–	390
урда	19,0	0,8	1,5	–	91
кисело млеко	3,3	3,3	4,2	–	64
кајмак	2,0	20,0	–	–	204
млеко во прав	33,5	1,6	50,0	–	357
јајца од кокошка	5,6	5,3	0,3	–	74
белка – 15,5 g	3,8	–	0,2	–	16
жолчка – 29,5 g	2,5	4,9	0,1	–	58
јајце во прав	45,4	32,9	–	–	557

#### Масти

свинска маст	0,3	99,5	0,1	–	925
масло–кравјо	0,1	97,0	0,1	–	903
говедски лој	0,5	98,5	–	–	915
овчи лој	0,5	97,2	–	–	906
маргарин	0,5	84,5	0,4	–	791
путер	0,6	77,0	–	–	716
зејтин	–	99,5	–	–	925

#### Житарици и нивни преработки

ориз	7,5	1,6	75,9	0,7	357
овесни јатки	14,2	7,4	54,1	1,4	390
гриз	9,4	0,2	75,9	1,4	351
соино брашно	34,0	19,0	34,0	3,3	455
квасец	16,2	1,3	5,5	–	101
пченично брашно	12,5	6,0	62,0	0,4	361
ржено брашно	8,0	1,5	74,0	1,5	350
брашно од ориз	7,4	0,7	79,0	0,4	360
брашно од компири	8,5	0,4	75,7	–	349

ОПМ Брошура “Исхраната и стареењето”

пудинг	8,8	0,4	71,6	0,6	345
полубел леб	7,4	0,4	49,0	1,0	235
мешан леб (од тржи и пченица)	7,5	0,3	51,8	0,4	246
кекси	8,6	10,4	66,7	0,3	405
двопек	9,9	2,6	75,5	0,1	374
макарони, јуфки	12,9	0,7	76,5	0,3	373
тестенини со јајца	14,2	2,4	68,7	0,5	362
просо	10,5	4,3	68,0	3,2	362
каша од јачмен	11,0	1,8	63,9	3,4	332

#### Зеленчук

лека	25,0	1,0	54,9	1,7	337
грашок (зелен)	6,7	0,4	16,2	0,2	98
грашок (сув)	23,8	1,4	55,7	1,2	339
боранија	2,5	0,2	6,5	1,5	38
грав	23,7	1,7	47,3	4,3	307
компири	2,0	0,2	20,9	0,4	96
келераба	2,5	0,2	5,9	1,1	36
целер	1,3	0,2	3,7	0,9	22
цвекло	1,3	0,1	6,8	1,0	34
трупка	1,9	0,9	8,4	0,7	43
кромид	1,3	0,1	9,4	0,8	44
праз	2,8	0,3	6,5	1,2	41
спанаќ	2,3	0,3	1,8	0,7	20
карфиол	2,4	0,2	3,2	1,0	25
кељ	1,4	0,2	4,0	-	24
зелка	1,7	0,2	4,8	1,0	28
краставици	0,7	0,2	2,0	0,3	12
тиквички	1,2	0,3	5,6	0,7	31
пиперки зелени	1,2	0,2	4,4	1,4	25
пиперки црвени	1,2	0,2	4,1	1,5	28
кисела зелка	1,1	0,2	2,3	0,9	15
кисели краставици	0,7	0,2	1,5	0,5	11
кисели пиперки	1,2	0,2	4,4	1,4	25
домати	1,0	0,3	3,1	0,5	20
лук	3,9	0,9	9,1	1,5	61
рен	0,3	-	1,9	2,4	9
моркови	0,8	0,2	8,0	1,0	38
компири (суви)	9,3	1,5	61,4	-	304
суви пиперки	41,7	1,7	30,8	9,4	313

#### Овошје

јаболка	0,3	0,4	12,9	1,0	58
круши	0,4	-	13,5	1,4	57
диња	0,8	0,1	6,4	0,3	30
дуњи	0,5	0,2	10,2	2,4	45

цреши	1,1	0,5	12,6	0,3	61
кајсии	1,0	0,1	16,2	0,6	51
свежи сливи	0,8	-	16,8	-	72
праски	0,5	0,1	12,0	0,6	56
суви сливи	2,3	0,6	61,7	-	268
грозје	0,7	0,4	13,5	0,5	62
бадеми (суви)	18,6	54,1	4,3	2,6	597
лубеници	0,5	0,2	5,8	0,3	28
боровинки	0,6	0,6	12,9	1,5	61
костени	2,7	1,5	24,8	6,8	168
орев без лушпа	11,5	52,5	11,0	2,1	580
урми	2,2	0,6	65,7	2,3	284
лешници	12,0	56,5	6,0	3,0	599
портокали	0,9	0,2	9,8	0,5	45
лимони	0,9	0,6	5,5	0,4	32
капини	1,2	1,0	10,4	4,1	57
рибизли	1,4	0,4	11,8	2,4	58
јагоди	1,3	0,5	8,0	1,3	43
смокви (свежи)	1,4	-	17,5	1,2	77
смокви (суви)	3,3	-	58,8	5,6	254
кикиритки (печени)	26,9	44,2	23,6	8,1	559
ананас	0,4	0,2	13,7	0,5	52
суво грозје	1,6	1,2	66,2	0,9	289
банани	1,2	0,2	19,8	0,5	88
малини	1,4	0,6	6,8	3,0	33

#### Шеќер и концентрати

шеќер	-	-	97,5	-	400
мармалад – џем	0,5	0,3	65,8	1,0	274
мед природен	-	-	81,0	-	332
овошни бонбони	0,3	0,1	96,9	-	398
чоколадни бонбони	3,0	15,0	73,0	0,7	451
чоколадо за готвење	6,5	27,3	61,5	1,8	534
чоколадо млечно	8,9	34,5	53,1	0,4	575
какао	8,0	23,8	9,4	4,3	293
еурокрем	7,5	24,2	38,2	-	451

#### Почитувани потрошувачи!

Имајќи предвид дека исхраната на старите лица е значајна и сложена, Организацијата на потрошувачите на Македонија ве повикува на заедничка соработка, разговори, сугестии и нови решенија кои ќе доведат до нејзино унапредување.

## 4.7 JUNGLE ХРАНА-НОВ НАЧИН НА ИСХРАНА НА МЛАДИТЕ

Солени стапчиња, чипси, смоки, помфрити, е храна која се конзумира се повеќе било од забава или за разбивање на досада кога патувате, гледате телевизија било од задоволување на исконската потреба и желба на човекот постојано нешто да грицка. Тоа е храната која ни доаѓа во целофански кесички, редовно придружена со некои наградни игри со цел да привлече што повеќе потрошувачи. Најбројни меѓу нив се за жал децата.

Фактот кој загрижува е токму тоа што ваквата храна станува нивно секојдневие. Само прашајте се колку пати на ден вашето дете ќе побара да ја купите? И колку пати Вие ќе му ја удоволите желбата во интерес на „мир во домот,, ќе го седнете пред телевизорот, ќе му ја дадете во раце фамозната кесичка и ќе го замолчите наредните 30 минути додека трае неговата омилена серија истоимена со производот кој го грицка. Тоа се чини се моменти на рај за секој родител кој доаѓа изморен од работа и сака да остане сам со себе барем некое време. Но, дали е тоа добро е прашањето со кое мора да се соочи секој од нас.

Она за што ние како возрасни потрошувачи треба да бидеме свесни е фактот дека оваа храна нема никаква нутритивна вредност наспротив таа содржи многу зситени масти, и е висококалорична. Сервирајќи им ја ваквата храна на нашите деца правиме од нив зависници, создаваме погрешна претстава за исхраната и замижуваме пред вистината дека навиките за исхрана остануваат за цел живот.

Но, тоа се чини не го заборава индустриската машинерија која упорно и агресивно со помош на разни маркетиншки трикови успева да привлече што поголем број потрошувачи, најмногу деца. Зошто токму, децата се целната група на овие индустриски компании ? Зашто тие добро знаат дека доколку направат зависници од нив доколку им ја всадат потребата од ваква храна од мали нозе, добиваат верни потрошувачи-за цел живот.

Но, дали е исто човек да се храни и да јаде? Се чини дека на ваков начин на децата им се наметнува една несакана навика да јадат колку да ја задоволат гладта. Исхраната подразбира нешто друго, тоа е планирањето на оброците и дневното количество на хранливи и заштитни материи кои треба да се внесат во организмот.

Да не се сфати погрешно, не е проблемот ако некогаш земете малку чипс или смоки, доколку се најдете во ситуација кога треба да ја задоволите гладта а немате друга алтернатива. Проблем е што оваа храна станува секојдневен оброк на вашето дете. Зашто имајте предвид дека здравствените аспекти од редовно користење на ваквата храна и последиците од тоа не се повеќе непознати. Постојат научни истражувања кои говорат дека кај деца што користат ваков вид храна се јавува гојазност, покачено ниво на холестерол во крвта, покачен крвен притисок . Затоа треба да се загрижиме.

## 5.2 ЧИТАЊЕ НА ЕТИКЕТА И ДЕКЛАРАЦИЈА

Прочитајте го означувањето на храната да се вметне на место на етикета и декларација (4.2)



Потрошувачите имаат свои права и обврски. Во врска со правата на потрошувачите, производителите и трговците се должни на пазарот да пуштаат во промет безбедна храна и соодветно означени прехранбени производи. Храната треба да биде соодветно означена бидејќи означувањето претставува значајна информација за потрошувачот.

Со внимателно читање на декларацијата потрошувачот може да избегне конзумирање на храна со поминат рок на употреба, како и прехранбени производи или состојки на кои е осетлив или влијаат врз неговата здравствена состојба. Означувањето и рекламирањето на храната не смеат да го доведат потрошувачот во заблуда. Должност на потрошувачот не е пасивност при купувањето на храната, туку активно учество со користење на правата утврдени со Закон. Секоја неправилност која ги нарушува неговите права треба да се пријави до надлежните институции во државата. Надлежна институција во областа на безбедноста на храната е Агенцијата за храна и ветеринарство на Република Македонија.

Означувањето на храната го вршат операторите со храна (производителите и трговците). Тие се должни на пакувањето на храната наменета за ставање во промет означувањето да го направат на начин кој е лесно разбирлив и во согласност со законските и подзаконските прописи:

- Законот за безбедност на храната и (Сл. Весник на РМ бр.157/2010 )
- Правилникот за начинот на означувањето на храната (Сл. Весник на РМ бр. 118/05 )- општи податоци за означување
- Правилниците за посебните барања на одделни видови на прехранбени производи – посебни податоци за означување
- Законот за заштита на потрошувачите (Сл. Весник на РМ бр. 38/04, бр. 77/07, бр. 24/11 )- член 23 (општа обврска за податоци за декларирање на производитите и основ секој надлежен орган да пропише законски и подзаконски прописи кои ќе ги штитат интересите на потрошувачите)

Означувањето претставува ставање ознаки на храната или на нејзиното пакување во вид на слики, цртеж, симболи или текст преку пишување, отпечатување, втиснување, вметнување, отсликување, нацртување или на

друг начин во прилог на пакувањето, вклучувајќи и етикети, маркици и налепници или било кој друг начин на означување

### **Основни податоци што треба да ги содржи означувањето**

- име под кое се продава производот
- список на состојките кои се употребени во производниот процес или при преработката на прехранбениот производ
- количество на одредени состојки или категории на состојки употребени во производниот процес
- нето- тежина
- рок на траење
- специфични услови за складирање и услови за употреба
- серија ( шаржа, партија, лот)
- име и адреса на производителот и увозникот
- земја на потекло и извор на производот
- упатство за употреба
- содржина на алкохол за пијалоци кои содржат повеќе од 1,2 вол % алкохол

### **Што друго може и треба да се истакне во означувањето**

- Конзервирано со јонизирачко зрачење
- Пакувано во контролирана атмосфера
- Органско потекло
- Генетски модифициран
- Состојки кои предизвикуваат алергии кај луѓето
- Додавање на засладивачи
- Нутритивен состав
- Останато важно за потрошувачите

## 5. НАБАВКА, ЧУВАЊЕ И ОЗНАЧУВАЊЕ НА ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ

### 5.1 ИЗБОР И НАБАВКА НА ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ

Основен услов за безбедна, односно здравствено - хигиенски исправна храна е правилна и редовна набавка на прехранбени производи. Ова подразбира свежи - тазе производи, особено од групата зеленчуци и овошје кои по правило се најсигурни на слободните градски пазари.

Правилниот избор на секој прехранбен производ треба да обезбеди квалитет соодветен за секој производ, карактеристичен преку сензорските својства и декларацијата.

Потрошувачот при набавката треба да внимава особено на потребните дневни или неделни количини на прехранбени производи (компири, зелка, спанаќ) и да има услови за нивно правилно чување. За другите полуготови или готови производи набавката се врши по потреба во зависност од цената на производот и финансиските средства (шеќер, брашно, тестенини).

Пр. Ако вршите набавка за една недела, а за тој период ви требаат компири, спанаќ, зелка, пиперки и сл. распоредот на приготвување на производите од зеленчук треба да е прво спанаќот, па зелката, а последни да бидат компирите кои имаат подолг рок на чување и не можат да се расипат.

Сето ова бара при составување на неделната листа на јадења сите овие барања да се почитуваат.

Што се однесува до набавката на свежо месо, обично ваквото месо се припрема истиот ден кога и се набавува. Во колку треба да се чува за друг ден се сместува во фрижидер, каде може да стои 2 - 3 дена.

Ако набавеното месо е длабоко замрзнато, а треба да се приготвува, се става во обичен фрижидер 10 - 12 часа да се одмрзне и потоа се приготвува. Во случај ако мора да се приготви длабоко замрзнато, потребно е парчето замрзнато месо да се стави во врела вода и да се вари, а пената не смее да се фрла, од причина што во пената има најмногу белковини.

На ист принцип се користат и другите длабоко замрзнати производи, кои обично имаат и упатство за употреба и користење.



## ОРИЕНТАЦИОНЕН КАЛЕНДАР НА ПРИСТИГНУВАЊЕ НА ПРОДУКТИТЕ НА ПАЗАР

Продукти	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Говедско месо	+	+	+	+	+	+	÷	+	+	+	+	+
Телешко месо	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Свинско месо	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Јагнешко месо	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
Кокешкино месо	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Месни производи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Р и б а	+	+	+	÷	+	+	+	+	+	+	+	+
Конзерва-риба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Млеко	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Млечни производи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Компир	+	+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+
Компир млад	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-
Л е к а	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Грав	+	+	+	+	÷	+	+	+	+	+	+	+
Грашок сув	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Грашок млад	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-
Целер	+	+	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
Тиква	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
Цвекла	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Морков	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
П р а з	+	+	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
Млад лук	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-
Стар лук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Млад кромид	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-
Стар кромид	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Зелка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ротква	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-	-
Пиперки	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-
Спанаќ	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	-
Карфиол	-	-	-	+	+	+	-	-	+	+	+	-
Р е н	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Келераба	-	-	-	+	+	+	-	-	+	+	+	-
Краставици	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-
Тиквички	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-
Домати	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	-	-
Пченка млада	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-
Боранија	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	-	-
Ананас	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
Вадеми	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Боровинки	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-
Праски	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-
Кајсии	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-
Д и њ и	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-
Грозје	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-
Јаболки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Јагоди	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-
Костени	+	+	+	-	-	-	-	-	-	+	+	+
Круши	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+
Капини	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-
Лешници	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+
Лимон	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лубеница	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-
Малини	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-
Портокали	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	+	+
Ореви	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+	+
Рибизли	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-
Сливи	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	-	-
Смокви	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-
Црешни	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-
Вишни	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
Компот	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

## Купувате од Пазар овошје или зеленчук?

### Запомнете

**Како минимален услов за квалитет на зеленчукот се зема условот тој да не биде премногу стар односно презреан.**

**Купувате домати.** Треба да знаете дека при пуштање во промет доматите се класираат во три класи според нивниот квалитет и тоа: екстра, I и II класа. Кои се условите за квалитет на домотот ?

- да биде добро развиен
- да биде цел, здрав и чист
- да биде без голема надворешна влажност
- да нема присуство на туѓа миризма.

Според формата доматите може да бидат со тркалезни и со издолжени плодови. Доматите мораат да бидат доволно и уедначено зрели, цврсти мазни и рамномерно бојосани со боја карактеристична за сортата.

Доматите од прва класа мора да потекнуваат од добри сорти, да бидат добро развиени, без зелени плодови.

Доматите од втора класа мора да бидат од добар квалитет но може да имаат извесни недостатоци во поглед на формата бојата, уедначеноста на крупноста но мора да им одговараат на минималните услови за квалитет на зеленчукот. Декларацијата за доматите од екстра и прва класа покрај другите податоци треба да содржат и податок за сортата, калибарот и формата на плодовите.

### Поважни сорти

#### 1. Скопски јабучар

Плодовите имаат топчест облик, мазни се, цврсти и меснати. Бојата на поткожичката е светлоцрвена. Тежината на плодот е околу сто грама.

#### 2. Сен Пјер

Плодовите се округли, крупни со изразено црвена боја, тврди се и многу вкусни. Погоден е како суровина за производство на концентрат и конзерви.

#### 3. Сан-марцано

Плодовите му се со сливест облик долги од 1 до 5 цм, ситни цврсти и меснати. Честопати шупливи. Тежината е до 40 г. Бојата им е бледо црвена. Погоден е за конзервирање.

#### 4. Хетерозис

Плодовите се со пловнат-округол облик, мазни, со интензивно црвена боја.

#### 5. Руџерс

Има округли плодови, мазни, меснати, цврсти и многу крупни (100 до 200г). Плодовите се со малку семки. Бојата на поткожината е темно црвена и богата се витамин Ц.

## **Модар патлиџан**

Плодовите се продаваат додека покожицата им е сјајна, темна или светло виолетова и додека се сеуште цврсти. Ако се плодовите омекнати, ја менуваат бојата и стануваат темни, а покожинката не е сјајна, не се погодни за употреба зашто заради присуството на соланин добиваат горчлив вкус.

## **Поважни сорти**

### **1.Деликатес**

Највеќе се произведува во Македонија. Плодовите се во облик на крушка со сјајна покожинка. Долги се 10 цм и не се горки. Тежината е околу 150г.

### **2.Бугарски**

Има плодови во облик на крушка и многу издолжени. Бојата на поткожинката е темновиолетова со изразен сјај . Долги се околу 15 цм широки околу 8 цм.

### **3.Њујоршки**

Има многу крупни плодови со округол облик. Бојата на поткожинката е темновиолетова. Средината на плодот е доста цврста и со многу малку семе. Вкусот е пријатен.

### **4.Кинески**

Има крупни и тркалезни плодови. Бојата е темновиолетова, се вбројува во сорти со среден квалитет.

## **Пиперка**

При пуштање во промет пиперките се класираат во три класи според нивниот квалитет и тоа: екстра, I и II класа. Според крупноста на плодовите разликуваме:

1.пиперка -бабура

2.домат-пиперка

3.долга пиперка

4.фиферони, ситни пиперки

Пиперката мора да биде со добар квалитет добро развиени плодови и без недостатоци. За пиперките од втора класа се толерира помала уедначеност на плодовите според крупноста како и помали механички оштетувања, пукнатини.

## **Видови пиперка**

### **1.Куртовска капија**

Плодовите се со должина 12-15 цм во пречник 5 -7 цм. Има сплостен облик . Дебелина на месо околу 5 мм. Вкусна е за консумација во домаќинството. Подесна е за длабоко замрзнување.

## 2. Калиновка

Плодовите имаат три или четири ребра и прегради (бабура) и се стеснуваат при врвот. Плодот убаво изгледа, а месото е слатко и сочно со сладок вкус. Должината на плодовите е од 8 до 10 цм а при основата и широки 5 до 7 цм. Се употребува во домаќинството.

## 3. Алексиначка бабура

Има нешто пократки плодови но пошироки од калиновката. Плодовите се со три или четири јасно изразени рабови долги 7-9 цм широки 8-9 цм. Месото е сочно, слатко вкусно и дебело. Бојата на покожинката е жолта а кога ќе созрее поминува во црвена.

## 4. Сомборка

Плодовите при врвот се клинасти и доста долги 7-10 цм, а широки 3,5-7 цм. Бојата на поткожинката е млечно бела или бледо жолта. Се користи за туршија.

## 5. Бел калвил

Спаѓа во слатки сорти пиперки со многу добар квалитет.

6. Туршијара, Фефероните и некои други видови имаат примена во индустрија за конзервирање.

## Тиквички

Тиквичките мораат да бидат млади, правилно развиени, со мазна нежна кора и уедначени по боја, облик и големина. Според должината на плодот разликуваме тиквички со должина до 20 цм и тиквички со должина над 20 цм.

## Тиква- печенка и тиква

За исхрана се користат разни сорти тиква-печенка. Се смета дека најдобар квалитет и вкус имаат оние тикви кои подоцна се берат и тоа после првата слана и кога листовите им се жолти. Ако се берат со дршка ќе бидат потрајни. Во исхраната се користат почесто како печени а поретко како варени тикви.

## Млад компир, компир

Младиот компир мора да биде од иста сорта, нормално развиен и уедначен по квалитет да биде со нежна покожичка со јадри кртоли без недостатоци и деформации како деформации, внатрешни шуплини, зелена колорација на површината која со луштење не се отстранува и сл.

Компирот мора да има тврда покожичка. Физиолошки мора да биде здрав и погоден за исхрана, без механички оштетувања, нагмечувања и нагниеност. Постојат повеќе видови компир кои можат да се најдат на наќите трпези. Ние ќе наброиме некои од нив.

Јубилеј-словенечка врста компир, со бело месо и светложолта покожица. Оваа сорта е погодна за пржење во летните месеци и за припремање салата за јадење.

Цветник -содржи релативно малку скроб, но содржината на белковини е значајна. Месото е вкусно и сочно.

Саскија-се користи за пржење, а квалитетот е навистина добар.

Ерли росе - со тенка мазна и розеникава покожинка, а месото е бело со одвај приметна жолтеникава нијанса.

### **Краставици**

Треба да бидат цврсти, сочни, мазни, прави, без шуплини, зелени, да не горчат и со рачка долга 1 цм. Постојат краставици со над 40 цм должина и 700г маса и оние со должина од 20-40 цм и до 700г маса, како такви и се сортираат. Има повеќе сорти. Карактеристично е што некои од нив може да се конзумираат свежи, но попогодни се за конзервирање, како на пример германскиот корнишон кој спаѓа во најдобрите врсти за конзервирање. Препознатлив е по тоа што бојата на кората му е зелена но има светла нијанса на врвот.

### **Зелка**

Според времето на берба таа може да биде :рана (летна), доцна (есенска) и зимска. Зелката од прва класа мора да има три обвивни заштитни листови. Постојат многу сорти купус. Од нив меѓу најдобрите кој се користи за киселење е Амагер зашто по ферментацијата ја сочувува својата светло зелена боја. Има тврда и округла главица која се стеснува према коренот.

### **Морков**

Морковот од екстра класа мора да има мазни корења со правилен облик кои не смеат да бидат механички оштетени . Се смета дека е поквалитетен оној морков чија кора е повеќе застапена и има помалку срж ( внатрешниот дрвенаст дел). Најценети се морковите со портокалова или црвено портокалова боја и оние чии корени имаат иста боја на кората (корисниот дел) и сржта.

### **Млад кромид**

Ако се со неразвиена главица, јадри, со потсечени жилички перца со зелена боја без оштетувања од растителни болести или штетници, тогаш се од прва класа. Можно е да се најдат рани сорти на кромид од типот сребреник со формирана

луковица со перца до висина до 10 цм од луковицата. Се продаваат врзани во снопче од 5, 10 и 15 или 20 стракови. Во секое снопче стебленцата луковичките мораат да бидат уедначени според дебелината.

Кромидот треба да има зрели главици, јадри непроницнасти, уедначени по облик, големинља и боја. Со сува и тенка лушпа со тенок врат со свенати и скратени жилички, без поголеми механички повреди. Кромидот наменет за подолго чување мора да има најмалку две обвивни лушпи.

### **Грашок**

Грашокот треба да биде здрав, зрел, сув (најмногу 14 % вода), без туѓи примеси (2% туѓи примеси се толерира за втора класа) и оштетувања предизвикани од растителни болести и штетници.

### **Леќа**

Таа од прва класа мора да биде од иста бербa, зрела, здрава, сува (најмногу 14% вода). Во единица пакување може да има до 5 % зрна од туѓа сорта леќа или зрна од леќа неуедначени по големина и 2 % од зрна со механички оштетувања. Се дозволува 1 % туѓи примеси.

### **Грав во зрно**

Зрната не треба да бидат мувлосани, неуедначени и оштетени помеханички пат (полутки зрна) или такви со напукната лушпа.

### **Овошје**

Овошјето треба да е здраво, зрело и свежо, да не е нагмечено, без туѓа миризба и вкус и да не содржи остатоци од средства за заштита на растенија, да нема напукнувања или оштетувања како резултат на билни болести или штеточини.

### **Што значи да е зрело?**

Тоа значи плодовите да бидат доволно цврсти, со одредена големина, боја облик и вкус.

### **Што значи да е свежо?**

Значи плодовите да имаат нормален изглед и цврстина и да не се смижуравени или исушени

## **Кога се работи за екстра квалитет а кога за квалитет**

Плодови со уедначена боја, големина облик и зрелост се услови за екстра квалитет, а кај некои и за квалитет од прва класа. Ова не се јавува како услов за овошјето со квалитет од втора класа, а тука спаѓаат плодовите кои имаат помали недостатоци но ги исполнуваат минималните услови за квалитет.

## **Без туѓа миризба**

Буквално значи дека јаболката на пример не смее да има мирис и вкус на компир што се случува на пример во случаи на неправилно складирање.

Средствата за заштита на билки не треба да бидат присутни повеќе од максимално дозволените концентрации.

☞ Овошје, зеленчук и преработки -Милован Љубисављевиќ, Белград 1989

## **Купувате производи од групата - Житарици? На што треба да внимавате**

Кога се купуваат житарици во зрна треба визуелно да се погледаат зрната и да се внимава да нема многу примеси од други видови жита, иезртени зрна, нагризени зрна, расипани зрна, зрна од плевелски растенија, нечистотии од органско или неорганско потекло и примеси од животинско потекло. Треба да се внимава и да не се среќаваат и зелени и незреани зрна.

## **Леб**

При купување на леб треба да се внимава на надворешниот изглед на лебот. Формата на лебот треба да е правилна, бојата и сјајот на кората уедначени и својствени за тој тип леб и да нема меурчиња и пукнатини. Ако лебот е нагмечен, сплескан, бојата на кората неуедначена и со појава на дамки, јако обоени места, меурчиња и пукнатини, тој не ги задоволува стандардите и не треба да се купува.

Средината на лебот треба да е добро испечена (не глекава), без грутчиња од сол и брашно и да е еластична со уедначена боја својствена на тој вид леб.

Мирисот и вкусот на лебот треба да се многу изразени и пријатни, со добра топливост на кората и средината.

## **Тестенини**

При купување на тестенини треба да се внимава на надворешната форма и изгледот.

Под надворешна форма се подразбира уедначеноста на мострата спрема должината, широчината и дебелината. Неуедначена, деформирана и залепена тестенина се смета како производ со грешка.

Под изглед на тестенината се подразбира бојата, површинска мазност, просирноста и сјајот. Грешки во изгледот на тестенината се:

- поголем број на бели и темни дамки
- рапава површина без сјај
- неуедначена боја
- мраморирана и испукана тестенина

Тестенина без јајца треба да има бледосивкава до темна боја, зависно од типот на брашното, а бојата на тестенина со јајца треба да е светложолта.

## **Купувате масти и масла од растително потекло? На што да внимавате**

При купување на овие производи треба да се прочита декларацијата дадена на пакувањето, кое треба да содржи:

- назив на производот
- назив и седиште на производителот
- датум на производство
- рок на употреба
- нето - количина на производот
- употребени адитиви
- количини на основните суровини
- вид и количина на состојките дадени заради зголемување на биолошката вредност на производот
- други информации од интерес на потрошувачите

Декларацијата мора да е уочлива, јасна и читлива.

Кај различни видови масти и масла треба да се внимава да е задржана соодветната боја, мирис и вкус карактеристична за соодветниот производ. Посебни податоци за оваа група прехранбени производи се содржината на слободни масни киселини и пероксидниот број.

## **На што да внимавате при купување млеко и млечни производи**

Производите кои производителот ги пушта во промет во оригинално пакување мораат на обвивката, садот или налепницата да имаат декларација, која ги содржи следните податоци:

- назив на производот



- назив и седиште на производителот
- датум на производство
- рок на употреба
- нето - количина на производот
- група на употребени адитиви (боја, арома, конзерванси) и на други дозволени адитиви
- количини на основните суровини изразени во мерни единици или во однос на нето - масата на производот
- вид и количина на состојките дадени заради зголемување на биолошката вредност на производот
- други информации од интерес на потрошувачите

Пастеризираното млеко, пастеризираното делумно обрано млеко и пастеризираното обрано млеко мора да ги исполнуваат следните услови:

- да имаат својствен мирис и вкус
- да имаат изедначена непросирна боја која за пастеризирано млеко е непросирно бела со синкава нијанса, за делумно обраното млеко без жолтеникава нијанса, а за пастеризираното обрано млеко синкаво бела
- да имаат содржина на сува материја без маст најмалку 8,5%
- киселоста да не им е поголема од 8,5M SH
- да имаат дефинирана содржина на млечна маст која одговара на стандардите

**Кисело млеко или јогурт мора да ги исполнува следниве услови:**

- да има бела до бело - жолтеникаво боја
- да има својствен мирис и пријатно кисел вкус
- да има цврсто - хомогена или густо - течна конзистенција
- да содржи најмалку 3,2 % млечна маст
- да има содржина на сува материја без маст најмалку 8,5%
- киселоста да не им е поголема од 55M SH

Постојат многу различни видови на сирења, кои се разликуваат по потеклото (кравјо, овчо, мешано) и по конзистенцијата (меки, тврди), како и по содржината на маст и по разни додатоци кои го карактеризираат вкусот на одредени видови сирења.

**Белите сирења мора да ги исполнуваат следниве услови:**

- да имаат бела боја со можност да преминуваат во беложолта, во зависност од содржината на маст
- да имаат својствен, пријатен и умерен солен вкус
- парчињата може да имаат различна форма, но со зачувана површина

**Пресните сирења мора да ги исполнуваат следните услови:**

- да има рамномерно бела боја со жолтеникава нијанса, во зависност од содржината на маст
- тестото да има мека конзистенција и да може да се мачка

- да има пријатен кисело - млечен вкус
- сувата материја да изнесува најмалку 20%
- киселоста да не им е поголема од 90M SH

## Јајца

Јајцата се пуштаат во промет како :

- јајца од екстра квалитет
- јајца од прв квалитет
- јајца од втор квалитет
- јајца од трет квалитет

За да бидат јајцата од екстра квалитет лушпата треба да има нормална форма, да е чиста, неоштетена и да не е миена. При просветлување на јајцето жолчката треба да се гледа како сенка со нејасни контури и при нагло свртување на јајцето да е неподвижна или незначително подвижна, белката да е бистра и компактна, да немаат туѓи примеси и мириси и да имаат маса преку 50 гр.

Декларацијата за оригинално пакување на јајцата се става на секое пакување и треба да содржи:

- фирма односно назив на производителот
- назнака на видот на перната живина од која потекнуваат јајцата ако не се кокошкини
- ознака на квалитетот и на класата по маса
- број на спакувани јајца
- датум на пакување и рок на траење

## Месо. Што е корисно да знаете при купување месо?

Свинското месо се пушта во промет како прасечко месо и свинско месо.

Прасечкото месо треба да ги исполнува следните услови:

- мускулното ткиво да има светло розева боја и нежна структура, а масното ткиво бела боја, со својствена конзистенција
- да не потекнува од изразито слаби и спечени прасиња
- дебелината на поткожниот масен слој да е најмалку 15 мм.

## Свинското месо треба да ги исполнува следните услови:

- мускулното ткиво да има розева до светлоцрвена боја, а масното ткиво бела боја
- мускулното ткиво да има својствена конзистенција
- да нема непријатна ниту туѓа миризма
- дебелината на оставениот поткожен слој масно ткиво да не е во просек поголема од 5 мм.

Под свинско месо од прва категорија се подразбира месо од бутот и слабината, а од втора категорија месо од грбот, плешката и вратот.

Месото од перната живина што се пушта на пазарот треба да биде спакувано во оригинална амбалажа, на која ќе стои декларација која мора да го содржи следното:

- фирма, назив и седиште на производителот
- назив на месото или јастивите делови според видот на живината
- класа на трупот и начин на технолошка обработка
- за основните делови и помали парчиња месо и за јастивите делови - назив на деловите, со соодветна ознака - ако месото е без коски
- нето маса
- датум на пакување
- степен на изладеност
- други податоци од интерес на потрошувачите

Телешкото месо што се пушта во промет мора да ги исполнува следните услови:

- мускулното ткиво да има светлорозева до розева боја
- да има нежна градба и изглед и конзистенција карактеристични за телешко месо
- масното ткиво има бела или крембела боја и цврста конзистенција и бубрезите барем делумно да се покриени со масно ткиво

Јагнешкото месо што се пушта во промет мора да ги исполнува следните услови:

- мускулното ткиво да има розева боја
- да има нежна градба и изглед и конзистенција карактеристични за јагнешко месо
- масното ткиво да нема жолта боја
- бубрезите и површината на трупот барем делумно да се покриени со масно ткиво

## **Риби**

Рибата која се пушта во промет мора да ги исполнува следните услови:

- да има мирис на свежа риба
- очите да и бидат бистри и полни
- жабрите да се влажни
- кожата да е влажна и да има боја својствена на видот риба
- месото да е цврсто и вдлабнатината на местото настанато под притисок на прсти да исчезнува
- месото на пресек да има боја својствена за односниот вид риба
- кожата на мевот да е неоштетена и сјајна
- аналниот отвор да е стиснат

## Напитоци

Алкохолните и безалкохолните пијалоци треба да бидат паковани во оригинална амбалажа соодветна за дадениот производ, на која треба да постои декларација која треба да содржи:

- назив на производот и негово трговско име
- име и седиште на производителот
- датум на производство односно полнење
- нето количина на производот
- ознака дека производот е бојосан или ароматизиран со природни или вештачки бои или ароми
- податоци за начинот на конзервирање
- вид и количина на додадените материји од биолошка вредност за збогатување на составот
- основни состојки на производот
- рок на употреба

Декларацијата мора да биде лесно уочлива, јасна и читлива. За алкохолните пијалоци треба да се назначи и процентот на алкохол што го содржи производот.

## Купувате шеќер и производи од шеќер, на што да внимавате?

Консумниот, рафиниран шеќер кој се пушта во промет мора да ги исполнува следниве услови:

- масата на шеќерот да е со потполно бела боја
- да содржи најмалку 99,80% чиста сахароза
- да не содржи повеќе од 0,08% вода
- да не содржи повеќе од 0,02% пепел
- да има благ вкус и да нема туѓа миризба и вкус, механички примеси и средства за белење и бојосување
- да не содржи повеќе од 0,05 % инверт
- водениот раствор на шеќерот да е бистар, со благ вкус и без тиња.

## Мед

Медот, според потеклото на медоносните растенија се пушта во промет како:

- сортен мед (липов, багремов, од жалфија и сл.)
- цветен мед
- шумски мед

Медот што се пушта во промет не смее да содржи повеќе од 21% вода, инвертен шеќер да содржи најмалку 65%, да има својствен мирис и вкус, да не е загаден со туѓи примеси и да не му се додадени бои или конзерванси.

На што да внимавате кога купувате зачини и производи од групата зачини?

**Црн пипер** е исушен, незреан цел плод на пипер и мора да ги исполнува следните услови:

- да не содржи повеќе од 14% вода
- да не содржи повеќе од 7% пепел
- да не содржи повеќе од 2% органски примеси, ни повеќе од 0,4% минерални материји
- да содржи најмалку 4,5% пиперин

**Цимет** е исушена кора на циметово дрво и мора да ги исполнува следните услови:

- да не содржи повеќе од 12% вода
- да не содржи повеќе од 6% пепел
- мелениот цимет треба да содржи најмалку 0,9 мл. испарливо етерно масло од цимет во 100 гр. производ

Оригано е исушен гребенен лист на вранилова трева во цвет и мора да ги исполнува следните услови:

- да не содржи повеќе од 12,5% вода
- да не содржи повеќе од 8% пепел
- треба да содржи најмалку 1 мл. етерно масло од вранилова трева во 100 гр. производ

### **Оцет**

Според сировината од која и произведен, оцетот може да биде:

- вински оцет
- овошен оцет
- мешан овошен оцет
- алкохолен оцет
- ароматизиран оцет
- оцет од сурутка - "млечен оцет"
- оцет од слад
- оцет од пиво

**Оцетот кој се пушта во промет мора да ги исполнува следните услови:**

- вкусот и миризбата да се својствени на сировината од која е произведен, без примеси на туѓ вкус и миризба
- да не е загаден со оцетни молци, вински јагулички, вински мушички или нивни ларви

-да нема недозволените додатоци заради зголемување на процентот на киселина, екстракт без шеќер и вештачки боила да не содржи повеќе од 0,5% мравја киселина (пресметано на 80% киселина)

- ☞ Збирка на правилниците за квалитетот на производите Скопје, Јуни 1997
- ☞ Рибата ценет и корисен прехранбен продукт Билтен бр.7 - ОПМ
- ☞ Конфекционирано месо Билтен бр.5 - ОПМ
- ☞ Компирот во исхраната Билтен бр.7 - ОПМ

### 5.3 ЧУВАЊЕ НА ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ

**Месо** - се чува на најладното место во фрижидерот. При 0-4°C месото трае 2-3 дена. Ставањето на месото во саламура од оцет или кисело млеко му ја продолжува трајноста. Месо исечено на парчиња се чува само еден ден. Ако е пропржено може да се чува неколку дена во фрижидер. Говадското месо заради незначителната содржина на масти, ако се чува во фрижидер, останива свежо многу подолго од свинското кое е помасно. Трајноста на длабоко-замрзнатото посно месо е 1-3 месеци, а на масното само до две недели.

**Живинско месо** - тоа е лесно расиплив производ. Се чува во фрижидер, на температура од 0-4°C, окулу 2 дена. Зготвено живинско месо се чува во фрижидер 2-3 дена. Трајноста на длабоко-замрзнатото месо се разликува во однос на содржината на масти: патка 2-4 месеци, гуска 3-6 месеци, пилешко, кокошкино и мисиркино месо 8-10 месеци. При транспорт на длабоко-замрзнато месо треба да се запази кратко време на транспорт и тој да биде на ниска температура. За свежо месо важи рок на употреба, при што е наведен последниот ден кога месото може да се употреби. Живинското месо може да содржи заразни бактерии и затоа е најдобро тоа да се одмрзнува во фрижидер, во некој сад со поклопец. Течноста која ќе се собере треба да се фрли. Рацете и приборот кои биле во допир со сировото месо треба да се измијат со топла вода. Живинското месо се подготвува и чува секогаш одделно од другите прехранбени производи.

**Дивеч** - се чува на ладно (2-3°C), најмногу 2 дена. Времето на чување на длабоко-замрзнатиот дивеч се разликува во зависност од содржината на масти во месото.

**Месни производи** - саламата, шунката и слични производи се чуваат на ладно, проветрено место и по неколку недели, колбаси за пржење и варење во затворена опаковка окулу 10 дена, а отворени 2-5 дена. Да се внимава на минималниот рок на траење.

**Јајца и производи од јајца** - јајцата се чуваат во фрижидер и одделно од производи со силна миризба. На тој начин имаат трајност окулу три недели. Ладните јадења подготвени од свежи јајца се чуваат во фрижидер краткотрајно. Сварените јајца се чуваат во фрижидер до две недели. Јајцата на кои им е поминат минималниот рок на траење се јадат само преварени.

**Риба и рибини продукти** - се чуваат во фрижидер, рокот на траење е означен на етикетата. Свежата риба брзо се расипува и затоа не треба да се чува во фрижидер повеќе од 1 ден. Подготвена риба се чува 2 дена, а димена 2-4 дена во фрижидер. Рибините продукти отворени се чуваат неколку дена, на температура од 4-6°C, а неотворено пакување се чува неколку месеци. Да се внимава на рокот на траење на опаковката.

**Млеко - млекото** е лесно расиплив производ. Некои витамини од млекото се чувствителни на кислород, топлина и светлина. Затоа млекото треба да се чува на ладно и темно место. Отворените пакувања од млеко треба да стојат во фрижидер најмногу 2-3 дена. Хомогенизирано млеко во фрижидер може да се расипе, а да не се примети промена на вкусот, аромата и изгледот. Млекото лесно прима надворешни ароми, па не треба да се чува до продукти со силна арома.

**Сирење** - се чува запакувано во фолија или во сад со солена вода со поклопец за да се спречи исушувањето, на ладно и темно место. Младото сирење се чува во фрижидер околу 1 недела, а тврдото 2 недели.

**Масти и масла** - животинските и растителни масти за јадење се чуваат на ладно и темно место, заштитени од надворешни ароми. Масло кое е отворено се заматува, па затоа треба добро да се затвори и да се чува на температура од 6-10°C, од 4 до 8 недели. Мастите во форма на коцки (маргарин, путер и др.) се чуваат во фрижидер.

**Путер** - полумасниот и тричетвртинскиот путер се осетливи на топлина, светлина, воздух и надворешни ароми и поради тоа треба да се добро спакувани и да се чуваат во фрижидер. Треба да се внимава на рокот на употреба. Еднаш отворените продукти не можат долго да стојат свежи. Со длабоко смрзнување рокот на употреба ќе се продолжи. Неотпакуван путер кој се чува на ниска температура е свеж најмалку половина година.

**Салати и мајонези** - салатите се лесно расипливи и се чуваат на ладно. Мајонезот може да се чува подолго, но при тоа се губи делумно неговиот вкус. Тој се чува затворен во фрижидер. Салатите треба да имаат назначен рок на траење, а мајонезот минимален рок на траење.

**Леб** - неспакуван леб најдобро се чува во чист и сув лебарник, кој нема дупки и добро се затвара. Ако е поинаку чуван лебот ќе се исуши. Спакуваниот леб е најдобро да се чува во своето пакување. Исечените кришки е најдобро веднаш да се вратат во своето пакување за да не се исушат. Лебот не треба да се чува во фрижидер, бидејќи на ниски температури побрзо ќе ја изгуби свежината. Само кај високи температури и висока влажност на воздухот се препорачува чување во фрижидер, за да се избегне формирање на мувла.

**Фини пецива** - се чуваат само краткотрајно. Замрзнати може да стојат 2-3 месеци. Сувите трајни пецива и малите колачи може да се чуваат неотпакувани до 1 година. Ако колачите се отпакуваат треба да се чуваат во тегла добро затворени. Многу масните трајни пецива брзо се "потпаруваат" и затоа треба што е можно побрзо да се употребат.

**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 р'жено брашно се чува 2-4 недели, но најдобро е да се употреби веднаш.



**Гриз, житарици** - се чуваат во своето оригинално пакување на суво и чисто место, а ако се веќе отворени - во тегли или конзерви добро затворени. Се чуваат околу 6 месеци, а подолго чуваните се видливо бајати.

**Тестенини** - сечуваат на суво и чисто место, заштитени од ароми. Сувите продукти имаат трајност до 3 години. Тестенините со рж и зеленчук се чуваат 1 година. Тазе тестенини траат 2 до 6 недели. Сварени тестенини во фрижидер се чуваат до 2 дена.

**Замрзната храна** - се чува замрзната на  $-18^{\circ}\text{C}$ , или во замрзнувач на 2 или 3 \*.

Кратко може да бидат и на 1 и 2 \*.

1\* (не потопло од  $-6^{\circ}\text{C}$ )

2\*\* (не потопло од  $-12^{\circ}\text{C}$ )

3\*\*\* (не потопло од  $-18^{\circ}\text{C}$ )

4\*\*\*\* ( $-18^{\circ}\text{C}$  и длабоко замрзнување)

**Диететски производи** - се чуваат различно, во зависност од видот на производот. Треба да се внимава на тоа што е напишано на декларацијата.

**Зеленчук** - се чува на ладно и темно место. Зеленчукот и овошјето не се чуваат заедно во една преграда, поради појава на променет вкус и гнилеж. Свежиот зеленчук (зелена салата, спанаќ), зеленчукови плодови (пиперки, домати, краставици), зрнестиот зеленчук и домашните билки се краткотрајни- се чуваат околу 2 дена во фрижидер. Коренестиот зеленчук може да остане свеж подолго; морковот и цвеклото остануваат долго свежи ако се чуваат во подрум, а компирот се чува поврзан во снопови, на чисто и суво место, наместен да виси. Шпаглите остануваат долго време свежи ако се чуваат заврзани во влажна крпа.

**Зеленчукови производи** - се чуваат на ладно, суво и темно место, на  $5-12^{\circ}\text{C}$ . Домашниот и купечкиот конзервиран зеленчук стои без загуба на квалитет 1-2 години. Мразот и влагата ја оштетуваат конзервата. Започнатите зеленчукови производи се чуваат во фрижидер.

**Мешункасти растенија** - со оглед на нивната мала содржина на течности имаат трајност 1-2 години, ако се чуваат добро затворени на суво и темно место.

**Компири** - се чуваат во подрум, неоштетени, непозеленети, суви и чисти. Не треба да се машаат разни сорти. Местото на кое се чуваат треба да биде суво, ладно, проветрено и заштитено од мраз, на температура од 5 до  $10^{\circ}\text{C}$ . Така компирите може да имаат рок на употреба 6-8 месеци. Ако компирите се на топло ќе се појави нукулец кој треба пред употреба да се отстрани. Светлината го поттикнува формирањето на соланин (се манифестира со зелено обојување) кој е штетен по здравјето. Зелените делови треба да се отстранат пред употреба. Компирите во фолии треба да се чуваат во отворено пакување за да имаат допир со воздухот.

**Производи од компири** - пржените производи во фрижидер се чуваат 3 дена, длабоко смрзнатите пропржени производи 6-8 месеци, а оригиналните сушени продукти се чуваат 1-2 години. Светлината и влажноста го намалуваат рокот на траење. Сувите производи од компири се чуваат исклучиво на суво место.

**Печурки** - Брзо се расипуваат ако се свежи. Во фрижидер се чуваат до 2 дена. Печурките не треба да се чуваат во пластична кеса. Се замрзнуваат само сосема свежи печурки и рокот на употреба им е 6-8 месеци.

**Ориз** - се чува на суво, чисто и ладно место, во неговата опаковка или во сад кој се затвара. Така има трајност 1 година.

**Овошје** - својото овошје се чува кратко време. Јаболките и крушите на ладно место се чуваат и по неколку недели, а трајните јаболка и до 5 месеци. Зрнестите видови овошја се чуваат во фрижидер најмногу 2-3 дена. Количината на витамините опаѓа со должината на стоењето. Овошјето се чува во фрижидер, со исклучок на бананите и ананасот.

**Овошни производи** - сушеното овошје се чува на суво и чисто место, за да не му се изгуби аромата и да не се навлажи. Конзервираното овошје се чува на темно место, со што му се продолжува рокот на траење ако е конзервирано во стаклени тегли. На температура од 5-12°C конзервите имаат трајност 1 до 2 години. Конзерви со искривен поклопец се најверојатно расипани и не треба да се купуваат. Отворените тегли се чуваат во фрижидер.

**Овошни сокови, нектари, сирупи и освежителни пијалоци** - овошни сокови се чуваат на ладно и темно место, на температура меѓу 4-15°C, со трајност до 1 година. Отворените шишиња се чуваат во фрижидер.

**Алкохолни пијалоци** - се чуваат на темно место.

**Пиво** - пивските шишиња треба да стојат исправено, на суво и темно место. Ако температурата е под 5°C, може да дојде до затемнување. Температурата на која најдобро се чувствува вкусот на пивото е помеѓу 7 и 10°C.

**Вино** - белото и црвеното вино се чува на темно, ладно место, без опасност од замрзнување. Важно е плутата да е постојано во допир со виното, со што се одржува нејзината влажност и тоа е гаранција дека шишето е добро затворено. Температурата треба да е од 8-12°C.

**Сол** - се чува на суво место бидејќи прима влага и се згрушува. Се чува неколку години.

**Шеќер** - се чува на суво и чисто место, зошто при влажнење се згрутчува. Треба да се чува подалеку од надворешни ароми, бидејќи лесно ги апсорбира. Ако правилно се чува има неограничен рок на траење.

**Вештачки шеќер** - се чува исто како и обичниот шеќер, но производите од вештачки шеќер се расипуваат побрзо од тие со обичен и се чуваат во фрижидер

**Мед** - се чува на суво, ладно и темно место, добро затворен. Така може да има трајност неколку месеци.

**Чоколада** - се чува на ладно место, заштитена од ароми, од 6 месеци до 1 година, но тоа зависи од видот на чоколадата. Неполнетите чоколади траат подолго од полнетите. Ако чоколадата се чува на топло или на температурни промени, се добива бело-сива површина како резултат на топење на какао путерот. Ова го менува изгледот, но не и вкусот и квалитетот.

**Сладолед** - многу е чувствителен, особено на бактерии. Замрзнат на  $-18^{\circ}\text{C}$  се чува 3 месеци. Отворената опаковка треба добро да се затвара, зошто сладоледот прима мириси и брзо се суши. Да се внимава на рокот за употреба доден на опаковката.

**Кафе и сурогати од кафе** - кафето се чува на темно и суво место, заштитено од надворешни ароми. Пржено кафе во својата оригинална опаковка останува свежо 8-10 недели, а во вакуумирана опаковка 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 кои добро се затвараат и тоа од порцелан, стакло, метал или вештачки материји. Црниот чај има трајност 2 години.

**Зачини** - се чуваат на место кое е ладно и суво, не пропушта воздух и е заштитено од светлина.

Заради тоа што најголемиот број прехранбени производи е подложен на брзо расипување треба да се чуваат во фрижидер од моментот на набавка до употребата. Тие се чуваат во сопствена амбалажа или добро спакувани. Времето на чување на прехранбените производи во ладилник е ограничено. Доколку се чуваат подолго отколку што е пропишано губат на квалитет и се расипуваат. Времето во кое квалитетот на некои од прехранбените производи е зачуван е дадено во табела:



<b>Време на чување на производи во фрижидер</b>	<b>Време во кое квалитетот е зачуван (денови)</b>
<b>Вид прехранбени производи</b>	
Јајца	10
Свежо месо	2
Кувано месо	3
Печено месо	3
Мелено месо	1/2
Производи од месо (салама)	2
Свежа риба	1
Кувана риба	2
Печена риба	2
Млеко и павлака	2
Сирење	4
Готвени јадења	2

## Чување на прехранбени производи во замрзнувач

Време на чување на прехранбените производи во замрзнувач и начини на нивна подготовка

Прехранбените производи може подолго време да се чуваат во замрзнувач. Со овој начин на чување прехранбените производи ги задржуваат особините на свежи производи.



Врста производи	Време на чување во месеци	Начин на подготовка
Месо-(говедско), ситнето на поситни парчиња	8	На загреано масло се става замрзнатото месо, се долива малку вода. Кога месото потполно ќе се одмрзне се додаваат преостанатите намирници.
Месо- говедско во парчиња за печење	10-12	Месото за печење не се одмрзува туку замрзнато и се пече
Месо- говедско за готвење на кое масните делови се отстранети	10-12	Замрзнатото месо се става во ладна вода; постепено се загрева и кога водата ќе зоврие се додаваат останатите намирници
Месо -говедско (мелено)	4	Замрзнатото мелено месо непосредно се става на загреана маст
Месо- телешко	6-9	Напола се одмрзува, а потоа постапката е иста како и за говедското месо
Месо- свинско	4-8	Подготовка- како и другите врсти меса
Месо-овчо	8	Подготовка- како и другите врсти меса
Месо-јагнешко	6-9	Подготовка- како и другите врсти меса
Месо од внатрешни органи	3-8	Не е потребно претходно одмрзување
Месо од живина	6-8	Се припрема замрзнато и без претходно одмрзување



Врста производи	Време на чување во месеци	Начин на подготовка
Риба	2-3	Поголемите риби само делимично се одмрзнуваат, а малите се припремаат замрзнати. Филетите кои се замрзнати делимично се одмрзнуваат, сечат потоа се солат и спремаат по желба
Млеко	1-2	
Путер	6-8	Се подготвува одмрзнат
Сирење младо, свежо	5	Се подготвува одмрзнато
Млад грашок	8-12	Се подготвува замрзнат
Карфиол	8-10	Се подготвува замрзнат
Боранија	8-12	Замрзната се става во солена врела вода
Пиперка	6-8	Пред подготвува малку се одмрзнува
Модар патлиџан	6-8	Се подготвува замрзнат
Патлиџан	10-12	Се подготвува замрзнат
Спанаќ	10-12	Се одмрзнува току колку листовите да можат да се разделат, а потоа се подготвува
Тиквички	4-8	Се подготвуваат замрзнати
Праски	9-12	Се подготвуваат одмрзнати
Јагоди	6-10	Се подготвуваат одмрзнати
Круши	8-10	Се подготвуваат одмрзнати
Капини и малини	8-12	Се подготвуваат одмрзнати
Кајсии	8-10	Се подготвуваат одмрзнати
Сливи	10-12	Се подготвуваат одмрзнати
Вишни	8-10	Се припремаат одмрзнати

## Типови замрзнувачи и начин на одржување

Постојат три основни типа замрзнувачи: ладилник-замрзнувач, вертикален замрзнувач со фиоки, хоризонтален замрзнувач (сандук).

Ладилник-замрзнувач е со правоаголен облик и се состои од два дела : поголем кој е ладилник и помал кој е замрзнувач. Тие работат независно еден од друг. Капацитетот на овој замрзнувач е мал и не го решава проблемот со чување на поголеми количини храна.

Вертикален замрзнувач со фиоки. По обликот потсетува на ладилник но целиот функционира како замрзнувач. Внатрешниот простор е поделен во фиоки што овозможува поголема прегледност на замрзнатите намирници. Недостаток е што со честите отворања троши повеќе електрична енергија отколку замрзнувачот - сандук.

Хоризонтален замрзнувач -сандук. Тој е со правоаголен облик, хоризонтално е сместен, се отвора со подигање на капакот и претставува вистинско складиште за производите. Недостаток е што завзема нешто повеќе простор , а прегледноста на производите е помала и нивното вадење може да биде отежнато.

## Како се одржува

За да замрзнувачот што подолго биде во исправна состојба, потребно е правилно да се одржува, а тоа подразбира:

- треба да е сместен на суво и ладно место;
  - не смее да се потпира до сид или некој друг предмет;
  - да не се создава превише лед;
  - новиот замрзнувач треба да се измие добро со крпа натопена во раствор од сода бикарбона и така да се чисти барем двапати годишно (не смее да се мие со детерџент или друго средство за миење);
  - по чистењето замрзнувачот се уключува максимално, се чека околу шест часа и дури потоа се ставаат намирниците;
  - замрзнувачот не треба пречесто да се отвора;
  - доколку свети црвената лапа која значи алармирање, веднаш повикајте сервис;
  - ако однапред се знае дека во одредено време нема да има струја потребно е неколку часови пред тоа да го исклучите замрзнувачот и неговите слободни простори да се исполнат со садови за вода;
  - во замрзнувачот не се остава поголемо количество храна од она што е назначено од страна на производителот;
- после внесувањето на поголема количина производи замрзнувачот не треба да се отвора најмалку 24 часа

## Последици од неправилно чување

Секој прехранбен производ е квалитетен само ако е здравствено - хигиенски исправен, правилно обликуван и содржи упатство за чување и користење.

Последиците од неправилно чување се манифестираат со загрозување на здравствената состојба на потрошувачот и економските последици.

Здравствените последици се од конзумирање на неисправно зготвена, инфицирана храна, што е последица на неправилно чување на прехранбените производи. Последиците од ваквата исхрана се тешки и кобни по здравјето на човекот.

Секој потрошувач мора да "отвори четири очи" при изборот и набавката на производи, за квалитетот на производот, условите за чување во семејството, рокот на траење и сл. Секоја првобитна промена на органолептичките својства на производот, потрошувачот мора брзо да реагира во смисол да го отстрани или прилагоди за безбедно конзумирање.

Последиците се од здравствен карактер, со конзумирање на неисправни прехранбени производи имаме појава на здравствени проблеми врзани со разни заболувања, кои можат во одредени случаи да бидат и кобни.

Последиците се и економски, а тоа е отстранување - фрлање на неисправни прехранбени производи, за кои се дадени финансиски средства - пари, кои во денешни услови нималку не се за потценување.

Затоа потрошувачите треба и мора да внимаваат на чувањето на прехранбените производи.





ОТТМ  
ОРГАНИЗАЦИЈА НА ПОТРОШЕЧИТЕ  
НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

gtz  
Државно Службено Учество  
Технички Службеник за Заштита

# ИЗБОР И ЧУВАЊЕ

на прехранбени производи  
за правилна и безбедна  
исхрана

## ПОЧИТУВАНИ ПОТРОШЕЧАНИ!

*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 пресурати заболувања.*

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

## ИЗБОР НА ПРЕХРАБЕНИ 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 производите 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 оценка (надворешниот изглед) за секој производ и тоа: уедначена форма и големина, боја, мирис, изглед, свежина, како и специфичностите на секој вид производ (морков, компир, спаннак, 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 генералните предвидени со закон и упатство за чување, на кои потрошувачот мора да им посвети големо внимание. Секое непочитување на дадените упатства, може да предизвика нежелни последици по здравјето на човекот.

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

Храната што лесно се расипува може подолго да се занува 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 - муцла). Доколку микроорганизмите се размножуваат прекумерно, тогаш храната се расипува и ако таквата храна се конзумира, 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 почитуваат и применуваат упатството за користење од производителот на фрижидерот.

### И соодветната амбалажа штити од распување

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 затворачи;
- 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 - полица, наменети за одделни видови прехранбени производи и тоа:

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

### Како да ја оладирате 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 (најдалу на стаклената плоча) и тоа 1-2 дена. Свинското месо како помрсно - до 2 дена, а говедското, кое е помрсно, до 3 дена.

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

Смирнатото 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.

Меланото – речкано 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 ризикува 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 стаѓа 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.

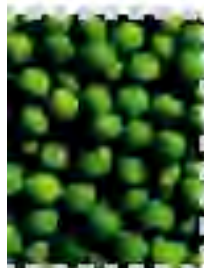
Јајцата сèкогаш треба да се чуваат во фрижидер и одвоено од производи со силна мириса. Се чуваат најдолго до 3 недели во фрижидер.



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

7

Зелтинот 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 обарска на проверка и превртување на кантата, да се премеша солилото во кантата. Кашкавалот се чува во мали количини во фрижидер и пакување до 3 недели.



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

8

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

Овошни сокови, нектари, сирути 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, пченицата, 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 мириса. Трајноста на овие производи е назначена во упатствата.



Пченицата направени во различни форми и состав, треба да се чуваат кратко трајно, 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 тржено брашно се чува 2-4 недели, но најдобро е да се употреби веднаш.



Жита, грис 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 конзеви што се добро затворени. Се чуваат околу 6 месеци зависно од упатството.



Готварската - јодирани 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 или секог 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 таври (преградни), 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 подруми редовно се проверуваат, да не се расипат (морква, компир, кромид). Правило е свежиот зеленчук брзо да се користи - приготвува, об што се намалува губитокот на минерали и витамини.

Конзервирааниот зеленчук и овошје во конзеви, тегли, суви и сл., по правило се чува на суво, темно и ладно место 5-12°, 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, зашто при влаж-

нање 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. Кага 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 мугелосува.

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 поддраниот квалитет на храната.

Прокрабени производи	Трајност на чување
<b>Риба:</b>	
- необработена	до 1 ден
- варена	1-2 дена
- чајана	1-2 дена
- конзерви, огасени	1-2 дена
<b>Месо и преработки од месо</b>	
<b>Мелено месо:</b>	
- необработено	макс. 8 часа
- варено	1-2 дена
<b>Виштли:</b>	
- необработени	до 1 ден
- чајани	2-4 дена
<b>Варени виштли:</b>	
- чајани	2-4 дена
<b>Внатрешни органи:</b>	
- необработени	до 1 ден
<b>Месо:</b>	
- необработено	1-2 дена
- варено	2-3 дена
<b>Пиле:</b>	
- необработено, свежо	1-2 дена
- печено	1-2 дена
- варено	2-3 дена
<b>Шунка, салама и други преработки од месо:</b>	
- ивичени	2-3 дена
- чајани	4-5 дена
<b>Млеко и преработки од млеко:</b>	
- сладолед	макс. 4 часа
<b>Млеко:</b>	
- свежо	1-2 дена
- пастеризирано	3-4 дена
- јогурт	3-4 дена
- шлаг	3-4 дена
- коокло млеко	3-4 дена
- кондензирано млеко	4-5 дена
- свеж и кревок кашкавал	3-4 дена
- тврди 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
– спанај – неоготвен	1–2 дена
– зеленчук со корен – неоготвен	6–8 дена

#### Друго:

– замрзната храна – за одмрзување	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 чувателни на ладно

банани  
маслини  
палаја  
егзотично овошје  
кисели плодови (на пр. лимон, портокал, мандарина, грейпфрут)  
црни домати  
красавици  
зелен грашок  
комплири  
тиква  
дичи  
пиперки  
лубчици

#### Овошје и зеленчук што може да ги чуваме во фрижидер

јаболка  
кајани  
круши  
јагоди  
ајкоши  
црши  
кисел  
праски со мазна лупка  
сливи  
праски  
грашо  
салата со листови  
карфиол  
бромели  
грашок  
мрскок  
лук  
зелка  
ротквици  
цвекло  
целер  
шпаргли  
спанај  
швейцарска репка  
кромид

13

### НАПОМЕНА!!!

Компирите не издржуваат на температури пониски од 5°C.

Красавиците 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.

### КАКО ПРАВИЛНО И ЕФЕКТИВНО ИСПОЛУЖИВАЊЕТО 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.

14

- 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 прилагодена на сместената храна; температурата треба редовно да се проверува (на пример, со еден термометар за фрижидери).

## 3.1.4. ВЛАЖНОСТ, МРАЗОТ И ПУШТИНА

- Влажноста во фрижидерот се талжи 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 полше 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 растопен од снег и вода.
- Внатрешноста на фрижидерот треба внимателно да се исуши.
- Надворешното куќиште и вештачките вентилаторски делови, никогаш не треба да се бришат со средства за чистење што имаат тврда површина за да се избегне тресењето на површините од фрижидерот.
- Гораните изолации, 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 праа.
- Слестите и решетките за луфтирање, да се покриваат и редовно треба да се чистат од прашина.

## Попрошувачи

Доколку сте оштетени од одредени производи или услуги, обратете ни се!  
Секое работно дан од 8–15 часот  
Ќе се обидеме да ви помогнеме!

Организација на потрошувачите на Македонија  
Централа  
Ул. „Водњанос“ б.б., 1000 Скопје  
П.факс 150, тел./факс: 02 113–265, тел: 212–440  
www.opm.org.mk

Советодавно биро–Штип, ул. „Васил Главинов“ б.б.,  
2000 Штип, тел./факс 032 385–592

Советодавно биро–Битола, ул. „Браќа Митровиќ“ бр. 5  
7000 Битола, тел./факс 047 228–248

Советодавно биро–Охрид, бул. „Туристичка“ б.б.,  
П.факс 157, 8000 Охрид, тел./факс 046 252–833

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

Издавачето на брошурата е помошното германско друштво за техничка соработка (ГТЗ).  
Проект: „Поддршка на контролниот систем за прехранбени производи“

Подготвил:  
Катко Митев  
Технички уредник:  
Елена Била Спирidonова  
Консултант:  
Д-р Олга Арнаева  
Лектор:  
Виктор Гордоски-Патрковски  
Издавач:  
Организација на потрошувачите на Македонија



## 6. ПРИПРЕМА И ОБРАБОТКА НА ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ ВО ДОМАЌИНСТВОТО

### 6.1 ПРИПРЕМА НА ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ

Свежите прехранбени производи потребно е да се припремат пред да се конзумираат. Најчести начини за припрема се:

- чистење
- миење
- ситнење и
- останати припреми

#### ЧИСТЕЊЕ

Со чистењето се постигнува отстранување на некорисните делови, кои не се јадат, а според видот на овошјето се применуваат:

- требење - кај зрнестите производи како ориз, пченица, грав, грашок, леќа и др.
- просејување - се применува кај брашна, гриз, презла и се врши со примена на сита со различни величини
- лупење - се применува воглавно кај свежите, а по потреба и кај термички обработените производи. Со отстранувањето на лушпата која се состои главно од целулоза, храната станува полесна за варење. При лупење на овошје и зеленчук треба да се лупи што е можно потенка лушпа затоа што веднаш под лушпата содржината на витаминот Ц е најголема. Корисно е да се користат соодветни ножеви, од материјал кој не рѓосува, не само заради хигиена, туку и за да се спречи загубата на витамин Ц преку оксидација.
- Одделување - се применува кај месото (отстранување на коски и поврзувачко ткиво) и рибите (лушпи, коски и внатрешност), но и кај некои видови овошје и зеленчук (овенати и оштетени делови, мешунки, листови, семки и друго во зависност од видот на плодот, како и земја и други примеси).

#### МИЕЊЕ

Цел на миењето е да се отстранат остатоците од земјата, песокот, прашина и разни средства што се користат за заштита на растенијата, како и инсекти и микроорганизми кои можат да се најдат на површината на плодовите. Миењето треба да се врши под млаз вода со одредена јачина во зависност од дадениот производ. Водата за миење, вообичаено е ладна или млака (суво овошје, суво месо), а топла се користи само за миење на свежо месо зашто на тој начин под дејство на топлината доаѓа до затворање на површинските пори со што се спречува губитокот на сок од месото. Доколку не постојат услови за миење под млаз вода намирниците се ставаат во големо количество вода која неколку пати се менува. Кај некои намирници е неопходно тие да отстојат извесно време во

вода како би се отстраниле несаканите состојки растворливи во вода (кај засолено месо или риба се намалува на пример соленоста), како и заради отстранување на животински организми како и мушички, гасеници и сл. кои можат да се најдат во густите листови на некои видови зеленчук, пример карфиол. Треба да се настојува намирниците да се мијат во цело парче, зашто загубата на хранливи состојки во таков случај е помала.

### **Каде грешиме?**

Една од најчестите грешки во кујната е миењето на претходно иситнети намирници, а особено ставање на иситнетите намирници да стојат во вода при што доаѓа до знатни загуби на хранливи материји.

### **СИТНЕЊЕ**

Со ситнењето на намирниците им се дава одреден облик. Со ситнењето се постигнува понатамошната термичка обработка на намирницата да е порамномерна и полесна а трае и помалку време. Недостатоци на оваа операција е тоа што под дејство на кислородот процесите на оксидација се поинтензивни а со тоа и загубите на витамин Ц, а кај месото се зголемува ризикот од размножување на микроорганизмите. Затоа после ситнењето овие производи потребно е веднаш темички да се обработат. Кога тоа не е изводливо потребно е тие да се покријат и чуваат на ладно место. Доколку е во прашање мелено месо ако веднаш не се користи, тоа се замрзнува. Најчести начини на ситнење се:

- сечење
- рендање
- мелење
- пасирање
- гмечење

### **СЕЧЕЊЕ**

Оваа операција може да се изведе со употреба на машини за сечење или рачно со употреба на разни видови ножеви.

Кои ножеви и какви?

За секојдневно готвење и подготвување едноставни јадења доволен е еден нож или два, но со време ,а и со напредок на кулинарските вештини потребно е да набавите повеќе ножеви.



## Темелен

1. Штотуку сте се впуштиле во кулинарска авантура. Изберете ваков повеќенаменски нож, а тоа е малиот прирачен нож. Прикладен е за лупење, сечење на кришки и парчиња. Кратката зашилена и цврстата острица овозможува вршење на мали работи кои не можете да ги завршите со долг нож кој има свитлива острица.

## Корисен

Доколку се одлучите да го проширите изборот ножеви, доволни се уште три ножа, а тоа се :

2. Нож со назапчена острица кој е многу практичен за лупење особено патлиџани, пиперки, кобасици и лук. Накратко се што има тенка и мазна површина, а што тешко се обработуваат со обичен дебел нож.. Забците на крајот го олеснуваат лупењето и вадењето на црните флеку и оштетувања со што не се оштетува околниот дел.

3. Нож со потенка острица служи за сечење сланина, јагнешки бут и сл. Острицата е долга околу 20 цм Со овој нож можете да сечете и крупен зеленчук па дури и колачи.

4. Нож за гулење не е баш најнеопходен но го забрзува и олеснува огулувањето и со тоа ја отстранува само горната, тенка кора.

## Специјални

Сакате ли рибата да ја исечете на сосема тенки филети? На пилето да му ги отстраните сите коски додека е уште сирово? За изведување на секоја од овие специјализирани операции Ви треба специјален нож. Доколку се впуштите на приготвување специјализирани јадења, ќе Ви требаат ножеви со различни острици.

5. За отстранување коски Острицата на овој нож е долга 15 цм и цврста, па лесно се одвојува месото од коските.

6. За филе Многу тенка, еластична острица го овозможува и го олеснува сечењето на рибите на тенки филе, соголнување на кожата и сечење тенки кришки месо.

6а. За сецкање. Широката острица е долга до 26 цм и дебела, па ножот е тежок, но со него ќе исечете зеленчук, како и поголеми парчиња месо.

7 и 7а Нож за сирење. Две можности : острица со крупно брановит раб, благодарение на кој кришките сирење (дури и сувомеснатите производи) не се лепат или втора: класична рамна, тенка острица со два врва за раздвојување на кришките сирење.

8 За димен лосос . Острицата е со заоблен врв, долга до 32 цм., малку вдлабната за да тенките кришки на лососот не се лепат на ножот.

9. За замрзнати намирници: Цврстата острица со два необични запчести раба ќе овозможи да исечете само потребен дел од замрзнатиото парче месо, голема риба.

10. За леб. Има долга, назабена острица која лагано проаѓа низ лебот.

## Внимание!!!

Правилно чувајте ги. Остриците се опасни и чувствителни, па затоа овие ножеви не ги чувајте со останатиот прибор за јадење и во иста фиока. Постојат различни постоља, а најдобар е можеби оној на сидот, кој е високо и далеку од детските раце. Друго решение е дрвен блок со отвори во кој можат да се стават многу ножеви.

## Како да изберете?

Денес повеќето ножеви се произведуваат од нерѓосувачки челик или легури, а дршките се од цврста пластика, која добро ја поднесува високата температура во машината за миење садови. Секако има ножеви и со дрвени дршки, но тие се

чувствителни, па таков купите доколку имате намера со него да сечете само леб. Од квалитетот на челикот и цената, па разликите можат да бидат големи.

### **Острење**

Квалитетниот нож треба секој пет години да се носи на острење и тоа кај професионален острач на ножеви. Постојат и такви ножеви кои не бараат острење зашто се засекогаш остри. Прилично можете и сами да ги наострите со некоја кујнска направа. Нашите баби тоа го правеле со минување на ножот низ долниот раб на таџирот. Не е лошо да го запамтите ова во случај да немате друг излез.

### **Рендање**

На ваков начин некои видови овошје и зеленчук стануваат попогодни за консумирање или понатамошна термичка обработка.

### **Мелење**

На овој начин третираните намирниците се полесни за термичка обработка.

### **Пасирање**

Целта на оваа операција е да се отстранат несварливите состојки, се применува на меки намирници и оние кои се термички обработени. Вака третирана намирница има конзистенција на пире, а и полесно е сварлива.

### **Гмечење**

Операција слична на пасирање, но со неа не се отстрануваат несварливите односно тешко сварливите состојки од намирницата така што на овој начин обработена намирницата станува сварлива но не толку како пасираната.

Останати операции на припрема се следните операции:

- матење
- мешање
- похување - кое му претходи на пржењето
- одмрзнување - еднаш одмрзнат производ не смее повторно да се замрзнува, а замрзната намирница не смее да се сече се додека потполно не се одмрзне.
- рехидратација - претставува враќање на водата одземена при суш на одредени намирници.

## 6.2 ОБРАБОТКА НА ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ

### ТЕРМИЧКА ОБРАБОТКА

Термичката обработка претставува изложување на производите, најчесто месо, како и разни врсти овошје и зеленчук на дејство на повишени температури. Основна цел на термичката обработка е омекнувањето со кое се постигнува подобра сварливост на храната во организмот и искористување на хранливите состојки. Покрај тоа термичката обработка има и хигиенско значење заради уништување на микроорганизмите кои се наоѓаат во производот (или може да се најдат во него).

### Начини на термичка обработка

Се користат различни постапки и нивни комбинации: готвење во вода, готвење на пара, бланширање, динстање, пржење, печење. Према условите на средината и пренесувачите на топлина разликуваме две основни групи: термичка обработка во влажна средина и термичка обработка во сува средина. При тоа многу треба да се води сметка и да се примени онаа постапка при која загубите на хранливи состојки се најмали. По правило загубите на хранливи состојки се најмали доколку се употребуваат повисоки температури со пократки делувања.

### *Термичка обработка во влажна средина*

Тука спаѓаат:

- **Готвење во вода** (течноста која останува при готвење се искористува зашто е богата со хранливи материи додека “првата вода “кај гравот и тестенините се фрла). Во поголема количина вода се готват :купус, карфиол, келџ, ориз и сл. ,а во помало : компир, грашок, морков . Ова може да се одвива и на пониски температури (75 °C-95° C) и се применува за производи кои треба со готвењето да го задржат својот облик (риба, јајца, кнедли).
- **Бланширање** е постапка преку која сировите производи се третираат под краткотрајно дејство на зовриена вода, водена пара или загреано масло. Целта е отстранување на испарливите соединенија на сулфур содржани во некои прехранбени производи како купус, келџ, карфиол, кои даваат непријатен мирис и доведуваат до пречки во варењето на храната во организмот. Со оваа операција може да се омекне компирот кој се користи за спремање “помфрит” и до 80% и како бланширан да се чува подолго време до самата припрема. Оваа операција е всушност предоперација после која редовно следи некој од начините на термичката обработка.

- **Динстање** - се користи заради тоа што го спречува лепењето на храната за дното на тенџерето. Се применува на намирници кои содржат вода која во текот на постапката преминува во пара и овозможува омекнување. Загубите на хранливи состојки се минимални. Треба да се одбегнува често отворање на садот заради губиток на водена пареа и лесно испарување на ароматичните состојки.
- **Омекнување** во алуминиумска фолија-вид на динстање при кое производот омекнува во сопствениот сок. Губитоците на хранливи состојки се незнатни.

### **Термичка обработка во сува средина**

Се применува во главном кај обработка на месо. Губитоците во тежина на месо се од 30 до 40%. При пониски температури процесот трае подолго, а при повисоки помали, доколку не се пречекори оптималната температура. Тука спаѓаат :

- Печење
- Печење комбинирано со динстање
- Печење во фурна
- Гратинирање - претходно термички омекнат производ се положува на кратко печење на температура од 180°C
- Пржење и др.

### **СЕКОЈА ХРАНА ВО СВОЕ ТЕНЏЕРЕ**

**ИНОКС** -за готвење во многу вода



Предност

Неоксидирачки челик легура на железо и јаглерод, со додаток на мали количества на други елементи. За тенџериња се користи инокс челик 18/10, кој содржи 18 % хром И 10 % никел. Предностите се бројни : не може да се деформира, не оксидира, отпорен е на делување на киселини (како оцет, лимун, и овошје), хемиските материи од производите за чистење како и на абење, р'фосување, црнење. Можат да се користат и за во рерна.

## Недостаток

Еден единствен недостаток: не е добар проводник на топлина. Во допир со пламенот, брзо се загрева и храната може да се залепи за дното и да загори. За да се реши овој проблем, направени се тенџериња со троструко дно, каде меѓу два слоја челик се наоѓа слој алуминиум (извонреден проводник на топлина). Дебелината на дното може да биде од 4 до 10 мм и што е подебело толку е и ширењето на топлината порамномерно.

## ЖЕЛЕЗО - за пржење

### Предности



Рамномерно ја пропушта топлината и храната нема веднаш да се залепи за дното. Железната тава е добра за пржење, зашто постапно ја испушта насобраната топлина, со што овозможува создавање надворешна кора, која храната ја одржува мека и не дозволува пропуштање на маснотијата во внатрешноста.

### Недостатоци

Железото е тежок материјал кој рѓосува. Затоа железната тава не се мие во вода, туку само површински се чисти со кујнска хартија и се остава слабо мрсна.

## АЛУМИНИУМ - за рамномерно готвење

### Предности



Извонреден е проводник на топлина, овозможува нејзино рамномерно ширење и рамномерно готвење на намирниците. Се користи повеќе во рестораните и хотелите, отколку во домаќинството, заради тоа што е погоден за готвење на поголеми количини храна. Сепак најдобро е за печење месо и риба

### Недостатоци

Многу е лесен и со долготрајно загревање може да се деформира. Затоа најчесто имаат дебело дно. Во кое се наоѓа слој челик. Со време може да оксидира, односно да добие темна боја, која не треба да се отстранува зашто го штити материјалот од киселини. Долго се мислеше дека алуминиумот е токсичен, дека при долготрајноготвење може да испадне зрно од металот: но тоа



е толку мало количество што практично нема никаква опасност по здравјето. За секоја сигурност, варената храна не ја оставајте во алумиониумскиот сад, особено не кисели умаци (како сок од патлиџан), зашто може да ја нагризат површината.

## **ЛЕЕНО ЖЕЛЕЗО** - за долготрајно готвење

### Предности

Лееното железо е легура на железо и јаглерод од кое се произведуваат тави и тенџериња со црна боја. Лееното железо не е добар проводник на топлина но има зголемена топлинска инерција зашто многу лесно и рамномерно ја спроведува топлината па јадењето го одржува топло и кога е шпоретот исклучен.



### Недостатоци

Тенџерињата од леано железо се тешки и непрактични за ракување. Бидејќи леаното железо "рѓосува од внатрешната страна честопати се преслекува со материјал кој е отпорен на "рѓа и лесно се чисти. Кога ќе се појави "рѓа тогаш тенџерето се заменува со ново, бидејќи "рѓата не е веќе сигурна.

## **ЧИСТО СРЕБРО**

### Предности

Не е токсично, не испушта отровни материји, извонреден спроводник на топлина, топлината рамномерно се распоредува по дното на садот и со тоа се спречува залепување на храната. Во нив може да се готви се.

### Недостатоци

Една голема мана е превисоката цена, имено сребрените садови се и до десетпати поскапи од другите.

## **ТЕФЛОН**

Се работи за тенџериња што од внатрешната страна се обложени со материјал кој го спречува залепувањето на храната. Направен е од синтетичка смола позната под името тефлон, која заради својата изразена лизгавост го спречува залепувањето на храната. Основна задача е рамномерно



ширење на топлината, направена е од алуминиум, инокс челик или леано железо. На неа се наносува облога од повеќе слоеви и во колку се повеќе поголема е отпорноста од абење и трошење. Се користи за припремање на воглавно сите јадења каде додавање на масло не е неопходно.

#### Недостатоци

Брзото трошење и затоа треба да внимаваме да не се оштети горниот слој. Храната не смее да се меша со метален прибор заради оштетување на горниот слој, туку со дрвен и пластичен прибор отпорен на топлина.

Се смета дека дури и кога површината е малку загребана не постои опасност по здравјето на луѓето, бидејќи тефлонот не реагира ни во еден хемиски процес до кои доаѓа во текот на готвење.

## ТЕРАКОТА

#### Предности



Тенџерињата од теракотата акумулираат многу топлина и постепено ја испуштаат, така што може да се користат за чување на храната на топло. Се користи за долготрајно готвење во вода како рибина чорба, зеленчук и сл.

#### Недостатоци

Теракотата е глина печена на високи температури. Порозен материјал е значи испушта и впива материји. Теракотата не поднесува нагли промени на температури а во допир со пламен може и да напукне. Освен тоа впива ароми и ги задржува. Доколку се оштети тенџерето се заменува со ново затоа што од тенџерето може да отпаѓаат делови а може да дојде и до размножување на микроорганизми.

## ПИРЕКС

#### Предности

Пирекс е врста стакло, кое е многу отпорно на топлина и заедно со порцеланот се користат како ватростални посуди за во рерна. Непрозни материјали се , не апсорбираат зачини ни ароми ниту пак испуштаат штетни материји. Пирексот е многу лесен за ракување и не може да се изгребе.



## Недостатоци

Ниска спроводливост на топлина, храната може лесно да се залепи за дното, па треба да се додава повеќе масло. Порцеланот ако се оштети треба да се замени бидејќи таквиот сад веќе не е добар за готвење.

## САДОВИ ОД БАКАР

### Предности

Бакарот е извонреден проводник на топлина. Садовите кои се произведуваат се со црвено златна боја. Саканата температура се постигнува за кратко време и топлината рамномерно се шири по целата површина

### Недостатоци

Целата внатрешна површина на овие садови е преслечена со инокс челик, заради дејството на киселините кои го напаѓаат бакарот и го менуваат па тој поприма типична боја на бакарна “рѓа”. Голем недостаток е што бакарот испушта отровни материи и не се препорачува храната со часови да стои во овие садови.

## **ЗАПОМНЕТЕ !!!**

Чистењето на тенџерињата е со детерџент и млека вода, со исклучок од оние направени од железо (како железната тава) која не смее да се мие со вода (заради опасност од “рѓа”). Немојте да користите метални жици за стругање ниту за еден материјал бидејќи може да ја изгребете површината. Доколку на тенџерето се фатила кора и јадењето се запекло, ставете во него топла вода и детерџент и пуштете да омекне неколку минути, па измите го со сунѓерче. Многу од овие садови можат да се мијат во машина за миење садови, освен оние од железо, леано железо бакар и алуминиум без заштитен слој кој го оневозможува залепувањето на храната.

## **КОНЗЕРВИРАЊЕ**

Конзервирањето е процес со кој за кратко или подолго време се спречува расипувањето на намирниците. Тоа настанало како потреба да се продолжи сезонската употреба на намирниците и да се овозможи поквалитетна исхрана.

Конзервирањето има огромен хигиенски и економски удел во исхраната.

Според начинот на спречување на расипување на намирниците постојат различни видови на конзервирање и тоа:

- физичко - под дејство на температура - пастеризација, стерилизација, сушење, варење, ладење и смрзнување
- хемиско - со употреба на конзерванс
- биолошко - со делување на микроорганизми во текот на корисни ферментации при што се создаваат природни конзерванси

Во текот на конзервирањето доаѓа до промена на намирниците па во зависност од својствата на производите и ефектот кој се сака да се постигне се избира соодветен начин на конзервирање.

Конзервирањето со висока температура ги уништува микроорганизмите кои предизвокуваат трулење и инактивација на ферментите. Се разликуваат две методи:

- стерилизација - загревање на 100-130°C за уништување на сите микроорганизми
- пастеризација - предизвикува помалку промени во производот и се уништуваат само патогените микроорганизми на температура од 80-90°C, но новните спори преживуваат

Со сушење се отстранува поголемиот дел од водата во производот и микроорганизмите не може да се развијат. Се применува сушење на воздух и сушење со дим.

Конзервирањето со ниски температури го оневозможува животот и развојот на микроорганизмите, како и инактивирањето на ферментите, со што се прекинуваат биохемиските процеси во намирниците.

Постојат два начина:

- ладење на температура од 0°C и
- смрзнување на температура под -18°C

Конзервирањето со шеќер и сол ја извлекува водата од клетките на микроорганизмите, создава осмотски притисок и го уништува или успорува нивното дејствување.

Конзервирањето со хемиски средства се засновува на употреба на конзерванс, кој мора да е ефикасен во мали количини и да не ги менува својствата на производот. Во последно време користењето на конзервансите како и на сите адитиви се ограничува поради штетното делување врз здравјето на луѓето и подлежи на строги контроли.

Биолошкото конзервирање се состои во добивање на млечна киселина при спонтанна млечно - кисела ферментација, за конзервирање на зеленчук во форма на кисела зњлка, кисели краставици и сл.

За правилно користење на зеленчуковите конзерви, треба течноста да се употреби заедно со содржината на конзервата, а никако како досега да се фрла. Правило е секој потрошувач да го примени упатството дадено на секој конзервиран производ, со што би се овозможил соодветен квалитет на готовиот оброк.

## **ЗАПОМНЕТЕ!**

Во правилната исхрана, како правило се почитува користење на свежи производи како гаранција за квалитет и безбедност на здравјето на луѓето.

Ова правило скоро без исклучок се однесува за сите прехранбени производи кои се присутни на пазарот.

Употребата на свежи производи посебно е нагласено кај зеленчукот и овошјето, кои по својата природа ако не се користат во свежа состојба нутритивниот квалитет е намален (пиперки, домати, краставици, зелка, свежо овошје и сл.). Затоа се препорачува свежиот зеленчук да се консумира што е можно побрзо и нивното чување да биде што е можно покусо.

За другите прехранбени производи основно правило е да се почитува рокот на траење на секој производ и нивното правилно чување. Ова е значајно кај млекото, млечни производи, месо и месни производи и разните шеќерни концентрати заедно со слатки, торти, разни пијалоци и сл.

**СОВЕТ:** зеленчукот и овошјето да се консумира што е можно посвежо, а за другите производи редовно да се внимава на рокот на траење, квалитетот и чувањето во домашни услови.

## 7. ПРИНЦИПИ ЗА СОСТАВУВАЊЕ ЛИСТА НА ЈАДЕЊА

### 7.1 ОДРЕДУВАЊЕ КАТЕГОРИЈА ПОТРОШУВАЧИ ЗА СОСТАВУВАЊЕ НА ЛИСТА НА ЈАДЕЊА

При планирање на исхрана на човекот основно правило е да се знае за која категорија консументи (луѓе) се однесува. Како критериум се зема: полот, возраста, тежината на работење (работници, спортисти и сл.), традицијата и навиките во исхраната на нашето население.

За секоја категорија потрошувачи постојат норми и стандарди со специфични потреби во енергетска и хранлива вредност.

Исхраната најдобро се обезбедува преку правилно планирана и составена неделна или двонеделна листа на јадења. Во листата на јадења треба да бидат присутни сите 7 групи на прехранбени производи со додаток на напитеците и зачините. Секоја група на прехранбени производи во дневната исхрана треба да учествува со соодветен процент во вкупната дневна енергетска вредност.

Табела за учество на групите на прехранбени производи во структурата на дневните оброци

К.кал	Леб и тестенини	Месо риба јајца	Млеко и млечни произ.	Масти видливи	Зеленчук	Овошје	Шеќер и шеќер. Конц.
До 1300	14%	14%	25%	14%	13%	10%	10%
1300 - 2800	30%	10%	20%	10%	10%	10%	10%
2800 - 3200	40%	10%	10%	15%	10%	5%	10%
Над 3200	50%	5%	10%	20%	5%	5%	5%

Овие норми се ориентациони и во колку приближно се применуваат, може да се зборува за добро планирана исхрана.

## 7.2 ПРИМЕРИ ЗА СОСТАВУВАЊЕ ЛИСТИ НА ЈАДЕЊА

Листата на јадења мора да ги содржи сите седум групи прехранбени производи во дневната исхрана по најмалку две до три производи од секоја група. Пример во дневната исхрана мора да има млеко (јогурт), млечни производи во доручекот, ручекот или вечерата, месо барем 4-5 пати неделно, било ручек или вечера, зеленчук како вариво и салата, масти во вид на зејтин, путер, маргарин и сл.

### ПРИМЕР НА ШЕСТОДНЕВНА ЛИСТА НА ЈАДЕЊА ЗА ДЕЦА ОД 1-3 ГОДИШНА ВОЗРАСТ

#### ШЕСТОДНЕВНА ЛИСТА НА ЈАДЕЊА (1—3 год.)

Ден	Појадоци	Ужина I.	Ручеци	Ужина II.
1. Ден	Намаз: путер и мед, младо сирење, млеко (8), леб	Пире од печена јаболка (3)	Чорба од карфиол (9) Грав со моркови и мел. месо (4), леб, салата од зелка (5)	Кох со јајца, млеко (5)
2. Ден	Бело кафе, пржен леб со јајца (6),	Сок од лимон (7)	Крем чорба од зеленчук (10) Компир пире со сос од домати (8), леб, зелена салата (8)	Сутлијаш (8)
3. Ден	Карамел млеко, намаз од доматино пире и рендан кашкавал (13), леб	Сок од моркови (12)	Супа од коски со тестенини (1) Боранија со месо, кисело млеко (15) леб, овошје	Овошен јогурт (4)
4. Ден	Млеко со какао: Намаз со путер, урда и моркови, (12), леб	Компот од овошје (9)	Чорба од спанаќ (7) Пудинг од цигел, пилав (18), леб Салата од спанаќ (4)	Млеко со мед, кифла (14)
5. Ден	Засладено млеко, пилешка паштета, кисели краставици, (17) леб	Матен индустриски овошен сок (10)	Буљон од коски (13) Растурена сарма од зелка, овошје (5), леб	Тиганици со јогурт (12)
6. Ден	Млеко, намаз од путер и џем, варено јајце, (14), леб	Пире од банана (2)	Супа од моркови (12) Кофте од риба со компир пире (11), леб Салата од цвекло (9)	Пудинг (7)

ПРИМЕР НА ДВОНЕДЕЛНА ЛИСТА НА ЈАДЕЊА ЗА ДЕЦА ОД 4-6 ГОДИШНА ВОЗРАСТ

ДВОНЕДЕЛНА ЛИСТА НА ЈАДЕЊА (4—6 ГОДИНИ)

Ден	Појадоци	Ручеци	Ужини
1. Ден	Бело кафе, варено јајце, маргарин, пиперки, леб (10)	Супа од коски со тестенини (1) пресна зелка со јунешко месо (26), овошје, леб	Сутлијаш (3)
2. Ден	Јогурт, качамак со сирење, јаболка (6)	Чорба од грашок (10) гувеч со јунешко месо (34), леб зелена салата (13)	Пудинг со овошје (2)
3. Ден	Карамел млеко, пилешка паштета, кисели краставици (9), леб	Пилешка чорба (8) тава ориз со пилешко месо (8), леб салата од домати (1) овошје	Тиганица со јогурт (10)
4. Ден	Чоколадно млеко, намаз од урда, маргарин и доматино пире (25), леб	Чорба од мешан зеленчук (6) компир пире со фаширана шницла (49), леб салата од моркови (16), овошје	Кох од гриз (20)
5. Ден	Млеко, намаз од путер и мед, варено јајце, јаболка (4), леб	Буљон од коски со леванци (18) боранија со мелено месо во рерна (4), леб салата од пресна зелка (8)	Овошен јогурт (21)
6. Ден	Чај од шип, маргарин, сирење, пиперки (3), леб	Чорба од спанаќ (9) макарони со јајца и сирење во рерна (36), леб Салата од краставици (4) овошје	Бело кафе (16), леб
7. Ден	Какао со млеко, зденка сирење, домати (17), леб	Чорбест грав со виршли (16), леб Мешана летна салата (6), овошје	Раванија со млеко (11)
8. Ден	Карамел млеко, сендвич со доматино пире и кашкавал (20) овошје	Доматена чорба со јајца (7) пржена риба со рестован компир (40), леб салата од рендани моркови и ротква (18)	Гриз на млеко со малинов сируп (6)
9. Ден	Јогурт, прженици со јајце, банана (7)	Пилешка чорба (8) ризи-бизи со пилешко месо (11), леб салата од ивекло (14)	Ванилин крем со овошје (12)
10. Ден	Какао со млеко, крем сирење, домати (23), леб	Супа со топчиња од мелено месо (2) пире спанаќ со јајце, кисело млеко (22) овошје, леб	Шне-нокли (22)



## ЛИСТА НА ЈАДЕЊА ЗА ДЕЦА ОД ПРЕДУЧИЛИШНА ВОЗРАСТ ПО СЕЗОНИ ЛЕТО

<b>Појадок</b>	Бело кафе, крофни, летни јаболки лубеница
<b>Ручек</b>	Чорба од тиквички, вариво од боранија, мешана салата,
<b>Ужина</b>	Леб, младо сирење, домати
<b>Вечера</b>	Леб, печени-поховани пиперки, грозје

### СОСТАВ И ПРИГОТВУВАЊЕ

**Појадок** *Бело кафе, крофни, летни јаболки:* 200 гр. млеко, 15 гр. шеќер, 2 гр. кафе, крофни, 100 гр. јаболки. Приготвување на крофните — види ја листата за јадења. бр. 10.

**Ручек** *Чорба од тиквички:* 100 гр. тиквички, 100 гр. кисело млеко, 4 гр. путер. Тиквичката се мие, се лупи, се дроби и се динста со путерот во мала количина врела вода, до смекнување. Кога ќе се полади, се додава млекото и, се посолува.

*Вариво од боранија:* 100 гр. боранија, 20 гр. кромид, 50 гр. домати, 2 гр. брашно, магнонос, 1 јајце, 80 гр. леб. Боранијата се мие, се очистува од петелките, се дроби и се динста на пареа до смекнување. Се готви за-пршка од кромид и брашно, се додаваат рендани домати и сол. Запршката се додава во боранијата и се прелива со врела вода. Се вари уште неколку минути. Пред сервирање се додава ситно исечен магнонос, а вареното јајце се сервира со салатата како предјадење.

*Мешана салата:* 50 гр. краставици, 10 гр. пиперки, 50 гр. домати, магнонос, 3 гр. зејтин.

Лубеница — 300 гр.

**Ужина** *Леб, младо сирење, домати:* 70 гр. леб, 50 гр. сирење, 100 гр. домати,

**Вечера** *Леб, печени-поховани пиперки, овошје:* 50 гр. леб, 4 гр. зејтин, 100 гр. пиперки, 2 гр. брашно, 1/4 јајце, 100 гр. грозје.

Пиперките се мијат, се печат на шпорет, се лупат, се сечат на две парчиња, се увалкуваат во брашно и изматено јајце. Се пржат на загреан зејтин од двете страни.

*Дневна количина и биолошка вредност*

Белтачини гр.

Од животинско потекло	Растително потекло	Вкупно	Маси	Јаглени хидрати	Калории
34,6	31,1	65,7	54,9	248,0	1.651

## ЕСЕН

- Појадок** Леб, варено јајце, домати, грозје  
**Ручек** Чорба, зелка со месо, салата од целер, црни сливи  
**Ужина** Крофни со јогурт  
**Вечера** Пирошки, млеко, овошје

### СОСТАВ И ПРИГОТВУВАЊЕ

**Појадок** *Леб, варено јајце, домати, грозје:* 1 варено јајце, 50 гр. домати, 50 гр. леб, 100 гр. грозје.

**Ручек** *Чорба со месо:* 30 гр. телешко месо, 20 гр. морков, 30 гр. домати, 20 гр. кромид, магнонос, лук, 3 гр. зејтин. Месото се мие, се сече на ситни парченца и се става во студена вода да се вари. Потоа се додава очистениот зеленчук без домати и магнонос. Кога месото е сварено се отстранува зеленчукот, се додава рендана домата, зејтин и ситно исечен магнонос. Кога ќе проврие се отстранува од шпоретот. По желба, може да се додаде и 2 гр. фиде.

*Зелка со месо:* 50 гр. телешко месо, 100 гр. зелка, 50 гр. домати, 20 гр. кромид, 5 гр. зејтин, магнонос, сол лимонска киселина, 70 гр. леб.

Месото се измива во цело парче, се сече на ситни парчиња. Кромидот се запржува светло, се додава месото и малу врела посолена вода за динстање. Кога месото е полу сварено се додава очистена и ситно исечкана зелка и лимонска киселина или сок од рендани домати и се вари до смекнување. По отстранување од шпоретот се додава ситно исечен магнонос.

*Салата од целер:* 60 гр. целер, 4 гр. зејтин, оцет, магнонос. Целерот се мие, се лупи, се ренда и зачннува со зејтин, сол, киселина и магнонос.

*Црни сливи — свежи* 100 гр.

**Ужина** *Крофни со јогурт:* 200 гр. јогурт, крофни. (Количините и готвењето на крофните види го на листата на јадења бр. 10)

**Вечера** *Пирошки, млеко, овошје:* 130 гр. компир,  $\frac{1}{2}$  јајце, 30 гр. брашно 3 гр. зејтин, 200 гр. млеко, 15 гр. шеќер, 100 гр. јаболки. Компирот се мие, се вари, со лушпа во врела вода до смекнување. Потоа се лупи и се пасира. Од компирот со брашно, јајце, и малу топла вода се замесува тесто и се валкаат стапчиња (пирошки) во должина од 5—6 см. Се варат во врела вода 5—6 минути, се цедат и се запржуваат на загреан зејтин. Се сервираат со млеко.

#### Дневна количина и биолошка вредност

Белтачини гр.

Од животинско потекло	Растително потекло	Вкупно	Маси	Јаглени хидрати	Калории
50,3	28,5	78,8	53,3	237,0	1.787

## ЗИМА

<b>Појадок</b>	Леб со путер, сирење, чај
<b>Ручек</b>	Чорба од концентрат со ориз, мусака од компир со телешко месо, салата од праз, јаболки
<b>Ужина</b>	Јогурт со овошје
<b>Вечера</b>	Реванија

### СОСТАВ И ПРИГОТВУВАЊЕ

**Појадок** *Леб со путер, сирење, чај:* 50 гр. сирење, 10 гр. путер, 20 гр. шеќер, 5 гр. шип, 70 гр. леб.

**Ручек** *Чорба од концентрат со ориз:* 5 гр. ориз, 3 гр. зејтин, 20 гр. морков, 1/10 јајце, 1/3 концентрат за супа, магнонос и лимон.

Оризот се мие низ гевгир, се става во врела вода, се додава зејтин и очистен, измен и изрендан морков. Се вари 15 минути. Потоа се додава концентрат-супа. По 2—3 минути се отстранува од шпоретот. Јајцето се мати, се додава сок од лимон и со постојано мешање се додава во чорбата да ја замати, а да не се згрутчи. *Мусака од компир со телешко месо:* 50 гр. мелено месо, 1/4 јајце, 20 гр. кромид, 135 гр. компир, 5 гр. зејтин, 5 гр. доматиено пире, 50 гр. млеко, магнонос, 50 гр. леб. Кромидот се сече ситно, се запржува, а потоа се додава и месото. Се додава малку врела вода за задушвање на месото и се посолува. Кога е смекнато се додава доматиено пире. Компирот се мие, лупи и дроби на тркалца. Во тавче за печење во рерна се става ред компири, ред мелено месо и одозгора компир.

Се прелива со врела вода. Се запечува во рерна до смекување на компирот, а потоа се прелива со изматено јајце, млеко и ситно исецкан магнонос. По неколку минути се вади од рерна.

*Салата од праз:* 70 гр. праз, 3—4 гр. зејтин, оцет или лимон, 3—4 маслинки. Празот треба да се дроби многу ситно, а може и да се обари во малу врела вода на само неколку минути за да смекне.

Приготвување:

Празот се измива со зелениот дел и се сече ситно на навлажена штица. Посебно се сече зелениот, а посебно светлиот дел и одделно му се додава малку сол, зејтин и сок од лимон и се става во чинија. Чинијата се полни насреде со светлиот дел, а наоколу се прави венец од зелениот дел. Помеѓу светлиот и зелениот дел се редат исечените на 2—3 парченца маслинки од кои се вадат семките.

Јаболка 100 грама.

**Ужина** *Јогурт со овошје:* 200 гр. јогурт, 50 гр. шеќер, 100 гр. портокал.

Од портокалот се истиснува сокот во цедилка за лимонев сок и се меша со шеќерот со матење до растопување на шеќерот.

Се додава во јогуртот со матење.



**Вечера** Реванија: 15, гр. гриз, 25 гр. шеќер, 70 гр. млеко,  $\frac{1}{2}$  јајце, 10 гр. путер.

Жолчката се мати со половина од шеќерот неколку минути. Белката се мати одделно и кога снегот е цврст (да не паѓа од жицата за матење) се измешува со жолчката. Се додава по малку од гризот во кој е измешан ванилин шеќер и се измешува добро. Се сипа во плех подмачкан со зејтин и посипан со брашно. Се пече на температура од 200 степени (околу 20 минути). Во меѓувреме млекото се вари, се додава шеќерот и путерот и се отстранува од грејната плоча. Реванијата се вади од рерна и уште врела се прелива со врело млеко и сече на коцки.

#### Дневна количина и биолошка вредност

Белгачини гр.					
Од животинско потекло	Растително потекло	Вкупно	Масти	Јаглени хидрати	Калории
36,3	19,0	55,3	52,1	252,7	1.747

## ПРОЛЕТ

- Појадок** *Сендвич-доматено пире, рендан кашкавал, јаболки, чај:* 70 гр. леб, 10 гр. доматино пире, 20 гр. рендан кашкавал, 20 гр. шеќер, 5 гр. шип.  
Лебот се намачкува со доматино пире и се посолува со рендан кашкавал.
- Ручек** *Шкембе чорба:* 150 гр. јагнешко шкембе, 3-4 гр. зејтин, 10 гр. кромид, 10 гр. морков, 2 гр. фиде, 5 гр. доматино пире, магдонос, киселина. Јагнешкото шкембе добро се измива, се прелива со врела вода и обелува со стружење. Измиеното шкембе се остава неколку минути во врела вода која се исфрла. Потоа се става во студена вода и се вари до смекнување. На  $\frac{1}{2}$  час пред сварувањето се додава очистен зеленчук (без магдонос). Одделно во мала количина вода се сварува фидето. Свареното шкембе се иситнува на штица на ситни парченца, и заедно со фидето се додава во течноста од која е отстранет зеленчукот. Чорбата се зачинува со ситно исечен магдонос, киселина, доматино пире и зејтин.  
*Спанаќ со јагнешко месо:* 100 гр. спанаќ, 60 гр. јагнешко месо, 15 гр. кромид, 5 гр. зејтин, лук, магдонос, 100 гр. кисело млеко, 80 гр. леб.  
Месото се измива, се сече на парчиња и динста во мала количина врела вода, заедно со кромидот, до смекнување. Спанаќот се чисти од свенатите и жолти лисја и коренчиња, се мие во повеќе води додека испадне земјата и другите нечистотии. Потоа се додава здробен во динстаното месо. По неколку минути варивото е готово, и се зачинува со истолчен лук и ситно исечен магдонос. Се сервира со кисело млеко или јогурт. Во спанаќот може да се додаде и 2—3 грама ориз.  
*Салата од марули:* 60 гр. марули, 3 гр. зејтин, оцет.  
Салатата се зема како предјадење.  
Цреши — 100 грама
- Ужина** *Пита со сирење и јогурт:* 40 гр. готови или домашни кори, 10 гр. зејтин или путер, 20 гр. сирење, 50 грама јогурт  $\frac{1}{4}$  јајце, 10 гр. кисела вода.  
Плехот за редување на корите се подмачкува со зејтин. Сирењето се иситнува и меша со јогуртот и матеното јајце. Маснотијата се приготвува за прскање на корите. Филот се става на 2—3 кори, а секоја втора кора треба да се прска со маснотија. Питата потоа се сече на коцки и се пече во умерено загреана рерна која не треба да се отвара 10—15 минути. Печената пита се прелива со кисела вода и останува во рерна до впивање на водата.

**Вечера** *Кокосови слатки:* 40 гр. брашно, 25 гр. кокосово брашно. 20 гр. шеќер, 10 гр. маргарин, 30 гр. млеко, кора од лимон, малу прашок за пециво и  $\frac{1}{4}$  јајце. Брашното и маргаринот се замесуваат со додавање на сите други состојки. Тестото стои 10 минути, а потоа се истенчува на 1 см. дебелина и се прават разни форми или се вадат облици со винска чаша. Се редат во подмачкан плех и се печат. Со овие слатки се сервира чај од шипки.

#### Дневна количина и биолошка вредност

Белтачини гр.					
Од животинско потекло	Растително потекло	Вкупно	Масти	Јаглени хидрати	Калории
42,6	28,5	71,7	65,8	217,9	1,794

Листа за млечен оброк на деца во основните училишта - ужини

1 недела:

1 ден: ѓеврек  
јогурт  
2 ден: ролат  
млеко  
3 ден: баничка  
јогурт  
4 ден: кифла  
зденка сирење  
5 ден: милиброд  
млеко

2 недела:

1 ден: масна погачица  
јогурт  
2 ден: лења пита  
овошен сок  
3 ден: путер кифла  
млеко  
4 ден: земичка  
зденка сирење  
5 ден: кроасан  
јогурт

За недела:

Појадок	Ужина	Ручек
чоколадно млеко, салама, домати, леб	крофна	леќа со варено јајце, јогурт, салата - печени пиперки, леб
чај од шип, маргарин, сирење, домати, леб	сутлијаш	супа со бујон од коски, мусака од компири, салата - зелка, леб
млеко, маргарин, ѓем, јаболко, леб	грозје	чорба од зеленчук, гулаш од телешко месо и прилог макарони, салата - цвекло, леб
чоколадно млеко, варено јајце, леб	пудинг со овошје	чорба од пилешко месо, тава ориз со пилешко месо, салата од домати, леб
чај од шип, прженици од леб, сирење	варена мелена пченица	грашок со телешко месо, салата од краставици, круши, леб



Предлог листа на јадења за младинци и студенти



Појадок	Ручек	Вечера
Млеко, путер, џем, варено јајце, овошје	Супа од зеленчук, мусака од компири, зелена салата, пудинг	Рестован компир со колбаси, чај
Чај со лимон, путер, сирење, краставици	Говедска супа, кисела зелка со свински суви ребра, салата од компири, круши	Макарони со мелено месо, јогурт
Млеко со какао, сирење, варено јајце, домати	Чорба од компири, фаширана шницла со рестован компир, салата од свежи домати и пиперки, овошен сок	Гибаница со урда (сирење), компот
Чај со лимон, кремвиршла со сенф	Пилешка супа, тава ориз со пилешко месо, салата од цвекло, овошје	Пилешки паприкаш, компот
Чај со лимон, зденка сирење, паштета, домати	Пилешка супа, ризи-бизи со динстано јунешко месо, салата од свежи краставици, јаболка	Пченкарница со сирење, јогурт
Млеко со какао, кајгана со сирење	Говедска супа со кнедли од гриз, тавче грав, мешана сезонска салата, јаболка	Спанаќ пире со јајца на око, сок од портокали
Чај со лимон, ајвар, зденка сирење, овошје	Говедска супа со фиде, полнети пиперки, зелена салата, сутлијаш	Компир пире со сирење, сок

Предлог листа на јадења за возрасни лица



Појадок	Ручек	Вечера
Путер, сирење чај	Супа од телешко месо, мусака од компир, салата од цвекло	Виршли, сирење, компот
Варено јајце, ајвар, јогурт	Супа од спанаќ, пире компир со динстано месо, салата од домати	Запечен компир, јогурт
Џем, путер, млеко	Супа ориз, динстан грашок со телешко месо, зелена салата	Пита од пченкарно брашно, јогурт
Маргарин со урда, млеко, какао	Супа од домати со фиде, мусака со сини домати, салата од рендани краставици	Печена замрзната риба, барен компир, компот
Шкембе чорба	Тавче грав, салата од домати, пудинг	Салама, сирење, овошен сок
Печени пиперки, сирење, чај	Чорба од мешан зеленчук, кофте во доматен сос, таратор со краставици	Чорбест ориз со спанаќ, јогурт
Ровито варено јајце, доматно пире, јогурт	Чорба од пилешко месо, телешко месо со шпагети, салата од праз	Пржени пиперки со домати и јајце, компот

## 7.3 ИСХРАНА ЗА ЧЕТИРИЧЛЕНО СЕМЕЈСТВО-СЕЗОНА ЕСЕН

„Прехранбената есенска кошница“ претставува збир на прехранбени производи во сезоната есен потребни за правилна исхрана на четиричлено семејство.

Прехранбената кошница во сезоната есен се карактеризира според богатата понуда на зголемен асортиман на свеж зеленчук и овошје.

Прехранбената кошница има за цел на потрошувачите да им **озвозможи правилен избор и асортиман на прехранбени производи, според физиолошките потреби за храна, едукација на потрошувачите за соодветно користење на сезонски зеленчуци и овошје, како и можност за замена со други производи присутни на пазарите по најниски цени.**

Прехранбената кошница е формирана за четиричлено семејство кое се состои од татко (45–50 год.), мајка (35–40 год.), син (15 год.) и ќерка (10 год.). Врз основа на признаени и прифатени норми и стандарди за исхрана, а сето тоа усогласено со традицијата и навиките на нашата исхрана, прехранбената кошница е планирана на дневните енергетски потреби на секој член, и тоа:

– татко	– 3000 kcal. (12540 KJ)	
– мајка	– 2200 kcal. (9196 KJ)	(просек 2640 kcal.)
– син	– 2900 kcal. (12122 KJ)	(просек 11025 KJ)
– ќерка	– 2450 kcal. (10241 KJ)	

Поради овозможување универзална примена на стандардите и нормите, во оваа брошура се прикажани енергетските

потреби според популациони групи, со цел да се овозможи нивна соодветна употребливост. Физиолошките потреби за храна се препорачуваат како рамки за исхрана на здрави луѓе.

### Стандарди и норми според категориите потрошувачи

Мажи	Енергетска вредност kcal.	Жени	Енергетска вредност kcal.
6 – 10 год.	1500 – 2000	6 – 10 год.	1500 – 2000
10 – 12 год.	1800 – 2500	9 – 11 год.	1800 – 2400
12 – 15 год.	2500 – 3500	11 – 13 год.	2900 – 3200
возрасни со средно физички напор	2700 – 3200	возрасни со средно физички напор	2400 – 3000
над 65 год. со просечна активност	2000 – 2400	над 65 год. со зголемена активност	1800 – 2200
стари лица	1600 – 2000	стари лица	1600 – 2000

\*Нормативи и стандарди усогласени по FAO и WHO – Светска здравствена организација.

Планираните производи во прехранбената кошница се ориентациони како според количество така и според асортиман. Сите планирани производи можат да се најдат на нашите пазари, што е утврдено врз база на истражување во 8 града на Република Македонија.

Секоја прехранбена кошница се состои од **7 основни групи** прехранбени производи, со дополнителна група **пијалаци и зачини**.

Во групите зеленчук и овошје, во оваа сезона, може да се врши замена на производите во зависност од нивното пристигнување на пазарот; на пр. лубеницата во август со грозје во септември, а грозјето во ноември со калинки, мушмули и сл.

**Месечни потреби на семејство по видови производи во сезоната есен**

<b>Вид производи</b>	<b>Количество за четиричлено семејство месечни потреби</b>
<b>Житарици и нивни производи</b>	
леб– полубел ( 75 – векни по 600 g)	45 kg.
брашно тип "500"	2,0 kg.
тестенини (фиде, макарони, јуфки, тарана)	2,5 kg.
ориз– неполиран	1,5 kg.
жито (пченица, пченка и сл. )	0,5 kg.
кекси, бисквити и сл.	0,5 kg.
<b>Месо, риба, јајца и нивни производи</b>	
свинско месо со коски	1,8 kg.
јунешко месо со коски	4,2 kg.
пилешко месо	1,8 kg.
сувомеснати производи	1,6 kg.
риба (ослик и сл.) 1)	1,5 kg.
јајца	60 бр.
<b>Млеко и производи од млеко</b>	
млеко– кравјо	30 l
јогурт, кисело млеко	12 l
кравјо сирење	1,5 kg.
кашквал ( кравји, мешан, овчи урда 2)	0,6 kg. 1,5 kg.

<b>Масти - видливи</b>	
зејтин	3,6 l
маргарин	0,6 kg.
путер	0,5 kg.
<b>Зеленчук</b>	
грав, леќа	1,6 kg.
компири	20,0 kg.
кромид	2,5 kg.
зелка	5,1 kg.
домати	7,0 kg.
пиперки	5,0 kg.
моркови	1,5 kg.
краставици	2,5 kg.
спанаќ, праз	2,0 kg.
карфиол	2,0 kg.
цвекло	1,5 kg.
друг зеленчук	2,0 kg.
<b>Овошје</b>	
грозје	10,0 kg.
јаболка	4,0 kg.
калинки	3,5 kg.
лимони и сл.	1,0 kg.
<b>Шеќери и шеќерни концентрати</b>	
шеќер	3,5 kg.
џем, мармалад, мед	1,8 kg.
чоколада и сл.	0,5 kg.
<b>Напитоци</b>	
чај	0,1 kg.
кафе	0,4 kg.
негазирани пијалаци (природни сокови и сл.)	7,0 l
газирани пијалаци (кисела вода, и сл.)	5,0 l
ракија, вино	4,0 l
<b>Зачини (сол, оцет, бибер, магнонос и сл.)</b>	<b>1–1.2 kg.</b>

1) Рибата ослик е земена како релативно поевтина и обично ја има на сите пазари. Таа може да се замени со друг вид риба.

2) Урдата како квалитетен и релативно евтин производ треба да биде редовно присутна.

**Пример на листа на јадења во сезоната есен:**

Ден	Појадок	Ручек	Ужина	Вечера
<b>понеделник</b>	ајвар, сирење, чај, леб	супа, пилешко со тава ориз, салата од краставици, леб	грозје	пита, јогурт
<b>вторник</b>	маргарин, мармалад, млеко, леб	спанаќ со ориз и јајце потпечен, кисело млеко, леб	диња	варено јајце, кашкавал, салама, домати, леб
<b>среда</b>	тарана со урда, јогурт, леб	грав вариво (тавче), мешана салата	сутлијаш	пиперки пржени со домати, сирење, леб
<b>четврток</b>	путер, сирење (кашкавал), домати, маслинки, чај, леб	вариво боранија со месо, таратур, леб	грозје	печиво (бурек), јогурт
<b>петок</b>	Пита со спанаќ, јогурт	чорба (супа) со риба, риба пржена, пире со сос, салата од зелка, леб	јаболка	пилешка чорба, сирење, печена пиперка, леб
<b>сабота</b>	кајгана, сирење, домати, чај, леб	кофте во сос, похован карфиол, салата од краставици, леб	пудинг	пржен црн патлиџан со сирење, салата од домати, леб
<b>недела</b>	сендвич со кашкавал и салама, сок од домати	супа од коски со зеленчук, полнети пиперки, мешана салата, леб	колач (чоколада)	пржени јајца со сирење, салата од домати, леб

## Брошура “Исхраната и семејството-сезона Есен”

Комбинациите на листата на јадења се индивидуални и зависат од навиките во исхраната и можностите на потрошувачот.

Со оваа планирана листа на јадења се обезбедува режим од четири оброци дневно, што не значи дека бројот на оброците не може да се зголеми, односно намали, а тоа ќе зависи од возраста, здравствената состојба, тежината на работа, полот и сл., имајќи ги секогаш предвид енергетските

потреби и планираните количества на есенските прехранбени производи.

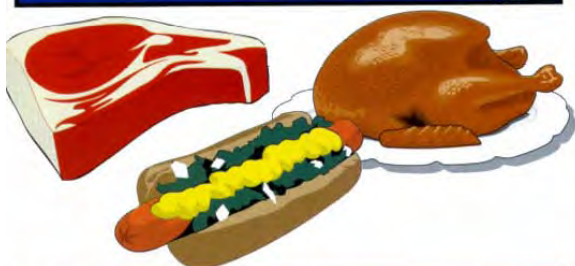
Со цел да се овозможи планирање на правилна исхрана во сезоната есен со избор, количества и асортиман, како и соодветно користење на зеленчуци и овошје и можност за замена со други производи со најниски цени, прикажана е табела со состав и енергетски вредности на производите, што овозможува индивидуална употребливост на податоците.

### ТАБ

Состав и енергетска вредност на  
(вредностите се однесуваат на

Групи производи

Вода  
(g)



#### Месо и месни производи

Месо и месни производи	Вода (g)
говедско месо	67,0
телешко месо	68,0
свинско месо	58,0
овчо месо	56,0
јагнешко месо	71,0
зајачко месо	71,0
месо од кокошка	56,9
јазик (говедски, телешки)	75,0
срце – телешко	76,2

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

8

### ЕЛА

производите за исхрана  
100 g нето – исчистени производи)

Белковини  
(g)

Маси  
(g)

Јаглени  
хидрати (g)

Целулоза  
(g)

Kcal



Белковини (g)	Маси (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
19,6	7,8	0,4	–	156
20,5	6,8	–	–	149
15,2	31,0	0,4	–	350
9,8	17,1	1,2	–	204
21,0	8,0	–	–	160
21,6	8,6	–	–	166
19,3	9,3	0,4	–	168
15,7	17,6	–	–	229
17,6	10,1	0,3	–	167

9

СЕЗОНА ЕСЕН

## Брошура “Исхраната и семејството-сезона Есен”

бубрези	75,0
слезина	76,9
телешки дроб	75,8
телешки мозок	78,9
шунка	49,0
сланина (сува)	8,0
домашни колбаси	55,6
говедски колбаси	60,2
салама	41,0
кремвиршли	55,6
џамиринки	35,0
риба (крап)	68,6
сардина (конзерва)	50,6
паштета	53,9
јајца од кокошка	73,7
белка – 15,5 г	87,6
жолчка – 29,5 г	51,1
јајце во прав	4,1

18,4	4,5	0,4	–	119
17,8	4,2	1,0	–	116
15,2	2,5	0,6	–	88
19,0	8,6	–	–	116
25,0	25,0	–	–	335
9,0	72,8	–	–	713
23,9	45,9	–	–	524
21,7	15,4	–	–	232
27,8	48,4	–	–	564
12,0	13,0	–	–	170
13,4	71,2	–	–	713
16,7	8,7	–	–	149
23,9	14,4	1,3	–	237
16,0	35,9	–	–	410
5,6	5,3	0,3	–	74
3,8	–	0,2	–	16
2,5	4,9	0,1	–	58
45,4	32,9	–	–	554



<b>Млеко и млечни производи</b>	Вода (g)
кравјо млеко	87,3
овчо млеко	82,3
козјо млеко	82,0
матеница	85,0
јогурт	88,0
кравјо сирење	78,0
зденка сирење	39,0
овчо сирење	39,0
кашквал	39,0

Белковини (g)	Маси (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
3,4	3,6	4,8	–	67
3,6	3,9	4,7	–	70
3,8	4,5	3,8	–	73
3,7	0,7	3,7	–	37
3,3	3,1	2,7	–	53
17,0	1,2	4,0	–	98
26,4	26,9	1,6	–	355
27,5	28,0	1,7	–	370
25,6	31,0	–	–	390

## Брошура “Исхраната и семејството-сезона Есен”

урда	50,0
кисело млеко	88,0
кајмак	64,0
павлака 12%	81,0
млеко во прав	2,0

19,0	0,8	1,5	-	91
3,3	3,3	4,2	-	64
2,0	20,0	-	-	204
3,0	12,0	3,8	-	135
33,5	1,6	50,0	-	357

<b>Масџи</b>	Вода (g)
свинска маст	-
масло – кравјо	-
говедски лој	-
овчи лој	-
маргарин	15,5
путер	15,5
зејтин	0,1
мајонез	16,0

Белковини (g)	Масџи (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Кскал
0,3	99,5	0,1	-	925
0,1	97,0	0,1	-	903
0,5	98,5	-	-	915
0,5	97,2	-	-	906
0,5	84,5	0,4	-	791
0,6	77,0	-	-	716
-	99,5	-	-	925
1,5	78,0	3,0	-	708



<b>Житарици и живни преработка</b>	Вода (g)
ориз	13,0
овесни јатки	8,1
гриз	5,2
соино брашно	7,0
пченично брашно	12,0
'ржено брашно	12,0
брашно од ориз	-
пудинг	1,7
полубел леб	40,0
бел леб	40,0
мешан леб (пченица и 'рж)	35,0
мешан леб (пченка и 'рж)	40,0
кекси	5,2

Белковини (g)	Масџи (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Кскал
7,5	1,6	75,9	0,7	357
14,2	7,4	54,1	1,4	390
9,4	0,2	75,9	1,4	351
34,0	19,0	34,0	3,3	455
12,5	6,0	62,0	0,4	361
8,0	1,5	74,0	1,5	350
7,4	0,7	79,0	0,4	360
8,8	0,4	71,6	0,6	345
7,4	0,4	49,0	1,0	235
8,0	1,1	47,1	1,0	225
6,7	1,8	55,0	1,6	263
7,5	0,3	51,8	0,4	246
8,6	10,4	66,7	0,3	405



## Брошура “Исхраната и семејството-сезона Есен”

двопек	21,2
макарони, јуфки	10,4
тестенини со јајца	9,6
просо	11,8

9,9	2,6	75,5	0,1	374
12,9	0,7	76,5	0,3	373
14,2	2,4	68,7	0,5	362
10,5	4,3	68,0	3,2	362



Зеленчук	Вода (g)
леќа	10,4
грашок (зелен)	75,0
боранија	89,1
грав	10,9
компири	78,0
келераба	91,3
целер	93,3
цвекло	87,6
трупка	93,7
кромид	88,0
праз	87,8
спанаќ	92,1
карфиол	91,5
кељ	90,0
зелка	91,8
краставици	95,7
тиквички	93,1
пиперки зелени	92,8
пиперки црвени	89,5
домати	93,5
лук	61,3
рен	74,6
моркови	88,6

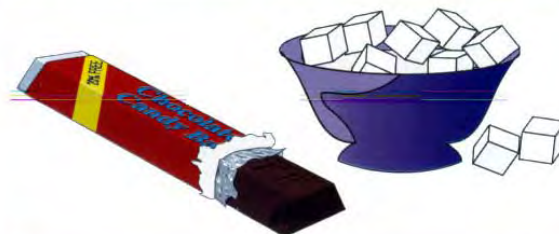
Белковини (g)	Масти (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
25,0	1,0	54,9	1,7	337
6,7	0,4	16,2	0,2	98
2,5	0,2	6,5	1,5	383
23,7	1,7	47,3	4,3	700
2,0	0,2	20,9	0,4	96
2,5	0,2	5,9	1,1	36
1,3	0,2	3,7	0,9	22
1,3	0,1	6,8	1,0	34
1,9	0,9	8,4	0,7	43
1,3	0,1	9,4	0,8	44
2,8	0,3	6,5	1,2	41
2,3	0,3	1,8	0,7	20
2,4	0,2	3,2	1,0	25
1,4	0,2	4,0	-	24
1,7	0,2	4,8	1,0	28
0,7	0,2	2,0	0,3	12
1,2	0,3	5,6	0,7	31
1,2	0,2	4,4	1,4	25
1,2	0,2	4,1	1,5	28
1,0	0,3	3,1	0,5	20
3,9	0,9	9,1	1,5	61
0,3	-	1,9	2,4	9
0,8	0,2	8,0	1,0	38

Брошура “Исхраната и семејството-сезона Есен”



<b>Овошје</b>	Вода (g)
јаболка	84,4
круши	83,2
дуњи	83,2
сливи	84,0
грозје	81,4
бадеми (суви)	4,7
костени	52,0
орев без лушпа	3,5
лешници	5,8
лимони	90,1
смокви (свежи)	77,5
кикиритки	4,0
дињи	91,6
лубеници	91,8

Белковини (g)	Маси (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
0,3	0,4	12,9	1,0	58
0,4	–	13,5	1,4	57
0,5	0,2	10,2	2,4	45
0,8	–	16,8	–	72
0,7	0,4	13,5	0,5	62
18,6	54,1	4,3	2,6	597
2,7	1,5	24,8	6,8	168
11,2	52,5	11,0	2,1	580
12,0	56,5	6,0	3,0	599
0,9	0,6	5,5	0,4	32
1,4	–	17,5	1,2	77
26,9	44,2	23,6	8,1	559
0,6	–	7,8	0,6	34
0,4	–	6,0	0,5	27



<b>Шеќер и концентрати</b>	Вода (g)
шеќер	0,5
мармалад – џем	35,0

Белковини (g)	Маси (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
–	–	97,5	–	400
0,5	0,3	65,8	1,0	274

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

16

17

СЕЗОНА ЕСЕН

Брошура “Исхраната и семејството-сезона Есен”

мед природен	17,2
овошни бомбони	6,8
чоколадни бомбони	0,6
чоколада за готвење	1,8
чоколада млечна	0,8
какао	4,1
еурокрем	–

–	–	81,0	–	332
0,3	0,9	73,0	–	365
4,0	30,5	51,3	0,7	576
6,5	27,3	61,5	1,8	534
8,9	34,5	53,1	0,4	575
8,0	23,8	9,4	4,3	293
7,5	24,2	38,2	–	451

<b>Пијалаци</b>	Вода (g)
овошен матен сок	87,2
овошен сируп	48,5
компот од вишни	78,0
компот од праски	79,1
компот од сливи	77,4
кока кола	90,0
тоник	90,0
бело вино	85,6
црно вино	85,6
пиво	92,0
ракија	65,0

Белковини (g)	Маси (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
–	12,4	0,1	0,1	48
0,1	51,1	0,1	0,1	195
0,2	20,5	0,3	0,3	81
0,1	20,1	0,4	0,4	78
0,1	21,6	0,3	0,3	83
–	10,5	–	–	42
–	11,0	–	–	44
–	5,9	–	–	23
–	3,5	–	–	14
–	38	–	–	43
–	–	–	–	193

<b>Зачини и додатоци</b>	Вода (g)
чај индиски	9,3
бибер	–
црвен пипер–мелен	12,6
вегета	1,5
сол за готвење	0,2
оцет јаболков	93,8
оцет вински	95,0
прашок за печиво	1,0
квасец пекарски свеж	71,0
квасец пекарски–сув, активен	5,0
чај од шипки	12,4

Белковини (g)	Маси (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
14,1	–	–	–	58
8,8	6,5	68,0	–	309
12,9	9,1	59,0	26,2	321
–	0,3	–	–	–
–	–	–	–	–
–	–	5,9	–	14
–	–	5,0	–	12
0,1	–	18,9	–	78
2,1	0,4	11,0	–	86
36,9	1,6	38,9	–	282
2,2	0,7	59,0	2,9	259

## 7.4 ИСХРАНА ЗА ЧЕТИРИЧЛЕНО СЕМЕЈСТВО-СЕЗОНА ЕСЕН

„Прехранбената есенска кошница“ претставува збир на прехранбени производи во сезоната есен потребни за правилна исхрана на четиричлено семејство.

Прехранбената кошница во сезоната есен се карактеризира според богатата понуда на зголемен асортиман на свеж зеленчук и овошје.

Прехранбената кошница има за цел на потрошувачите да им **озвозможи правилен избор и асортиман на прехранбени производи, според физиолошките потреби за храна, едукација на потрошувачите за соодветно користење на сезонски зеленчуци и овошје, како и можност за замена со други производи присутни на пазарите по најниски цени.**

Прехранбената кошница е формирана за четиричлено семејство кое се состои од татко (45–50 год.), мајка (35–40 год.), син (15 год.) и ќерка (10 год.). Врз основа на признаени и прифатени норми и стандарди за исхрана, а сето тоа усогласено со традицијата и навиките на нашата исхрана, прехранбената кошница е планирана на дневните енергетски потреби на секој член, и тоа:

- татко - 3000 kcal. (12540 KJ)
- мајка - 2200 kcal. (9196 KJ) (просек 2640 kcal.)
- син - 2900 kcal. (12122 KJ) (просек 11025 KJ)
- ќерка - 2450 kcal. (10241 KJ)

Поради овозможување универзална примена на стандардите и нормите, во оваа брошура се прикажани енергетските

потреби според популациони групи, со цел да се овозможи нивна соодветна употребливост. Физиолошките потреби за храна се препорачуваат како рамки за исхрана на здрави луѓе.

### Стандарди и норми според категориите пошрошувачи

Мажи	Енергетска вредност kcal.	Жени	Енергетска вредност kcal.
6 – 10 год.	1500 – 2000	6 – 10 год.	1500 – 2000
10 – 12 год.	1800 – 2500	9 – 11 год.	1800 – 2400
12 – 15 год.	2500 – 3500	11 – 13 год.	2900 – 3200
возрасни со средно физички напор	2700 – 3200	возрасни со средно физички напор	2400 – 3000
над 65 год. со просечна активност	2000 – 2400	над 65 год. со зголемена активност	1800 – 2200
стари лица	1600 – 2000	стари лица	1600 – 2000

\*Нормативи и стандарди усогласени по FAO и WHO – Светска здравствена организација.

Планираните производи во прехранбената кошница се ориентациони како според количество така и според асортиман. Сите планирани производи можат да се најдат на нашите пазари, што е утврдено врз база на истражување во 8 града на Република Македонија.

Секоја прехранбена кошница се состои од **7 основни групи** прехранбени производи, со дополнителна група **пијалаци и зачини**.

Во групите зеленчук и овошје, во оваа сезона, може да се врши замена на производите во зависност од нивното пристигнување на пазарот; на пр. лубеницата во август со грозје во септември, а грозјето во ноември со калинки, мушмули и сл.

**Месечни потреби на семејство по видови производи во сезоната есен**

<b>Вид производи</b>	<b>Количество за четиричлено семејство месечни потреби</b>
<b>Житарици и нивни производи</b>	
леб– полубел ( 75 – векни по 600 g)	45 kg.
брашно тип "500"	2,0 kg.
тестенини (фиде, макарони, јуфки, тарана)	2,5 kg.
ориз– неполиран	1,5 kg.
жито (пченица, пченка и сл. )	0,5 kg.
кекси, бисквити и сл.	0,5 kg.
<b>Месо, риба, јајца и нивни производи</b>	
свинско месо со коски	1,8 kg.
јунешко месо со коски	4,2 kg.
пилешко месо	1,8 kg.
сувомеснати производи	1,6 kg.
риба (ослик и сл.) 1)	1,5 kg.
јајца	60 бр.
<b>Млеко и производи од млеко</b>	
млеко– кравјо	30 l
јогурт, кисело млеко	12 l
кравјо сирење	1,5 kg.
кашкавал ( кравји, мешан, овчи урда 2)	0,6 kg. 1,5 kg.

<b>Масти - видливи</b>	
зејтин	3,6 l
маргарин	0,6 kg.
путер	0,5 kg.
<b>Зеленчук</b>	
грав, леќа	1,6 kg.
компири	20,0 kg.
кромид	2,5 kg.
зелка	5,1 kg.
домати	7,0 kg.
пиперки	5,0 kg.
моркови	1,5 kg.
краставици	2,5 kg.
спанаќ, праз	2,0 kg.
карфиол	2,0 kg.
цвекло	1,5 kg.
друг зеленчук	2,0 kg.
<b>Овошје</b>	
грозје	10,0 kg.
јаболка	4,0 kg.
калинки	3,5 kg.
лимони и сл.	1,0 kg.
<b>Шеќери и шеќерни концентрати</b>	
шеќер	3,5 kg.
џем, мармалад, мед	1,8 kg.
чоколада и сл.	0,5 kg.
<b>Напитоци</b>	
чај	0,1 kg.
кафе	0,4 kg.
негазирани пијалаци (природни сокови и сл.)	7,0 l
газирани пијалаци (кисела вода, и сл.)	5,0 l
ракија, вино	4,0 l
<b>Зачини (сол, оцет, бибер, магнонос и сл.)</b>	<b>1–1.2 kg.</b>

1) Рибата ослик е земена како релативно поевтина и обично ја има на сите пазари. Таа може да се замени со друг вид риба.

2) Урдата како квалитетен и релативно евтин производ треба да биде редовно присутна.

**Пример на листа на јадења во сезоната есен:**

Ден	Појадок	Ручек	Ужина	Вечера
<b>понеделник</b>	ајвар, сирење, чај, леб	супа, пилешко со тава ориз, салата од краставици, леб	грозје	пита, јогурт
<b>вторник</b>	маргарин, мармалад, млеко, леб	спанаќ со ориз и јајце потпечен, кисело млеко, леб	диња	варено јајце, кашкавал, салама, домати, леб
<b>среда</b>	тарана со урда, јогурт, леб	грав вариво (тавче), мешана салата	сутлијаш	пиперки пржени со домати, сирење, леб
<b>четврток</b>	путер, сирење (кашкавал), домати, маслинки, чај, леб	вариво боранија со месо, таратур, леб	грозје	печиво (бурек), јогурт
<b>петок</b>	Пита со спанаќ, јогурт	чорба (супа) со риба, риба пржена, пире со сос, салата од зелка, леб	јаболка	пилешка чорба, сирење, печена пиперка, леб
<b>сабота</b>	кајгана, сирење, домати, чај, леб	кофте во сос, похован карфиол, салата од краставици, леб	пудинг	пржен црн патлиџан со сирење, салата од домати, леб
<b>недела</b>	сендвич со кашкавал и салама, сок од домати	супа од коски со зеленчук, полнети пиперки, мешана салата, леб	колач (чоколада)	пржени јајца со сирење, салата од домати, леб

## Брошура “Исхраната и семејството-сезона Есен”

Комбинациите на листата на јадења се индивидуални и зависат од навиките во исхраната и можностите на потрошувачот.

Со оваа планирана листа на јадења се обезбедува режим од четири оброци дневно, што не значи дека бројот на оброците не може да се зголеми, односно намали, а тоа ќе зависи од возраста, здравствената состојба, тежината на работа, полот и сл., имајќи ги секогаш предвид енергетските

потреби и планираните количества на есенските прехранбени производи.

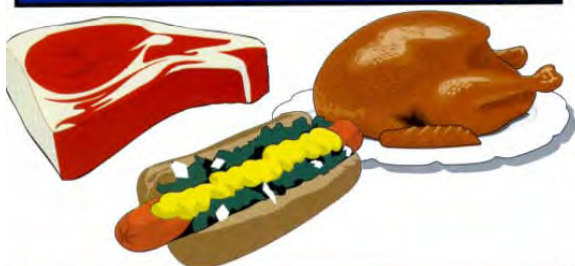
Со цел да се овозможи планирање на правилна исхрана во сезоната есен со избор, количества и асортиман, како и соодветно користење на зеленчуци и овошје и можност за замена со други производи со најниски цени, прикажана е табела со состав и енергетски вредности на производите, што овозможува индивидуална употребливост на податоците.

### ТАБ

Состав и енергетска вредност на  
(вредностите се однесуваат на

Групи производи

Вода  
(g)



#### Месо и месни производи

Месо и месни производи	Вода (g)
говедско месо	67,0
телешко месо	68,0
свинско месо	58,0
овчо месо	56,0
јагнешко месо	71,0
зајачко месо	71,0
месо од кокошка	56,9
јазик (говедски, телешки)	75,0
срце – телешко	76,2

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

8

### ЕЛА

производите за исхрана  
100 g нето – исчистени производи)

Белковини  
(g)

Маси  
(g)

Јаглени  
хидрати (g)

Целулоза  
(g)

Kcal



Белковини (g)	Маси (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
19,6	7,8	0,4	–	156
20,5	6,8	–	–	149
15,2	31,0	0,4	–	350
9,8	17,1	1,2	–	204
21,0	8,0	–	–	160
21,6	8,6	–	–	166
19,3	9,3	0,4	–	168
15,7	17,6	–	–	229
17,6	10,1	0,3	–	167

9

СЕЗОНА ЕСЕН

## Брошура “Исхраната и семејството-сезона Есен”

бубрези	75,0
слезина	76,9
телешки дроб	75,8
телешки мозок	78,9
шунка	49,0
сланина (сува)	8,0
домашни колбаси	55,6
говедски колбаси	60,2
салама	41,0
кремвиршли	55,6
џамиринки	35,0
риба (крап)	68,6
сардина (конзерва)	50,6
паштета	53,9
јајца од кокошка	73,7
белка – 15,5 г	87,6
жолчка – 29,5 г	51,1
јајце во прав	4,1

18,4	4,5	0,4	–	119
17,8	4,2	1,0	–	116
15,2	2,5	0,6	–	88
19,0	8,6	–	–	116
25,0	25,0	–	–	335
9,0	72,8	–	–	713
23,9	45,9	–	–	524
21,7	15,4	–	–	232
27,8	48,4	–	–	564
12,0	13,0	–	–	170
13,4	71,2	–	–	713
16,7	8,7	–	–	149
23,9	14,4	1,3	–	237
16,0	35,9	–	–	410
5,6	5,3	0,3	–	74
3,8	–	0,2	–	16
2,5	4,9	0,1	–	58
45,4	32,9	–	–	554



<b>Млеко и млечни производи</b>	Вода (g)
кравјо млеко	87,3
овчо млеко	82,3
козјо млеко	82,0
матеница	85,0
јогурт	88,0
кравјо сирење	78,0
зденка сирење	39,0
овчо сирење	39,0
кашквал	39,0

Белковини (g)	Маси (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
3,4	3,6	4,8	–	67
3,6	3,9	4,7	–	70
3,8	4,5	3,8	–	73
3,7	0,7	3,7	–	37
3,3	3,1	2,7	–	53
17,0	1,2	4,0	–	98
26,4	26,9	1,6	–	355
27,5	28,0	1,7	–	370
25,6	31,0	–	–	390



## Брошура “Исхраната и семејството-сезона Есен”

урда	50,0
кисело млеко	88,0
кајмак	64,0
павлака 12%	81,0
млеко во прав	2,0

19,0	0,8	1,5	-	91
3,3	3,3	4,2	-	64
2,0	20,0	-	-	204
3,0	12,0	3,8	-	135
33,5	1,6	50,0	-	357

<b>Масли</b>	Вода (g)
свинска маст	-
масло – кравјо	-
говедски лој	-
овчи лој	-
маргарин	15,5
путер	15,5
зејтин	0,1
мајонез	16,0

Белковини (g)	Масли (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Кскал
0,3	99,5	0,1	-	925
0,1	97,0	0,1	-	903
0,5	98,5	-	-	915
0,5	97,2	-	-	906
0,5	84,5	0,4	-	791
0,6	77,0	-	-	716
-	99,5	-	-	925
1,5	78,0	3,0	-	708



<b>Житарии и живни преработка</b>	Вода (g)
ориз	13,0
овесни јатки	8,1
гриз	5,2
соино брашно	7,0
пченично брашно	12,0
'ржено брашно	12,0
брашно од ориз	-
пудинг	1,7
полубел леб	40,0
бел леб	40,0
мешан леб (пченица и 'рж)	35,0
мешан леб (пченка и 'рж)	40,0
кекси	5,2

Белковини (g)	Масли (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Кскал
7,5	1,6	75,9	0,7	357
14,2	7,4	54,1	1,4	390
9,4	0,2	75,9	1,4	351
34,0	19,0	34,0	3,3	455
12,5	6,0	62,0	0,4	361
8,0	1,5	74,0	1,5	350
7,4	0,7	79,0	0,4	360
8,8	0,4	71,6	0,6	345
7,4	0,4	49,0	1,0	235
8,0	1,1	47,1	1,0	225
6,7	1,8	55,0	1,6	263
7,5	0,3	51,8	0,4	246
8,6	10,4	66,7	0,3	405

## Брошура “Исхраната и семејството-сезона Есен”

двопек	21,2
макарони, јуфки	10,4
тестенини со јајца	9,6
просо	11,8

9,9	2,6	75,5	0,1	374
12,9	0,7	76,5	0,3	373
14,2	2,4	68,7	0,5	362
10,5	4,3	68,0	3,2	362



<b>Зеленчук</b>	Вода (g)
леќа	10,4
грашок (зелен)	75,0
боранија	89,1
грав	10,9
компири	78,0
келераба	91,3
целер	93,3
цвекло	87,6
трупка	93,7
кромид	88,0
праз	87,8
спанаќ	92,1
карфиол	91,5
кељ	90,0
зелка	91,8
краставици	95,7
тиквички	93,1
пиперки зелени	92,8
пиперки црвени	89,5
домати	93,5
лук	61,3
рен	74,6
моркови	88,6

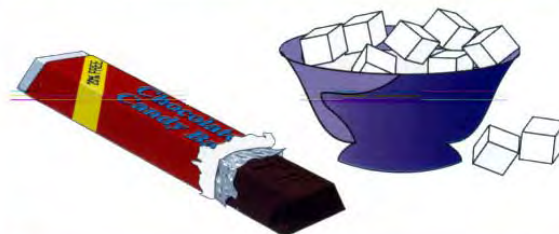
Белковини (g)	Масти (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
25,0	1,0	54,9	1,7	337
6,7	0,4	16,2	0,2	98
2,5	0,2	6,5	1,5	383
23,7	1,7	47,3	4,3	700
2,0	0,2	20,9	0,4	96
2,5	0,2	5,9	1,1	36
1,3	0,2	3,7	0,9	22
1,3	0,1	6,8	1,0	34
1,9	0,9	8,4	0,7	43
1,3	0,1	9,4	0,8	44
2,8	0,3	6,5	1,2	41
2,3	0,3	1,8	0,7	20
2,4	0,2	3,2	1,0	25
1,4	0,2	4,0	-	24
1,7	0,2	4,8	1,0	28
0,7	0,2	2,0	0,3	12
1,2	0,3	5,6	0,7	31
1,2	0,2	4,4	1,4	25
1,2	0,2	4,1	1,5	28
1,0	0,3	3,1	0,5	20
3,9	0,9	9,1	1,5	61
0,3	-	1,9	2,4	9
0,8	0,2	8,0	1,0	38

Брошура “Исхраната и семејството-сезона Есен”



<b>Овошје</b>	Вода (g)
јаболка	84,4
круши	83,2
дуњи	83,2
сливи	84,0
грозје	81,4
бадеми (суви)	4,7
костени	52,0
орев без лушпа	3,5
лешници	5,8
лимони	90,1
смокви (свежи)	77,5
кикиритки	4,0
дињи	91,6
лубеници	91,8

Белковини (g)	Масли (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
0,3	0,4	12,9	1,0	58
0,4	–	13,5	1,4	57
0,5	0,2	10,2	2,4	45
0,8	–	16,8	–	72
0,7	0,4	13,5	0,5	62
18,6	54,1	4,3	2,6	597
2,7	1,5	24,8	6,8	168
11,2	52,5	11,0	2,1	580
12,0	56,5	6,0	3,0	599
0,9	0,6	5,5	0,4	32
1,4	–	17,5	1,2	77
26,9	44,2	23,6	8,1	559
0,6	–	7,8	0,6	34
0,4	–	6,0	0,5	27



<b>Шеќер и концентрати</b>	Вода (g)
шеќер	0,5
мармалад – џем	35,0

Белковини (g)	Масли (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
–	–	97,5	–	400
0,5	0,3	65,8	1,0	274

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

16

17

СЕЗОНА ЕСЕН

Брошура “Исхраната и семејството-сезона Есен”

мед природен	17,2
овошни бомбони	6,8
чоколадни бомбони	0,6
чоколада за готвење	1,8
чоколада млечна	0,8
какао	4,1
еурокрем	–

–	–	81,0	–	332
0,3	0,9	73,0	–	365
4,0	30,5	51,3	0,7	576
6,5	27,3	61,5	1,8	534
8,9	34,5	53,1	0,4	575
8,0	23,8	9,4	4,3	293
7,5	24,2	38,2	–	451

<b>Пијалаци</b>	Вода (g)
овошен матен сок	87,2
овошен сируп	48,5
компот од вишни	78,0
компот од праски	79,1
компот од сливи	77,4
кока кола	90,0
тоник	90,0
бело вино	85,6
црно вино	85,6
пиво	92,0
ракија	65,0

Белковини (g)	Масли (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
–	12,4	0,1	0,1	48
0,1	51,1	0,1	0,1	195
0,2	20,5	0,3	0,3	81
0,1	20,1	0,4	0,4	78
0,1	21,6	0,3	0,3	83
–	10,5	–	–	42
–	11,0	–	–	44
–	5,9	–	–	23
–	3,5	–	–	14
–	38	–	–	43
–	–	–	–	193

<b>Зачини и додатоци</b>	Вода (g)
чај индиски	9,3
бибер	–
црвен пипер–мелен	12,6
вегета	1,5
сол за готвење	0,2
оцет јаболков	93,8
оцет вински	95,0
прашок за печиво	1,0
квасец пекарски свеж	71,0
квасец пекарски–сув, активен	5,0
чај од шипки	12,4

Белковини (g)	Масли (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
14,1	–	–	–	58
8,8	6,5	68,0	–	309
12,9	9,1	59,0	26,2	321
–	0,3	–	–	–
–	–	–	–	–
–	–	5,9	–	14
–	–	5,0	–	12
0,1	–	18,9	–	78
2,1	0,4	11,0	–	86
36,9	1,6	38,9	–	282
2,2	0,7	59,0	2,9	259

## 7.5 ИСХРАНА ЗА ЧЕТИРИЧЛЕНО СЕМЕЈСТВО-СЕЗОНА ПРОЛЕТ

### Како да се храниме во пролет

Прехранбената пролетна кошница претставува збир на прехранбени производи во сезоната пролет потребни за правилна исхрана на четиричлено семејство.

Прехранбената кошница има за цел на потрошувачите да им овозможи правилен избор и асортиман на прехранбени производи, според физиолошките потреби за храна, едукација на потрошувачите за соодветно користење на сезонски зеленчуци и овошје, како и можност за замена со други производи присутни на пазарите по најниски цени.

Основна карактеристика на пазарот со прехранбени производи во сезоната пролет е намален асортиман на свеж зеленчук и овошје.

Ваквата состојба на пазарот ја намалува можноста на потрошувачите да ги обезбедат потребните прехранбени про-

изводи за правилна исхрана на четиричлено семејство. Поради ова, во пролетната прехранбена кошница се планирани производи кои редовно и почесто ги има на нашите пазари.

Во сезоната пролет прехранбената кошница, по правило, е посиромашна од другите сезони со зеленчук и овошје и исхраната е со повисока цена од другите сезони.

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

За да се храни правилно едно четиричлено семејство, неопходно е за секој член од семејството да се планираат потребните прехранбени производи кои, собрани за сите четири члена, треба да обезбедат правилна исхрана за еден месец.

#### Потребни дневни норми за исхрана

семејство	енергетска вредност (kcal)	белковини (g)
татко	3000	98–110
мајка	2200	75–80
син	2900	90–106
ќерка	2450	80–90
просек	2637	85–96

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

2

#### на четиричлено семејство:

масти (g)	јагле-хидрати (g)	растителни влакна (g)
90–92	390–420	30–35
70–73	280–300	25–30
85–94	370–390	28–32
70–80	290–330	20–30
79–85	332–360	25–31

3

СЕЗОНА ПРОЛЕТ

Брошура “Исхраната и семејството-сезона Пролет”

1g јаглехидрати= 4,1kcal (17KJ)  
 1g масти=9,3 kcal (39KJ)  
 1g белковини= 4,1kcal (17 KJ)  
 KJ – килоџули,  
 kcal – килокалории

Добиените просечни вредности се множат со четири и се добиваат

вкупните потреби за семејството дневно, што е основа за планирање на прехранбените производи за месечната прехранбена кошница.

Наведените белковини треба најмалку 1/3 да бидат од анимално (животинско) потекло. Слободните масти (зејтин, маргарин, путер, мајонез, свинска маст и др.), треба да се планираат со поголемо учество на растителните масти, а

анималните масти се внесуваат најмногу преку месо, млеко и нивни преработки.

Заради пошироката практична примена на нормите за исхрана, дадени се стандарди и норми во енергетска вредност на одделни популациони групи потрошувачи, со цел да се овозможи универзална употребливост на поголем број категории население – потрошувачи.

Секоја прехранбена кошница се состои од 7 основни групи прехранбени производи, со дополнителна група напитки и зачини.

Планираните производи во прехранбената кошница се ориентациони како според видот на производи така и според

#### Енергетски норми според

#### категории потрошувачи:

Возраст -мажи	Енергетска вредност kcal	Возраст -жени	Енергетска вредност kcal
10 – 12 год.	1900 – 2600	9 – 11 год.	1900 – 2500
12 – 15 год.	2600 – 3600	11 – 13 год.	3000 – 3300
возрасни со среднофизички напор	2800 – 3300	возрасни со среднофизички напор	2500 – 3200
над 65 год. со просечна активност	2100 – 2500	над 65 год. со зголемена активност	1900 – 2300
стари лица	1600 – 2100	стари лица	1600 – 2100

извор: FAO , WHO - светска здравствена организација

количеството кое зависи од возраста, полот, тежината на работата и сл. Сите планирани производи можат да се најдат на нашите пазари за време на пролетниот период. Ваквата констатација е утврдена врз база на истражување во 8 града на Република Македонија во 2000 и 2001 година.

Групата **млеко и млечни производи** во сезоната пролет, освен со кравјото се претставува и со овчото и козјото свежо млеко, а во преработките и со матеницата – како можна замена на јогуртот.

- млеко - кравјо, овчо, козјо .....	30 л
- јогурт, кисело млеко, матеница .....	12 л
- сирење (кравјо, козјо, овчо).....	1,5 кг
- кашкавал (кравји, мешан, овчи, козји) ..	0,6 кг
- урда.....	1,5 кг
- павлака (200 г) .....	10 број

Групата **месо и месни производи** во пролет се дополнува со јагнешко и јарешко месо, како замена за дел од свинското месо, и тоа:

- свинско месо .....	2,0 кг
- јунешко месо .....	2,8 кг
- јагнешко (јарешко) месо .....	1,5 кг
- пилешко месо .....	1,8 кг
- месни производи.....	1,6 кг
- риба (ослиќ, крап и сл.) .....	1,5 кг
- јајца .....	60 број

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО 6

**Виолетови масти** како група се прикажани во вид на зејтин, маргарин и путер, а како замена може да се користат свинска маст, лој, мајонез и сл.

- зејтин .....	3,8 л
- маргарин .....	0,6 кг
- путер, мајонез и сл.....	0,5 кг

**Зеленчук** како свеж во сезоната пролет е најдефицитарен и има висока цена. Се препорачува да се користат последните резерви од сопствената туршија во семејствата и зеленчук во конзерви, сув, длабоко замрзнат, како и зелената салата, младиот лук и кромид, спанаќот и сл.

- грав, леќа.....	1,6 кг
- компири .....	10,0 кг
- кромид .....	2,5 кг
- зелка .....	5,0 кг
- конзервиран зеленчук .....	5,0 кг
- моркови .....	1,5 кг
- спанаќ.....	5,0 кг
- краставици .....	2,5 кг
- жива туршија.....	3,0 кг
- салата - марула.....	30 број
- млад кромид, лук.....	2,0 кг
- млади компири.....	10,0 кг
- домати .....	4,0 кг
- пиперки .....	1,0 кг
- друг зеленчук .....	2,0 кг

7 ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

**Овошје** како свежо во оваа сезона е сведено на јаболки и јужно овошје, суво овошје (сливи, јаболка), компоти, а во месец мај се појавуваат јагодите и црешите.

- јаболка	3,0 кг
- портокали	3,0 кг
- суви сливи	0,8 кг
- лимони	1,0 кг
- јагоди	2,0 кг
- цреши	3,0 кг

#### Шеќерише и шеќернише концентрати

немаат промена во оваа сезона во однос на останатите сезони, а во кошницата се планирани во вид на:

- шеќер	3,7 кг
- џем, мармалад	1,0 кг
- мед, алва	0,8 кг
- чоколада и сл.	0,6 кг

Групата **житарици и нивните производи** во кошницата се планирани како полубел, со можност да се користат и други видови леб (црн, интегрален и сл.).

Како брашно се користат сите видови житарици (пченично, пченкарно, ржено, овесно брашно и сл.), како и житарици во зрно (пченица, пченка, ориз и сл.).

Во кошницата како препорачливи количини и асортиман се планирани:

- леб - полубел (75 бр. по 600 g)**	45,0 кг
- брашно тип 500	1,5 кг
- брашно пченкарно	0,5 кг
- тестенини	
( фиде, макарони, јувки, тарана )	2,5 кг
- ориз - неглазиран	1,5 кг
- жито ( пченица, пченка )	0,7 кг
- кекси, бисквити и сл.	0,6 кг

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

Во групата **напитоци и зачини** се планирани: чај, кафе, сокови, газирани и негазирани напитки, ракија, вино, а од зачините: сол, оцет, бибер, магдонос и сл. Како ориентациони количини во кошницата се препорачуваат:

- чај	0,1 кг
- кафе	0,4 кг
- негазирани напитки	
(природни сокови и сл.)	2,0 л
- газирани напитки	5,0 л
- ракија, вино	2,0 л
- зачини (сол, оцет, бибер и сл.)	0,8 - 1,2 кг



**Комбинации на дневни оброци за сезона ПРОЛЕТ за една недела:**

	<b>Појадок</b>		<b>Ручек</b>	<b>Ужина</b>	<b>Вечера</b>
<b>понеделник</b>	маргарин, сирење, домати, чај	супи - чорби чорба од јагнешки ситнеж	главно јадење печено јагнешко месо со лекарски компири	салати млад кромид и лук	јагоди пржен млад кромид со јајца, урда, чај
<b>вторник</b>	еуро крем, млеко	шкембе чорба	мусака (полнети тиквички), кисело млеко	рендано цвекло и морков со магдонос	брза пита со спанак, јогурт
<b>среда</b>	путер, џем, млеко со какао	дроб чорба	ризото со јагнешки внатрешни делови	млад кромид или лук	овошен колач риба на кромид со гувеч и ориз
<b>четврток</b>	салама, сирење, сок од домати	супа со кнедли со гриз	сарма од лозов лист (штавел), кисело млеко	салата од пролетна зелка со морков и магдонос	јаболка петровки шумкова салама, варено јајце, млад кромид или лук
<b>петок</b>	јајце варено (пржено), кашкавал, млад кромид или лук	чорба од риба	спанак тава со ориз	таратор	овошен јогурт качамак со сирење (урда), јогурт
<b>сабота</b>	мекици, јогурт	супа од коски со тестенини	грашок варииво со јагнешко месо	салата од млад кромид и магдонос	густ сок пилешко месо во бел сос, млад лук
<b>недела</b>	паштета, маслинки, чај	чорба од зеленчук	пресна зелка со месо	салата од марула	компот пржен млад кромид со јагнешки цигер

Количината на лебот во оброците е во зависност од потребите

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

Брошура “Исхраната и семејството-сезона Пролет”

Со оваа планирана листа на јадења се обезбедува режим од четири оброци дневно, што не значи дека бројот на оброците не може да се зголеми, односно намали, а тоа ќе зависи од возраста, здравствената состојба, тежината на работата, полот и сл.

Со цел да се овозможи планирање правилна исхрана во сезона пролет преку

избор, количество и асортиман, како и соодветно користење на зеленчуци и овошје и можност за замена со други производи со ниски цени, прикажана е табела со состав и енергетски вредности на производите, што овозможува индивидуална употребливост на податоците.

# ТАБЕЛА

Состав и енергетска вредност на (вредностите се однесуваат на



Месо и месни производи	Вода (ml)
говедско немасно месо	67,0
говедско средно масно	61,0
телешко средно масно месо	68,0
свинско средно масно месо	50,0
јагнешко месо	71,0
зајачко месо	56,9
месо од кокошка	75,0
јарешко месо	75,0
козјо месо	71,0

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО 12

прехранбени производи  
100 г нето – исчислени производи)



Белковини (g)	Масни (g)	Јаглез-хидрати (g)	Целулоза (g)	Ккал
19,0	13,0	-	-	198
17,8	20,0	-	-	256
19,1	12,0	-	-	190
14,1	35,0	-	-	376
21,6	8,6	-	-	166
19,3	9,3	-	-	168
15,7	17,6	0,4	-	229
19,2	4,5	-	-	117
18,7	9,4	-	-	165

13 сезона ПРОЛЕТ

Брошура “Исхраната и семејството-сезона Пролет”

јазик (говедски, телешки)	76,2
слезина	75,8
телешки дроб	78,9
сува сланина	8,0
домашни колбаси говедски	55,6
колбаси	60,2
виршли-париски колбас	55,6
цимиринки	-
паштета	53,9
мортадела	41,0



## РИБИ

речни риби:	Вода (мл)
бел лосос	57,2
јагула	60,3
клен	79,0
пастрмка	68,5
сом	72,1
шаран – крап	73,2
штука – костреш	80,0

морски риби:	Вода (мл)
бакалар	81,8
црвеноперка	75,4
харинга	64,0
октопод	81,8
јагула	77,5
лигњи	79,3
лосос	68,0
моруна	79,1
ослик	81,5
сардина	69,2
сипа	79,5
скуша	68,8

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

14

17,6	10,1	-	-	167
15,2	2,5	1,0	-	88
19,0	8,6	0,6	-	116
9,0	72,8	-	-	756
23,9	45,9	-	-	524
21,7	15,4	-	-	232
12,5	27,6	1,8	-	309
13,4	71,2	-	-	756
16,0	35,9	-	-	410
18,0	33,2	2,7	-	386



Белковини (g)	Маси (g)	Јагле-хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
20,1	21,5	-	-	273
14,6	20,2	0,7	-	243
13,4	2,8	-	-	78
20,1	10,5	-	-	174
15,3	11,3	-	-	162
15,8	8,5	0,7	-	142
18,8	2,3	-	-	95

Белковини (g)	Маси (g)	Јагле-хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
17,0	0,6	-	1,2	73
19,0	4,5	-	-	117
16,8	18,5	-	-	233
15,7	0,9	0,8	-	74
19,1	1,9	-	-	93
17,0	1,1	1,0	-	81
18,4	12,0	-	-	181
17,6	2,1	-	-	88
17,0	0,4	0,1	-	72
19,0	10,0	0,4	-	166
14,0	1,2	0,8	-	70
18,6	10,6	-	-	169

15

сезона ПРОЛЕТ

Брошура “Исхраната и семејството-сезона Пролет”

туна	68,2
зубатац	76,8
сардина – конзерва	50,67
јајца од кокошка	3,7
белка – 15,5 г	87,6
жолчка – 29,5 г	51,1
јајце во прав	4,1



Млеко и млечни производи	Вода (ml)
кравјо млеко	87,3
овчо млеко	82,3
козјо млеко	82,0
матеница	85,0
јогурт	88,0
кравјо сирење	78,0
зденка сирење	39,0
овчо сирење	39,0
кашкавал	39,0
урда	50,0
кисело млеко	88,0
кајмак	64,0
павлака 12%масленост	81,0
млеко во прав обезмаст.	2,0

Масли - виџливи	Вода (ml)
свинска маст	-
масло – кравјо	-
говедски лој	-
овчи лој	-
маргарин	15,5

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

16

20,0	9,9	0,1	-	169
17,0	1,5	-	-	85
23,9	14,4	1,3	-	237
5,6	5,3	0,3	-	74
3,8	-	0,2	-	16
2,5	4,9	0,1	-	58
45,4	32,9	-	-	494



Белковини (g)	Масли (g)	Јаглехидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
3,4	3,6	4,8	-	67
3,6	3,9	4,7	-	70
3,8	4,5	3,8	-	73
3,7	0,7	3,7	-	37
3,3	3,1	2,7	-	53
17,0	1,2	4,0	-	98
26,4	26,9	1,6	-	355
27,5	28,0	1,7	-	370
25,6	31,0	-	-	390
19,0	0,8	1,5	-	91
3,3	3,3	4,2	-	64
2,0	20,0	-	-	204
3,0	12,0	3,8	-	135
33,5	1,6	50,0	-	357

Белковини (g)	Масли (g)	Јаглехидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
0,3	99,5	0,1	-	925
0,1	97,0	0,1	-	903
0,5	98,5	-	-	915
0,5	97,2	-	-	906
0,5	84,5	0,4	-	791

17

сезона ПРОЛЕТ

Брошура “Исхраната и семејството-сезона Пролет”

путер	15,5
зејтин	0,1
мајонез	16,0



Житарии и нивни преработки	Вода (мл)
ориз	13,0
овесни јатки	8,1
грис	5,2
соино брашно	7,0
пченично брашно	12,0
'ржено брашно	12,0
пудинг	1,7
полубел леб	40,0
бел леб	40,0
мешан леб (пченица и 'рж)	35,0
мешан леб (пченка и 'рж)	40,0
кекси	5,2
двопек	21,2
макарони, кори	10,4
тестенини со јајца	9,6
просо	11,8

зеленчук	Вода (мл)
леќа	10,4
грашок (зелен)	75,0
боранија	89,1
грав	10,9
компири	78,0

0,6	77,0	-	-	716
-	99,5	-	-	925
1,5	78,0	3,0	-	708



Белковини (g)	Маси (g)	Јагле-хидрати (g)	Целулоза (g)	Ккал
7,5	1,6	75,9	0,7	357
14,2	7,4	54,1	1,4	390
9,4	0,2	75,9	1,4	351
34,0	19,0	34,0	3,3	455
12,5	6,0	62,0	0,4	361
8,0	1,5	74,0	1,5	350
8,8	0,4	71,6	0,6	345
7,4	0,4	49,0	1,0	235
8,0	1,1	47,1	1,0	225
6,7	1,8	55,0	1,6	263
7,5	0,3	51,8	0,4	246
8,6	10,4	66,7	0,3	405
9,9	2,6	75,5	0,1	374
12,9	0,7	76,5	0,3	373
14,2	2,4	68,7	0,5	362
10,5	4,3	68,0	3,2	362

Белковини (g)	Маси (g)	Јагле-хидрати (g)	Целулоза (g)	Ккал
25,0	1,0	54,9	1,7	337
6,7	0,4	16,2	0,2	98
2,5	0,2	6,5	1,5	38
23,7	1,7	47,3	4,3	307
2,0	0,2	20,9	0,4	96

Брошура “Исхраната и семејството-сезона Пролет”



	Вода (ml)
келераба	91,3
целер	93,3
цвекло	87,6
трупка	93,7
кромид	88,0
праз	87,8
спанак	92,1
карфиол	91,5
кел	90,0
зелка	91,8
краставици	95,7
тиква	93,1
пиперки зелени	92,8
домати црвени	93,5
лук	61,3
рен	74,6
моркови	88,6
кисели краставици	94,8
пиперки – туршија	94,7
доматно пире – конз.	74
моркови – туршија	90,3
кисела зелка	92,1
грашок – конзерва	90,0
боранија – конзерва	93,4
гувеч – конзерва	80,0
кисели домати	92,8
модри патлициани	92,4
кромид сув	13,5

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

20



Белковини (g)	Маси (g)	Јагле-хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
2,5	0,2	5,9	1,1	36
1,3	0,2	3,7	0,9	22
1,3	0,1	6,8	1,0	34
1,9	0,9	8,4	0,7	43
1,3	0,1	9,4	0,8	44
2,8	0,3	6,5	1,2	41
2,3	0,3	1,8	0,7	20
2,4	0,2	3,2	1,0	25
1,4	0,2	4,0	-	24
1,7	0,2	4,8	1,0	28
0,7	0,2	2,0	0,3	12
0,6	-	6,5	0,7	29
1,2	0,2	4,4	1,4	25
1,0	0,3	3,1	0,5	20
3,9	0,9	9,1	1,5	61
0,3	-	1,9	2,4	9
0,8	0,2	8,0	1,0	38
0,7	0,2	1,5	-	10
1,2	0,2	4,4	-	24
1,4	0,2	4,7	1,2	26
3,8	0,9	18,8	-	98
1,7	0,2	3,0	1,6	20
3,6	0,4	9,4	-	55
1,0	0,1	4,3	1,2	22
1,7	0,2	5,8	-	31
1,7	-	9,4	-	18
1,1	-	0,2	5,6	25
9,1	1,3	58,5	5,2	260

21

сезона ПРОЛЕТ

Брошура “Исхраната и семејството-сезона Пролет”

млад кромид	89,4
зелена салата	94,8
тиквички	93,1
пипер сув	14,0
праз сув	13,5
бамџи	90,3
коприви	81,7
печурки	90,0



1,5	0,2	8,2	1,2	36
1,3	0,2	2,8	0,6	15
1,2	0,3	5,6	0,7	31
8,8	1,6	43,2	9,4	192
11,7	1,3	61,1	7,8	280
1,7	1,7	3,1	1,6	35
7,1	0,6	5,5	1,8	57
2,8	0,5	5,8	-	36



<b>овошје</b>	Вода (ml)
јаболка	84,4
круши	83,2
дуњи	83,2
грозје	81,4
бадеми	4,7
костени	52,0
орев без луспа	3,5
лешници	5,8
лимони	90,1
кикиритки	4,0
дињи	91,6
банани	71,8
киви	83,5
портокали	86,7
мандарини	87,6
суви сливи	24,0
суви смокви	23,0
јагоди	96,0
цреши	83,0

Белковини (g)	Масли (g)	Јагле-хидрати (g)	Целулоза (g)	Кал
0,3	0,4	12,9	1,0	58
0,4	-	13,5	1,4	57
0,5	0,2	10,2	2,4	45
0,7	0,4	13,5	0,5	62
18,6	54,1	4,3	2,6	597
2,7	1,5	24,8	6,8	168
11,2	52,5	11,0	2,1	580
12,0	56,5	6,0	3,0	599
0,9	0,6	5,5	0,4	32
26,9	44,2	23,6	8,1	559
0,6	-	7,8	0,6	34
1,1	0,4	22,5	0,9	98
1,0	0,2	11,5	0,7	51
0,6	0,2	11,1	1,0	48
0,8	0,2	10,1	0,7	45
3,3	0,9	69,4	-	268
4,3	1,3	69,1	5,6	274
0,7	0,5	8,4	1,3	36
1,1	0,5	14,8	0,3	61

Брошура “Исхраната и семејството-сезона Пролет”



шеќер и концентрати	Вода (ml)
шеќер	0,5
мармалад – џем	35,0
мед	17,2
овошни бомбони	6,8
чоколадни бомбони	0,6
чоколада за готвење	1,8
чоколада млечна	0,8
какао	4,1
еурокрем	0,0

Белковини (g)	Масли (g)	Јагле-хидрати (g)	Целулоза (g)	Ккал
–	–	97,5	–	400
0,5	0,3	65,8	1,0	274
–	–	81,0	–	332
0,3	0,9	73,0	–	365
4,0	30,5	51,3	0,7	576
6,5	27,3	61,5	1,8	534
8,9	34,5	53,1	0,4	575
8,0	23,8	9,4	4,3	293
7,5	24,2	38,2	–	451



напишоци	Вода (ml)
овошен матен сок	87,2
овошен сируп	48,5
компот од вишни	78,0
компот од праски	79,1
компот од сливи	77,4
кока кола	90,0
тоник	–
бело вино	85,6
црно вино	85,6
пиво	–
ракија	–

Белковини (g)	Масли (g)	Јагле-хидрати (g)	Целулоза (g)	Ккал
–	0,1	12,4	0,1	48
0,1	0,1	51,1	0,1	195
0,2	0,3	20,5	0,3	81
0,1	0,4	20,1	0,4	78
0,1	0,3	21,6	0,3	83
–	–	10,5	–	42
–	–	11,0	–	44
–	–	5,9	–	23
–	–	3,5	–	14
–	–	38	–	43
–	–	–	–	193





зачини и додатоци	Вода (мл)
чај индиски	9,3
бибер	–
црвен пипер–мелен	12,6
вегета	1,5
сол за готвење	0,2
оцет јаболков	93,8
оцет вински	95,0
прашок за печиво	1,0
квасец свеж	71,0
чај од шипинки	12,4
кафе	4,1

Белковини (g)	Маси (g)	Јагле–хидрати (g)	Целулоза (g)	Ккал
14,1	–	–	–	58
8,8	6,5	68,0	–	309
12,9	9,1	59,0	26,2	321
–	0,3	–	–	–
–	–	–	–	–
–	–	5,9	–	24
–	–	5,0	–	20
0,1	–	18,9	–	78
2,1	0,4	11,0	–	86
2,2	0,7	59,0	2,9	259
12,5	15,4	28,5	–	301

Брошура “Исхраната и семејството-сезона Пролет”

## 7.6 ИСХРАНА ЗА ЧЕТИРИЧЛЕНО СЕМЕЈСТВО-СЕЗОНА ЛЕТО

**Сише ние знаеме да јацеме, но мал е бројот на шице што знаат да се хранат**

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 патлица-

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 четиричлено 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.

### Потребни дневни норми за исхрана

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

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

2

### на четиричлено 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

3

сезона ЛЕТО

Брошура “Исхраната и семејството-сезона лето”

1g јаглени хидрати= 4,1kcal (17KJ)

1g масти=9,3 kcal (39KJ)

1g белковини= 4,1kcal (17 KJ)

1 KJ (килоџули) = 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

Возраст -машки	Енергетска вредност	
	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 четиричлено семејство.

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

#### категории потрошувачи:

Возраст -женски	Енергетска вредност	
	kcal	KJ
7–10 год.	2100	8780
11 – 14 год.	2200	9200
15–18 год.	2200	9200
возрасни 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 РепубликаМакедонија / 2001 година

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

Планираните 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 (ослик, крап и сл.) .....	2,0 kg
- јајца .....	60 бр.

- од **вибливише масии** 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
- магнонос 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 патлици .....	1,0 kg
- друг зеленчук (салати, трупки, бамји) ...	3,0 kg

● **Обошјето** 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

● **Шекерите и шекерните концентрати** 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

● **Група на житарици и нивните производи** 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) <sup>1</sup> ....	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

<sup>1</sup>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 пијалаци (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
- газирани пијалаци .....	7,0
- ракија, вино .....	2,0
- зачини (сол, оригано, бибер и сл.) ....	0,6 kg
- јаболков оцет .....	1,0

**Комбинации на дневни оброци за сезона ЛЕТО за една недела:**

	<b>Појадок</b>	<b>супи - чорби</b>	<b>Ручек</b>	<b>салати</b>	<b>Ужина</b>	<b>Вечера</b>
<b>понеделник</b>	павлака, краставица, чај од шипки	крем-чорба од мешан зеленчук	мусака од модри патлициани (полнети)	зелка со моркови и магданос	овошен сладолед	пржени пиперки, домати, сирење
<b>вторник</b>	путер, мед, млеко со какао	–	боранија со месо (вариво)	таратор	овошје	пинџур, сирење, компот
<b>среда</b>	две виршли, мајонез (сенф), пиперки, планински чај	супа од коски со резанки	турлитава со месо	салата од краставици со лук и магданос	овошен колач	пченкарна пита, јогурт
<b>четврток</b>	палента со урда (сирење), јогурт	супа со топчиња од месо	полнети пиперки (домати)	летна мешана салата	овошна салата	поховани модри патлициани, кашкавал, домати
<b>петок</b>	варено јајце, две зденки, домати, чај	пилешка супа со фиде	тава ориз со пилешко	печени пиперки со лук и магданос	овошје	пржени пиперки и домати, сирење
<b>сабота</b>	печиво, јогурт	пилешка чорба	гулаш со прилог шпагети	летна салата	сок	јајца на око, таратор
<b>недела</b>	маргарин, сирење, домати	чорба од домати со ориз	пржена риба-филе со рестован компир	пинџур	овошје	полнети пиперки со урда и јајца, домати, чај

Количината на лебот во оброците е во зависност од потребите на потрошувачите и може да се движи од 100 до 200g на оброк.

Брошура “Исхраната и семејството-сезона лето”

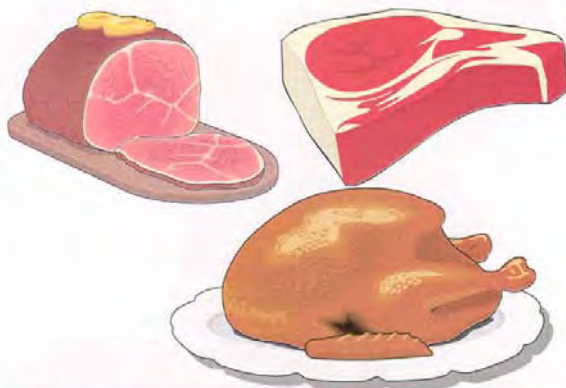
Со цел да се овозможи планирање правилна исхрана во сезоната лето прикажана е табела со состав и енергетски вредности

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

# ТАБЕЛА

Состав и енергетска вредност на (вредностите се однесуваат на

прехранбени производи 100 g нето – исчистени производи)



Месо и месни производи	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
козјо месо	18,7

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

12



Масли (g)	Јагле-хидрати (g)	Калциум Са (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

13

сезона ЛЕТО

Брошура “Исхраната и семејството-сезона лето”

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
џамиринки	13,4
паштета	16,0
мортадела	18,0

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



## 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

Масли (g)	Јагле-хидрати (g)	Калциум Са (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

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
ослиќ	17,0
сардина	19,0
сипа	14,0

Масли (g)	Јагле-хидрати (g)	Калциум Са (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
козјо 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 обезмаст.	33,5

масли - виџливи	Белковини (g)
свинска маст	0,3
кравјо масло	0,1

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

16

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

Масли (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



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

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

17

сезона ЛЕТО

Брошура “Исхраната и семејството-сезона лето”

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



<b>Жишарици и нивни преработки</b>	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
двопек	9,9
макарони, кори	12,9
тестенини со јајца	14,2
просо	10,5
соини протеини–трошки	52,0

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

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

18

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



Масли (g)	Јагле-хидрати (g)	Калциум Са (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

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

19

сезона ЛЕТО

Брошура “Исхраната и семејството-сезона лето”



	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
келъ	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
гувеч – конзерва	1,7
кисели домати	1,7
модри патлиџани	1,1

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

20



Масли (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

21

ЛЕТО

Брошура “Исхраната и семејството-сезона лето”

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

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

22

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

23

сезона ЛЕТО

Брошура “Исхраната и семејството-сезона лето”

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



<b>шеќер и конценџраџи</b>		Белковини (g)
шеќер		–
мармалад – џем		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 шеќер		–



<b>џијалаци</b>		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 додатоци	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
чај од шипки	2,2
кафе	12,5



Масли (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 OTM!**

Брошура “Исхраната и семејството-сезона лето”



## 7.6 ИСХРАНА ЗА ЧЕТИРИЧЛЕНО СЕМЕЈСТВО-СЕЗОНА ЛЕТО

**Сише ние знаеме да јацеме, но мал е бројот на шице што знаат да се хранат**

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-

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 четиричлено 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.

### Потребни дневни норми за исхрана

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

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

2

### на четиричлено 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

3

сезона ЛЕТО

Брошура “Исхраната и семејството-сезона лето”



1g јаглени хидрати= 4,1kcal (17KJ)

1g масти=9,3 kcal (39KJ)

1g белковини= 4,1kcal (17 KJ)

1 KJ (килоџули) = 0,24 kcal

1 kcal (килокалории) = 4,18 KJ

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

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

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

#### Енергетски норми според

Возраст -машки	Енергетска вредност	
	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

#### категории потрошувачи:

Возраст -женски	Енергетска вредност	
	kcal	KJ
7–10 год.	2100	8780
11 – 14 год.	2200	9200
15–18 год.	2200	9200
возрасни 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 РепубликаМакедонија / 2001 година

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

Планираните 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 (ослик, крап и сл.) .....	2,0 kg
- јајца .....	60 бр.

- од **вибливише масии** 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
- магнонос 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 патлици .....	1,0 kg
- друг зеленчук (салати, трупки, бамји) ...	3,0 kg

● **Обошјето** 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

● **Шекерите и шекерните концентрати** 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

● **Група на житарици и нивните производи** 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) <sup>1</sup> ....	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

<sup>1</sup>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 пијалаци (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
- газирани пијалаци .....	7,0
- ракија, вино .....	2,0
- зачини (сол, оригано, бибер и сл.) ....	0,6 kg
- јаболков оцет .....	1,0

**КОМБИНАЦИИ НА ДНЕВНИ ОБРОЦИ ЗА СЕЗОНА ЛЕТО  
ЗА ЕДНА НЕДЕЛА:**

	<b>Појадок</b>	<b>супи - чорби</b>	<b>Ручек</b>	<b>салати</b>	<b>Ужина</b>	<b>Вечера</b>
<b>понеделник</b>	павлака, краставица, чај од шипки	крем-чорба од мешан зеленчук	мусака од модри патлициани (полнети)	зелка со моркови и магданос	овошен сладолед	пржени пиперки, домати, сирење
<b>вторник</b>	путер, мед, млеко со какао	–	боранија со месо (вариво)	таратор	овошје	пинџур, сирење, компот
<b>среда</b>	две виршли, мајонез (сенф), пиперки, планински чај	супа од коски со резанки	турлитава со месо	салата од краставици со лук и магданос	овошен колач	пченкарна пита, јогурт
<b>четврток</b>	палента со урда (сирење), јогурт	супа со топчиња од месо	полнети пиперки (домати)	летна мешана салата	овошна салата	поховани модри патлициани, кашкавал, домати
<b>петок</b>	варено јајце, две зденки, домати, чај	пилешка супа со фиде	тава ориз со пилешко	печени пиперки со лук и магданос	овошје	пржени пиперки и домати, сирење
<b>сабота</b>	печиво, јогурт	пилешка чорба	гулаш со прилог шпагети	летна салата	сок	јајца на око, таратор
<b>недела</b>	маргарин, сирење, домати	чорба од домати со ориз	пржена риба-филе со рестован компир	пинџур	овошје	полнети пиперки со урда и јајца, домати, чај

Количината на лебот во оброците е во зависност од потребите на потрошувачите и може да се движи од 100 до 200g на оброк.

Брошура “Исхраната и семејството-сезона лето”

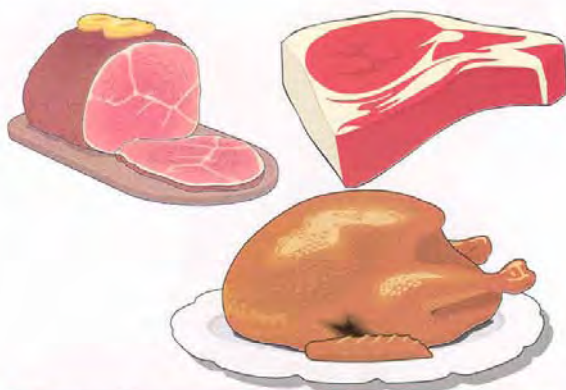
Со цел да се овозможи планирање правилна исхрана во сезоната лето прикажана е табела со состав и енергетски вредности

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

# ТАБЕЛА

Состав и енергетска вредност на (вредностите се однесуваат на

прехранбени производи 100 g нето – исчистени производи)



Месо и месни производи	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
козјо месо	18,7

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

12



Масли (g)	Јагле-хидрати (g)	Калциум Са (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

13

сезона ЛЕТО

Брошура “Исхраната и семејството-сезона лето”

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
џамиринки	13,4
паштета	16,0
мортадела	18,0

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



## 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

Масли (g)	Јагле-хидрати (g)	Калциум Са (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

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
ослиќ	17,0
сардина	19,0
сипа	14,0

Масли (g)	Јагле-хидрати (g)	Калциум Са (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
козјо 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 обезмаст.	33,5

масли - виџливи	Белковини (g)
свинска маст	0,3
кравјо масло	0,1

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

16

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

Масли (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



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

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

17

сезона ЛЕТО

Брошура “Исхраната и семејството-сезона лето”

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



<b>Жишарици и нивни преработки</b>	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
двопек	9,9
макарони, кори	12,9
тестенини со јајца	14,2
просо	10,5
соини протеини–трошки	52,0

<b>зеленчук</b>	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



Масли (g)	Јагле-хидрати (g)	Калциум Са (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

Масли (g)	Јагле-хидрати (g)	Калциум Са (mg)	Железо Fe (mg)	kcal
1,0	–	46,0	6,8	337
0,4	54,9	24,0	2,1	98
0,2	16,2	52,0	0,7	38
1,7	6,5	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
келъ	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
гувеч – конзерва	1,7
кисели домати	1,7
модри патлиќани	1,1

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

20



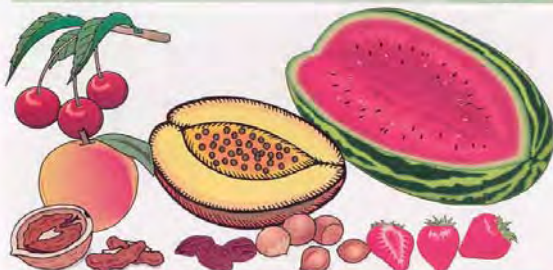
Масли (g)	Јагле-хидрати (g)	Калциум Ca (mg)	Железо Fe (mg)	kcal
0,2	20,9	8,0	0,7	96
0,2	5,9	75,0	0,9	36
0,2	3,7	50,0	0,5	22
0,1	6,8	27,0	1,0	34
0,9	8,4	37,0	1,0	43
0,1	9,4	32,0	0,5	44
0,3	6,5	62,0	1,0	41
0,3	1,8	83,0	3,0	20
0,2	3,2	22,0	1,1	25
0,2	4,0	30,0	1,0	24
0,2	4,8	50,0	0,4	28
0,2	2,0	17,0	0,3	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

21

ЛЕТО

Брошура “Исхраната и семејството-сезона лето”

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

ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВОТО

22

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

23

сезона ЛЕТО

Брошура “Исхраната и семејството-сезона лето”

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



<b>шеќер и конценџраџи</b>		Белковини (g)
шеќер		–
мармалад – џем		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 шеќер		–



<b>џијалаци</b>		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 додатоци	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
чај од шипки	2,2
кафе	12,5



Масли (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 OTM!**

Брошура “Исхраната и семејството-сезона лето”



## **7.7 ЗЕЛЕНЧУКОТ КАКО САЛАТА ИЛИ ВАРИВО - СОСТАВЕН ДЕЛ НА ПРАВИЛНАТА ЛИСТА НА ЈАДЕЊЕ**

Зеленчукот како група на производи е значаен фактор во правилната исхрана на човекот.

Во исхраната зеленчукот се користи како свеж, конзервиран и како сув (грав, леќа и сл.).

Свежиот зеленчук се користи како вариво и како салати. Правилна исхрана е ако зеленчукот во дневната исхрана учествува со 10 - 12 % во дневната енергетска вредност.

Конзервираниот зеленчук - конзерви, длабоко замрзнат и сув зеленчук, се користи најмногу кога свежиот зеленчук го нема доволно на пазарот, или кога е многу скап. Правило е да се користи во зимска и пролетна сезона како составен дел на дневната исхрана и тоа особено во ручекот во вид на вариво, прилог и салата.

Дневната исхрана по консумент ориентационо се движи од 280 - 350 гр. како вариво, прилог и 100 - 150 гр. како салата. За деца и стари лица овие количини се помали и се движат од 170 - 250 гр. како вариво (грав, ориз, леќа 50 - 70 %), а како салата од 70 - 100 гр. по консумент.

Правило е дека секоја правилна исхрана мора редовно секој ден да содржи зеленчук во вид на вариво и салата.

Во планирањето на листата на јадење секогаш дополнително место треба и мора да имаат оброци на база зеленчук и тоа за ручек и вечера, и како свеж во вид на домата, пиперки, краставици и сл.