

## ШТО ТРЕБА УШТЕ ДА БИДЕ ВКЛУЧЕНО ВО ОЗНАЧУВАЊЕТО?

- Изјава „за диететско регулирање...“, каде што во празниот простор се пишува болеста, нарушувањето или медицинските состојби, за кои е наменета храната; кога е потребно, изјава која се однесува на соодветна внимателност при употреба и контраиндикации;
- Опис на својствата и/или карактеристиките на храната што ја прават посебно корисна во врска со хранливите состојки што се зголемени, намалени, елиминирани или поинаку изменети, и втемелени во образложението за употреба на храната;
- Соодветно предупредување дека храната не е за парентерална употреба;
- Упатства за соодветна подготовка, употреба и чување на храната по отворање на пакувањето.

## ШТО Е ХРАНА НАМЕНЕТА ЗА ИНТЕНЗИВНО МУСКУЛНО ОПТОВАРУВАЊЕ, ОСОБЕНО ЗА СПОРТИСТИ?

Храната за посебна нутритивна употреба, наменета за спортисти, покрај основните хранливи состојки/јаглехидрати, масти и висока содржина на протеини со потекло од млечна сурутка, соја и други извори на протеини, содржи и витамини, минерали, аминокиселини и разновидни биоактивни супстанции и растителни екстракти/креатин, L карнитин, глутамин, таурин, кофеин, екстракт од гварана... Поради високата калорична вредност, овој вид храна многу често се користи како замена за еден или за повеќе оброци во редовната исхрана на спортистите, со цел обезбедување висока енергија пред тренинг, како и надоместување на изгубената енергија по интензивниот физички напор.

Во малопродажбата се среќаваат и додатоци во исхраната за спортисти.

## ОЗНАЧУВАЊЕ НА ОВИЕ ВИДОВИ ХРАНА

Означувањето најчесто содржи податоци кои се однесуваат на: состојките, нутритивни

информации, важни предупредувања, упатство за употреба, а многу често на пакувањето на овие видови храна се среќаваат здравствени тврдења, на пример: „Ја зголемува мускулната маса“.

При означувањето, презентирањето и рекламирањето на храната не треба да се придаваат својства на превенција, третман или лекување одредени заболувања кај луѓето, ниту, пак, да упатуваат на такви својства.

Агенцијата за храна и ветеринарство на Република Македонија – АХВ  
има обезбедено бесплатна телефонска линија наменета за потрошувачите 080032222, [www.fva.gov.mk](http://www.fva.gov.mk)

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

Битола  
Берово  
Валандово  
Виница  
Крива Паланка  
Гевгелија  
Гостивар  
Делчево  
Дебар  
Кавадарци

Прилеп  
Пробиштип  
Кочани  
Кичево  
Велес  
Кратово  
Крушево  
Куманово  
Македонски брод

Неготино  
Охрид  
Струмица  
Свети Николе  
Радовиш  
Ресен  
Скопје  
Струга  
Тетово  
Штип

## Канцеларии на граничните премини:

Аеродром Александар Велики  
Блаце  
Богородица  
Деве Баир  
Делчево

Мецитлија  
Ново Село - Струмица  
табановце - Куманово  
Товарна станица - Скопје  
Кафасан

Оваа брошура е изработена во соработка со Организацијата на потрошувачите на Македонија (ОПМ), тел. 3 179 592, е-пошта: [sovetuvanja@opm.org.mk](mailto:sovetuvanja@opm.org.mk), [www.opm.org.mk](http://www.opm.org.mk)



info  
02 2457 893  
02 2457 895

III Македонска бригада, бр. 20, Скопје  
Тел. 02 2457 893, 2457 895  
[www.fva.gov.mk](http://www.fva.gov.mk)



Организација на потрошувачите  
на Македонија  
Водњанска, 66, П. Факс 150, Скопје  
Тел. 02 3179 592  
e-mail: [opm@opm.org.mk](mailto:opm@opm.org.mk)  
[www.opm.org.mk](http://www.opm.org.mk)



# ОЗНАЧУВАЊЕ НА ХРАНА НАМЕНЕТА ЗА ДИЕТИ И ХРАНА ЗА СПОРТИСТИ



Овие видови храна се разликуваат од храната наменета за нормална употреба според својот состав и производниот процес. Оваа храна мора да одговара на посочените нутритивни цели и се нарекува „храна за посебна нутритивна употреба“.

Во групите производи за посебна нутритивна употреба спаѓаат:

- храната со ограничена енергетска вредност (наменета да се користи при диети)
- диететска храна за посебни медицински намени
- млечна и житна храна за доенчиња
- производи наменети за употреба при интензивен мускулен напор, посебно за спортисти

## ШТО Е ХРАНА СО ОГРАНИЧЕНА ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ?

Храната со ограничена енергетска вредност се користи при диети. Таа има специфичен состав и доколку се користи според упатствата дадени од производителот, целосно или делумно ги заменува севкупните дневни оброци.

## ОЗНАЧУВАЊЕ НА ХРАНАТА СО ОГРАНИЧЕНА ЕНЕРГЕТСКА ВРЕДНОСТ

Доколку станува збор за храна која целосно ги заменува дневните оброци, таа треба да носи назив: „Целосна замена на оброциите за цели на регулирање на телесната тежина“.

Доколку храната е замена за еден или за повеќе дневни оброци, треба да носи назив: „Замена на оброк за цели на регулирање на телесната тежина“.

## ЗАДОЛЖИТЕЛНИ ПОДАТОЦИ ШТО ТРЕБА ДА СЕ НАВЕДАТ:

- енергетската вредност на храната изразена во килоџули (kJ) и во килокалории (kcal), како и содржината на протеини, јаглехидрати и масти изразена во нумеричка форма за определено количество храна што е подготвена за употреба;
- средното количество за секој минерал и за секој витамин изразено во нумеричка форма. Информациите за количествата на витамините и минералите во храната што е презентирани како замена за еден или за повеќе дневни оброци треба да бидат изразени како процент од вредностите дадени во прописите за општи означувања на храната;
- упатства за правилна подготовка и, кога е неопходно, изјава за важноста на таквите упатства;
- ако одредена храна при нејзиното користење во согласност со упатствата на производителот обезбедува дневна доза полиоли поголема од 20 грама на ден, треба да се назначи дека таа може да има лаксативен ефект;



Означувањето, рекламирањето и презентирањето на храната со ограничена енергетска вредност не треба да се поврзува со степенот или количината на изгубена тежина што би можела да резултира со нивното користење.

## ШТО Е ДИЕТЕТСКА ХРАНА ЗА ПОСЕБНИ МЕДИЦИНСКИ НАМЕНИ

Наменета е за целосна или за делумна исхрана на болни со нарушена здравствена состојба кај кои не може да се постигне диететски режим само со приспособување на нормална диета, со друга исхрана за посебна нутритивна употреба или со комбинација на двете исхрани.

Диететската храна за посебни медицински намени е поделена во следниве три категории:

- храна која целосно ги покрива прехранбените потреби; има стандарден состав на хранливост; се употребува во согласност со упатствата на производителот; претставува единствен извор на храна за лицата за кои е наменета;
- храна која целосно ги покрива прехранбените потреби; има приспособен состав на хранливост специфичен за болеста или нарушената здравствена состојба; се употребува во согласност со упатствата на производителот; може да претставува единствен извор на храна за лицата за кои е наменета; и



неопходна е изјава дека храната обезбедува доволни количества од сите основни хранливи состојки за денот, како и изјава дека храната не треба да се користи подолго од три седмици без консултација со лекар;

● за храната што е презентирани како замена за еден или за повеќе дневни оброци неопходна е изјава дека производителите имаат позитивно влијание само како дел од диетата со ограничена енергетска вредност и дека треба да бидат дополнети со други прехранбени производи во рамките на таквата диета.



- храна која не ги покрива целосно прехранбените потреби; со стандарден или со посебно приспособен состав на хранливост, специфични за болеста или нарушената здравствена состојба; не е погодна за употреба како единствен извор на храна.

## ОЗНАЧУВАЊЕТО НА ДИЕТЕТСКАТА ХРАНА ЗА ПОСЕБНИ МЕДИЦИНСКИ НАМЕНИ

Храната треба да ги содржи и следниве *задолжителни податоци што се однесуваат на даден оброк, како што е наведено на ознаката, или на доза, под услов да биде наведено колку дози содржи пакувањето*:

- расположливата енергетска вредност, изразена во kJ и kcal, и содржината на протеини, јаглехидрати и масти, изразена во нумеричка форма на 100 g или 100 ml од производот како што се продава и, по потреба, на 100 g или 100 ml готов производ, подготвени според упатствата на производителот.
- средното количество од секоја минерална супстанција и на секој витамин во храната, изразено во нумеричка форма на 100 g или 100 ml од производот така како што се продава и, по потреба, на 100 g или 100 ml од готовиот производ, подготвен според упатствата на производителот.
- кога е потребно, содржината на составните делови на протеини, јаглехидрати и масти и/или на други хранливи состојки и други нивни компоненти, чија ознака е потребна за правилна наменска употреба на храната, изразена во нумеричка форма на 100 g или 100 ml од производот така како што се продава и, по потреба, на 100 g или 100 ml готов производ, подготвен според упатствата на производителот.
- податок за осмолалност или осмоларност на храната, кога е потребно, и
- податок за потеклото и природата на протеинот и/или протеински хидролизати што ги содржи храната.

## ШТО Е „ВАЖНА НАПОМЕНА“?

Зборовите „важна напомена“ или други соодветни изрази претставуваат задолжителни податоци кога содржат изјава

- дека храната мора да се употребува под медицински надзор;
- дали храната е погодна за употреба како единствен извор на исхрана;
- кога е потребно, изјава дека храната е наменета за одредена старосна група, и
- дека храната може да предизвика опасност по здравјето кога ја употребуваат лица што немаат болест, нарушувања или медицински состојби, за кои е наменета храната.