

сезона **ЗИМА**



и семејството

Прехранбената кошница има за цел на потрошувачите да им **овозвозможи избор на прехранбени производи за правилна исхрана, да изврши едукација на потрошувачите за примена на правилна исхрана и да укаже на можноста за соодветна замена со други производи што се присутни на пазарот.**

Прехранбената кошница во сезоната зима претставува збир на прехранбени производи според асортиман и количини потребни за правилна исхрана на четиричлено семејство.

Прехранбената кошница во сезоната зима носи карактеристики на **намалена понуда на свеж зеленчук и овошје и нивни повисоки цени.** Поради тоа во кошницата се планирани други производи, како што се: зелка, спанаќ, праз, туршија, конзервиран зеленчук (во конзерва, сув длабоко замрзнат и сл.).

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.). Потребите за храна се планирани врз основа на признаени и прифатени поединечни критериуми по член во семејството, но сето тоа усогласено со традицијата и навиките на нашата исхрана и климатските услови (со 5–7% зголемени потреби за храна).

Врз основа на прифатените критериуми за потребната енергетска и хранлива вредност, дневните потреби по член на семејството се:

Семејство	Енерг. вред. kcal	Белковини (g)	Масти (g)	Јагл. хид. (g)
татко	3200	90–115	95–99	420–440
мајка	2300	70–85	68–70	310–320
син	3050	90–111	90–96	410–420
ќерка	2570	79–94	73–80	340–350
просечно по член	2780	82–101	64–86	370–382

Во прехранбената кошница во сезоната зима поради зголемените потреби во храна од 5–7%, дел од прехранбените производи се планирани во зголемени количини, и тоа кај групата месо и месни производи, видливи масти (масло, маргарин, путер, мајонез и сл.), како и мали корекции на групата шеќери и шеќерни концентрати.

Заради пошироката практична примена на нормите за исхрана, дадени се стандарди и норми во енергетска вредност на одделни популациони групи на потрошувачи, со цел да се овозможи универзална употребливост на поголем број категории население – потрошувачи.

Енергетски норми по категории потрошувачи

Возраст -мажи	Енергетска вредност kcal
4 – 6 год.	1300 – 1600
6 – 10 год.	1600 – 2150
10 – 12 год.	1900 – 2600
12 – 15 год.	2600 – 3600
возрасни со среднофизички напор	2800 – 3300
над 65 год. со просечна активност	2100 – 2500
стари лица	1600 – 2100

Планираните производи во прехранбената кошница се **ориентациони** како според видот на производи, 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 зимскиот период. Ваквата констатација е утврдена врз база на истражување во 8 града на Република Македонија.

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

Во правилната исхрана на населението за време на зимскиот период недостасуваат

Возраст -жени	Енергетска вредност kcal
4 – 6 год.	1300 – 1600
6 – 10 год.	1600 – 2100
9 – 11 год.	1900 – 2500
11 – 13 год.	3000 – 3300
возрасни со среднофизички напор	2500 – 3200
над 65 год. со зголемена активност	1900 – 2300
стари лица	1600 – 2100

извор: FAO , WHO - светска здравствена организација

свежиот зеленчук и овошјето кои се главни носители на заштитни материи (витамини и минерали). За да се ублажи овој недостаток на дел од витамините (витамин Ц), во зимската исхрана, освен спанаќ, праз, зелка, цвекло и сл., треба да биде вклучена и туршијата во вид на салата и вариво. Исто така и овошјето треба да биде присутно како свежо (јаболка, круши, костени, јужно овошје и сл.) и конзервирано (компоти и сокови).

Кошницата во **сезоната зима** треба да ги содржи следниве производи :

Групи производи

Количество
за
четиричлено
семејство
(месечни
потреби)

Житарици и нивни производи

леб– полубел (75 – векни по 600 г) ¹	45 kg
брашно тип „500„	2,0 kg
тестенини (фиде, макарони, кори, тарана)	3,0 kg
ориз– неполиран	1,5 kg
жито (пченица, пченка и сл.)	0,7 kg
кекси, бисквити и сл.	0,5 kg

1. Тежината на векната леб се движи од 500 до 600 и 700 г, а со тоа и бројот на векните за 45kg леб ќе биде различен.

Месо, риба, јајца и нивни производи

свинско месо со коски	2,5 kg
јунешко месо со коски	3,8 kg
пилешко месо	1,8 kg
сувомеснати производи	1,6 kg
риба (ослик и сл.)	1,5 kg
јајца	60 бр.

Млеко и производи од млеко

млеко– кравјо	30 l
јогурт, кисело млеко	12 l
кравјо сирење	1,5 kg
кашкавал (кравји, мешан, овчи)	0,6 kg
урда	1,5 kg
павлака (200 гр.)	10 бр.

Масли - бидлиби

масло	3,8 l
маргарин	0,6 kg
путер	0,5 kg

зеленчук

грав, леќа	1,6 kg
компири	20,0 kg
кромид	2,5 kg
зелка	5,1 kg
конзерва(грашок, боранија)	5,0 kg
конзерва(гулаш и сл.)	1,5 kg
моркови	1,5 kg
краставици	2,5 kg
спанаќ, праз	5,0 kg
жива туршија	3,0 kg
цвекло	1,5 kg
тиква	6,0 kg
друг зеленчук	2,0 kg

овошје

портокали	4,0 kg
јаболка	4,0 kg
суви сливи	0,8 kg
костени	2,0 kg
лимони и сл.	1,0 kg

шеќери и ш. концентрати

шеќер	3,7 kg
џем, мармалад, мед	1,8 kg
чоколада и сл.	0,5 kg

напитоци

чај	0,1 kg
кафе	0,4 kg
негазирани напитки (прир. сокови)	7,0 l
газирани напитки (кисела вода и сл.)	5,0 l
ракија, вино	4,0 l

Зачини

(сол, оцет, бибер и сл.)	0,4 – 0,8 kg
--------------------------	--------------

Пример на листа на јадења во сезоната ЗИМА:

Ден	<i>Појашок</i>
<i>понеделник</i>	ајвар, урда, чај од шипки, леб
<i>вторник</i>	палента со сирење, јогурт
<i>среда</i>	маргарин, мед (мармалад), млеко, леб
<i>четврток</i>	путер, сирење (кашкавал), салама, чај од шипки, леб
<i>петок</i>	кифла, јогурт
<i>сабота</i>	кајгана, сирење (зденка), сок од домати, леб
<i>недела</i>	сендвич – тост, кашкавал, салама, доматно пире, млеко, леб

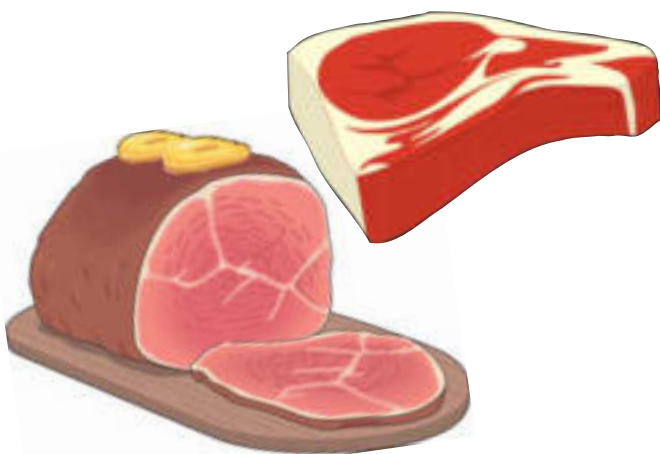
<i>Ручек</i>	<i>Ужина</i>	<i>Вечера</i>
супа, пилешко со тава ориз, жива туршија, леб	јаболка	пита (пица), јогурт
супа, мусака од праз, корнишони, леб	портокал	варено јајце, кашкавал, (салама), чај од шипки, леб
грав вариво (тавче), мешана зимска салата, леб	сутлијаш	шпагети во сос од мелено месо, компот, леб
чорба од риба, риба пржена, пире со сос, салата кисела зелка, леб	сок од лимон	мекици, сирење, јогурт
вариво грашок со месо, жива туршија, леб	јаболка	јунешка чорба, сирење, леб
супа од коска со кнедли, ќофте во сос, салата од цвекло, леб	гриз на млеко со јаболка	виршли, рестован компир, компот, леб
супа од коски со зеленчук, сарма, овошје, леб	варена мелена пченица	пржени јајца со урда, пинџур, леб

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

Т А Б

Состав и енергетска вредност на
(вредностите се однесуваат на



Месо и месни Производи	Вода (ml)
говедско месо	67,0
телешко месо	68,0
свинско месо	58,0
овчо месо	71,0
јагнешко месо	71,0
зајачко месо	56,9
месо од кокошка	75,0
јазик (говедски, телешки)	76,2
слезина	75,8

од возраста, здравствената состојба, тежината на работата, полот и сл.

Со цел да се овозможи планирање на правилна исхрана во сезоната зима по избор, количества и асортиман и по пониски цени, прикажана е табела по состав и енергетски вредности на производите, што овозможува индивидуална употребливост на податоците.

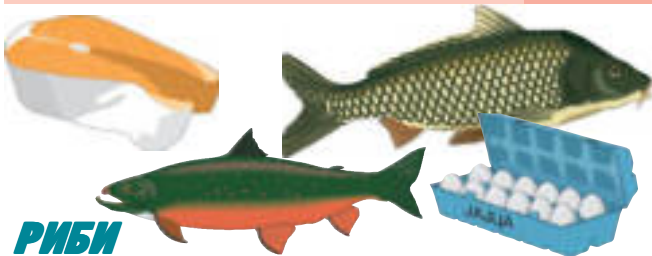
Е Л А

прехранбени производи
100 г нето – исчистени производи)



Белковини (g)	Масти (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Кскал
19,6	7,8	0,4	–	156
20,5	6,8	–	–	149
15,2	31,0	0,4	–	350
21,0	8,0	1,2	–	160
21,6	8,6	–	–	166
19,3	9,3	–	–	168
15,7	17,6	0,4	–	229
17,6	10,1	–	–	167
15,2	2,5	1,0	–	88

телешки дроб	78,9
телешки мозок	49,0
сланина	8,0
домашни колбаси	55,6
говедски колбаси	60,2
салама	41,0
кремвиршли	55,6
џимиринки	–
паштета	53,9



РИБИ

речни риби:	Вода (ml)
бел лосос	57,2
јагула	60,3
клен	79,0
пастрмка	68,5
сом	72,1
крап	73,2
штука – костреш	80,0

морски риби:	Вода (ml)
бакалар	81,8
црвеноперка	75,4
харинга	64,0
октопод	81,8
јагула	77,5
лигњи	79,3
лосос	68,0
моруна	79,1
ослиќ	81,5
сардина	69,2
сипа	79,5
скуша	68,8

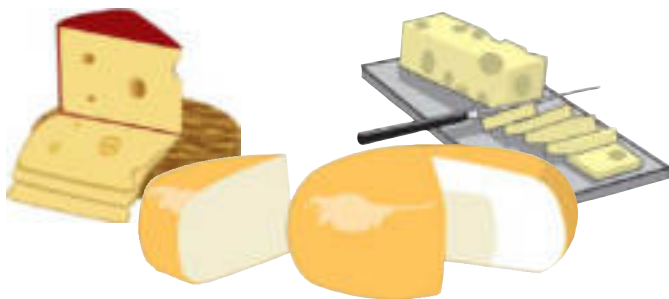
19,0	8,6	0,6	–	116
25,0	25,0	–	–	335
9,0	72,8	–	–	713
23,9	45,9	–	–	524
21,7	15,4	–	–	232
27,8	48,4	–	–	564
12,0	13,0	–	–	170
13,4	71,2	–	–	713
16,0	35,9	–	–	410



Белковини (g)	Масти (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Кскал
20,1	21,5	–	–	273,8
14,6	20,2	0,7	–	243
13,4	2,8	–	–	78,8
20,1	10,5	–	–	174,9
15,3	11,3	–	–	162,9
15,8	8,5	0,7	–	142,5
18,8	2,3	–	–	95,9

Белковини (g)	Масти (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Кскал
17,0	0,6	–	1,2	73,4
19,0	4,5	–	–	117,1
16,8	18,5	–	–	233,7
15,7	0,9	0,8	–	74,1
19,1	1,9	–	–	93,9
17,0	1,1	1,0	–	81,9
18,4	12,0	–	–	181,6
17,6	2,1	–	–	88,9
17,0	0,4	0,1	–	72,0
19,0	10,0	0,4	–	166,0
14,0	1,2	0,8	–	70,0
18,6	10,6	–	–	169,8

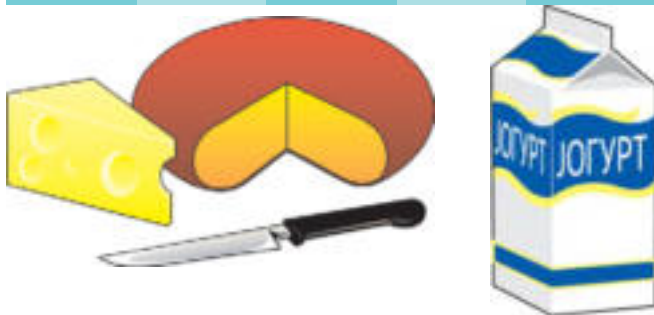
туна	68,2
зубатац	76,8
сардина – конзерва	50,67
јајца од кокошка	3,7
белка – 15,5 g	87,6
жолчка – 29,5 g	51,1
јајце во прав	4,1



<i>млеко и млечни Производи</i>	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%	81,0
млеко во прав	2,0

<i>масли - виџливи</i>	Вода (ml)
свинска маст	–
масло – кравјо	–
говедски лој	–
овчи лој	–
маргарин	15,5

20,0	9,9	0,1	–	169,5
17,0	1,5	–	–	85,5
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	–	–	554



Белковини (g)	Масли (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
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)	Јаглени хидрати (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

путер	15,5
зејтин	0,1
мајонез	16,0



Животици и нивни преработки	Вода (мл)
ориз	13,0
овесни јатки	8,1
гриз	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)	Масти (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
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)	Масти (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Кскал
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



	Вода (ml)
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
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 – конзерва	74
моркови – туршија	90,3
кисела зелка	92,1
грашок – конзерва	90,0
боранија – конзерва	93,4
ѓувеч – конзерва	80,0
кисели домати	92,8
модри патлиџани	92,4
кромид сув	13,5



Белковини (g)	Масли (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Ксал
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	–	10,6
1,2	0,2	4,4	–	24,2
1,4	0,2	4,7	1,2	26,2
3,8	0,9	18,8	–	98,5
1,7	0,2	3,0	1,6	20,6
3,6	0,4	9,4	–	55,6
1,0	0,1	4,3	1,2	22,1
1,7	0,2	5,8	–	31,8
1,7	–	9,4	–	18,9
1,1	–	0,2	5,6	25,0
9,1	1,3	58,5	5,2	260

пипер сув	14,0
праз сув	13,5
бамји	90,3
коприви	81,7
печурки	90,0



овошје	Вода (ml)
јаболка	84,4
круши	83,2
дуњи	83,2
грозје	81,4
бадеми	4,7
костени	52,0
ореви без лушпа	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

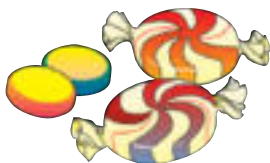
шеќер и концентрати	Вода (ml)
шеќер	0,5
мармалад – џем	35,0

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



Белковини (g)	Масли (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Кскал
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	98,0
1,0	0,2	11,5	0,7	51,8
0,6	0,2	11,1	1,0	48,6
0,8	0,2	10,1	0,7	45,4
3,3	0,9	69,4	–	268
4,3	1,3	69,1	5,6	274

Белковини (g)	Масли (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Кскал
–	–	97,5	–	400
0,5	0,3	65,8	1,0	274



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

напиџоци	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	–

зачини и додатоци	Вода (ml)
чај индиски	9,3
бибер	–
црвен пипер–мелен	12,6
вегета	1,5
јодирана сол за готвење	0,2
оцет јаболков	93,8
оцет вински	95,0
прашок за печиво	1,0
квасец свеж	71,0
чај од шипки	12,4



–	–	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

Белковини (g)	Масти (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Кcal
–	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

Белковини (g)	Масти (g)	Јаглени хидрати (g)	Целулоза (g)	Кcal
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
2,2	0,7	59,0	2,9	259

Пошрошувачи!

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

Ќе се обидеме да ви помогнеме!

Организација на потрошувачите на Македонија –
Централа

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

Советодавно биро–Штип, ул. „Маршал Тито“ бр 66
2000 Штип, тел./фах 092 385–592

Советодавно биро–Битола, ул. „Браќа Мингови“ бр 5
7000 Битола, тел./фах 097 228–246

Советодавно биро–Охрид, ул. „Димитар Влахов“ бр 48
6000 Охрид, тел./фах 096 252–833

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

Брошурата “Исхраната и семејството” –сезона зима е изработена во рамките на проектот “Прехранбена кошница за четиричлено семејство”. Целта на проектот е следење на цените и асортиманот на производите во текот на една година и процентуалното учество на прехранбената кошница во семејниот буџет на четиричлено семејство, како и дефинирање на препораки за исхрана по сезони кои ќе овозможат задоволување на енергетските и други нутритивните потреби на семејството за најмалку средства. Предвидено е издавање на четири сезонски брошури. Проектот и издавањето на брошурите е помогнато од **COMMUNITY FUND** што се реализира преку Consumers International.

Подготвиле:

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

Лектор:

Наталија Глинска – Ристова

Издавач:

Организација на потрошувачите на Македонија