



сезона **ПРОЛЕТ**



**УСХРАНАТА**



*и семејството*

## 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-

### 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

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.

## на четиричлено семејство:

масти (g)	јагле- хидрати (g)	растителни vlakна (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

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

### Енергетски норми според

<b>Возраст -мажи</b>	<b>Енергетска вредност kcal</b>
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

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 напитоци и зачини.

Планираните производи во прехранбената кошница се ориентациони како според видот на производи така и според

### категории потрошувачи:

<b>Возраси -жени</b>	<b>Енергетска вредност kcal</b>
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

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

**Виқлибийше масиш** 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

**Зеленчукош** 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, спанакот 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

**Овошјето** 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

### **Шекерите и шекерните 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)\*1 .... 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

\*1Тежината на векна леб е различна (500-600 и 700g), а со тоа и бројот на векните за 45 кг ќе биде различен.

Во групата **најпостојани и зачини** се планирани: чај, кафе, сокови, газирани и негазирани напитоци, 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 напитоци

(природни сокови и сл.) .....2,0 л

- газирани напитоци .....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:

## Појадок

		супи - чорби
понеделник	маргарин, сирење, домати, чај	чорба од јагнешки ситнеж
вторник	еурокрем, млеко	шкембе чорба
среда	путер, џем, млеко со какао	дроб чорба
четврток	салама, сирење, сок од домати	супа со кнедли со грис
петок	јајце варено (пржено), кашкавал, млад кромид или лук	чорба од риба
сабота	мекици, јогурт	супа од коски со тестенини
недела	паштета, маслинки, чај	чорба од зеленчук

Количината на лебот во оброците е во зависност од потреб

# Ручек

## главно јадење

печено  
јагнешко  
месо со  
пекарски  
компири

мусака  
(полнети  
тиквички),  
кисело  
млеко

ризото со  
јагнешки  
внатрешни  
делови

сарма од  
лозов лист  
(штавељ),  
кисело  
млеко

спанаќ  
тава со  
ориз

грашок  
вариво со  
јагнешко  
месо

пресна  
зелка со  
месо

## салати

млад  
кромид и  
лук

рендано  
цвекло и  
морков со  
магдонос

млад  
кромид  
или лук

салата од  
пролетна  
зелка со  
морков и  
магдонос

таратор

салата од  
млад  
кромид и  
магдонос

салата од  
марула

# Ужина

јагоди

цреши

овошен  
колач

јаболка  
петровки

овошен  
јогурт

густ сок

компот

# Вечера

пржен  
млад  
кромид со  
јајца, урда,  
чај

брза пита  
со спанаќ,  
јогурт

риба на  
кромид со  
ѓувеч и  
ориз

шумкова  
салама,  
варено  
јајце, млад  
кромид  
или лук

качамак со  
сирење  
(урда),  
јогурт

пилешко  
месо во  
бел сос,  
млад лук

пржен млад  
кромид со  
јагнешки  
џигер

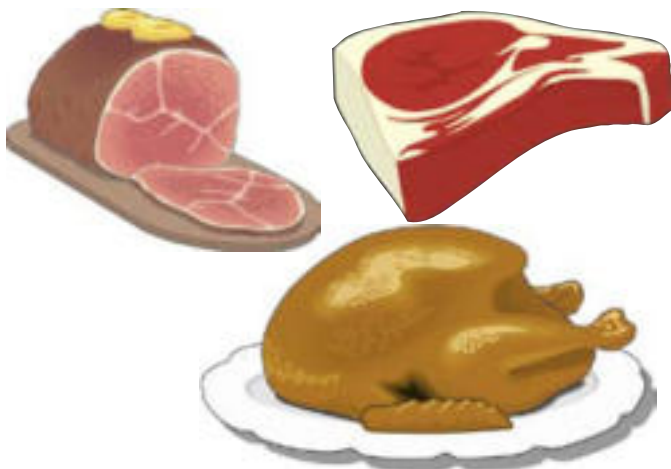
Бите на потрошувачите и може да се движи од 100 до 200г на оброк.

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

# Т А Б

Состав и енергетска вредност на  
(вредностите се однесуваат на



## Месо и месни производи

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

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.



прехранбени производи  
100 g нето – исчистени производи)



Белковини (g)	Масти (g)	Јагле-хидрати (g)	Целулоза (g)	Kcal
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

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
џамиринки	–
паштета	53,9
мортадела	41,0



## РИБИ

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

<b>морски риби:</b>	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

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)	Масти (g)	Јагле-хидрати (g)	Целулоза (g)	Кскал
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)	Масти (g)	Јагле-хидрати (g)	Целулоза (g)	Кскал
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

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

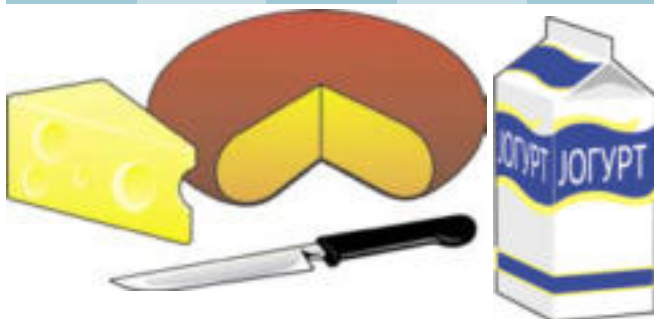


<b>млеко и млечни производи</b>	Вода (ml)
кравјо млеко	87,3
овчо млеко	82,3
козјо млеко	82,0
матеница	85,0
јогурт	88,0
кравјо сирење	78,0
зденка сирење	39,0
овчо сирење	39,0
кашкавал	39,0
урда	50,0
кисело млеко	88,0
кајмак	64,0
павлака 12%масленост	81,0
млеко во прав обезмаст.	2,0

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



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)	Масти (g)	Јагле-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)	Масти (g)	Јагле-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



<b>Жишарици и нивни преработки</b>	<b>Вода (мл)</b>
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

<b>зеленчук</b>	<b>Вода (мл)</b>
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)	Јагле-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)	Јагле-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

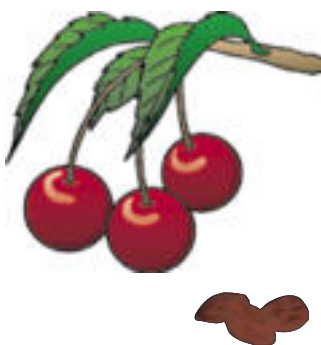


	Вода (ml)
келераба	91,3
целер	93,3
цвекло	87,6
трупка	93,7
кромид	88,0
праз	87,8
спанаќ	92,1
карфиол	91,5
кељ	90,0
зелка	91,8
краставици	95,7
тиква	93,1
пиперки зелени	92,8
домати црвени	93,5
лук	61,3
рен	74,6
моркови	88,6
кисели краставици	94,8
пиперки – туршија	94,7
доматно пире – конз.	74
моркови – 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)	Јагле-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
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

млад кромид	89,4
зелена салата	94,8
тиквички	93,1
пипер сув	14,0
праз сув	13,5
бамји	90,3
коприви	81,7
печурки	90,0



<b>овошје</b>	Вода (ml)
јаболка	84,4
круши	83,2
дуњи	83,2
грозје	81,4
бадеми	4,7
костени	52,0
ореви 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

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



Белковини (g)	Масли (g)	Јагле-хидрати (g)	Целулоза (g)	Ксал
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



## 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



## 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)	Масти (g)	Јагле-хидрати (g)	Целулоза (g)	Кскал
–	–	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



Белковини (g)	Масти (g)	Јагле-хидрати (g)	Целулоза (g)	Кскал
–	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)	Масти (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

## НАСКОРО!!!

Во подготовка е брошурата  
**ИСХРАНАТА И СЕМЕЈСТВО**

**сезона ЛЕТО!**

Сите претходни  
изданија можете  
да ги добиете во  
просториите  
на ОПМ



# Потрошувачи!

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“ бб  
2000 Штип, тел./фах 032 385–592

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

Советодавно биро–Охрид, ул „Димитар Влахов“ бр 48  
6000 Охрид, тел./фах 046 252–833

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

Брошурата „Исхраната и семејството“–сезона пролет 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. Предвидено е издавање на четири сезонски брошури. Проектот и издавањето на брошурите е помогнато од **COMMUNITY FUND** што се реализира преку Consumers International.

## Подготвиле:

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

## Консултант:

проф. д–р Лидија Петрушевска – Този

## Лектор:

Наталија Глинска – Ристова

## Издавач:

Организација на потрошувачите на Македонија