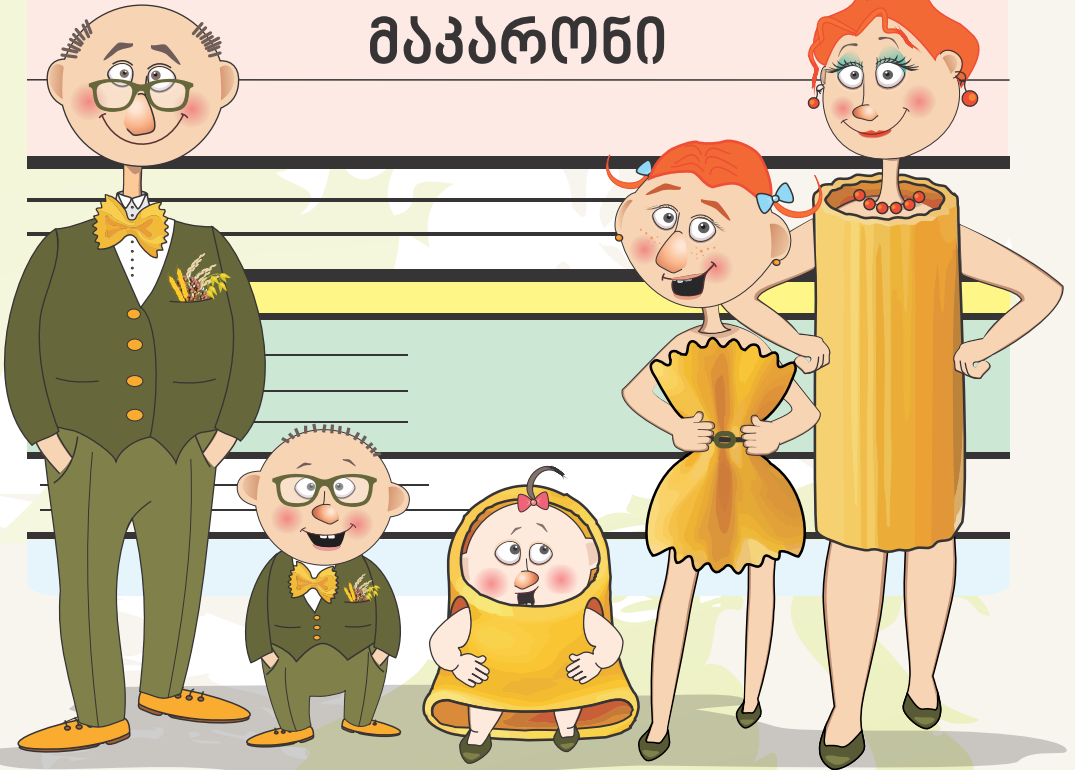


როგორ შევარჩიოთ სურსათი?



ბურღულეული

მაკარონი



მომხმარებელი.გე



CSR DG

საქართველოს სტრატეგიული
კვლევებისა და განვითარების ცენტრი

ბურღულეული მაღალი კვებითი და ბიოლოგიური ღირებულებით გამოირჩევა, მდიდარია **ვიტამინებითა და მინერალური ნივთიერებებით.**



შვრია



ჩიჩიბურია



ბრინჯი



ხორბელი



სიმინდი

ბურღულის არჩევა



ყურადღება!

ნებისმიერ ბურღულს აქვს **დრო** რომელშიც უნდა მოიხარშოს!
ხარშვის დრო უნდა შეესაბამებოდეს **სახეობას!**

აუ პაკეტს აწერია, რომ ბურღულეული **ინარშება X წუთში** და მის მოხარშვას **ბევრად მეტი სჭირდება** - ნიშნავს, რომ **ძველია**, მისი ხარისხი დაბალია!

რაც უფრო **ახალია** ბურღულეული, მით უფრო **სწრაფად ინარშება** იგი.

წინასწარ დამუშავებული ბურღული (მაგ. მანანის ბურღული, შვრია, დაღერდილი ან დაფეცილი წინიბურა) **უფრო სწრაფად ინარშება** ვიდრე დაუმუშავებელი.



რჩევა:

აუ საშუალება გაქვთ, უმჯობესია შეიძინოთ წინასწარ **დამუშავებული, მაღალი ხარისხის და ახალი** ბურღულეული.

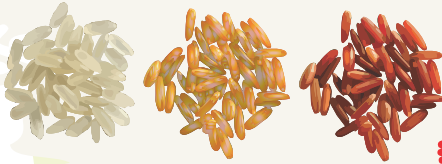
მაღალი ხარისხის ბურღულეულის შესარჩევად

ყურადღება

მიაქციეთ მის:



დაბალი ხარისხის



1.



მაღალი ხარისხის

გაუმჭურვალე;

ბრინჯის მარცვლები უნდა იყოს **გამჭვირვალე**, თეთრი, ყვითელი ან მოყავისფრო - კონკრეტული ასორტიმენტისათვის დამახასიათებელი ფერის;



დაბალი ხარისხის



მაღალი ხარისხის

მუქი ყავისფერი;

დაუმუშავებელი წინიბურა **ღია ჩალისფარია** მოყვითალო ან მომწვანო ელფერით, ერთხელ მოხალული წინიბურა **ღია ყავისფარია**;



დაბალი ხარისხის



მაღალი ხარისხის

ჭუჭყიანი ნაცრისფარი;

მონაცრისფრო-მოყვითალო ფარისაა;



დაბალი ხარისხის



მაღალი ხარისხის

ძალიან თეთრი.

მანანის ბურღული - **თეთრი ან ბეჟია**;

ყურადღება

2.



აუსილვებად დაცნოსათ ბურღული!

იგრძენით **სინეხტის** ან **თობის** სუნი - ნიშნავს, რომ პროდუქტი **გაფუჭებულია**.

არაარომეტიზირებულ ბურღულში **თაფლის სუნი** - პროდუქტში **თავისუფალი გარეული** მაუნყებელია.



თუ ბურღულეული **არომატიზირებულია** მაშინ შესაძლებელია ბურღულს **უცხო, არომატის შესაბამისი სუნი** ჰქონდეს. თუმცა ამის შესახებ ინფორმაცია აუცილებლად უნდა იყოს **ეტიკეტზე** მითითებული.

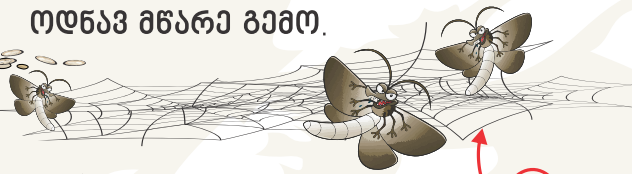
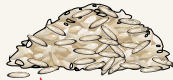


გემოს

3.



გაკვნიბით ბურღულის ერთ-ორი მარცვალი. საღი და ხარისხიანი პროდუქტი **მოტკბო გემოსია**, მხოლოდ **შვრიას** შესაძლებელია ჰქონდეს **ოღნავ მწარე გემო**.



კონსისტენციას

4.

ბურღული არ უნდა იყოს **დამძვრული, ნაგვიანი**, არ უნდა შეიცავდეს **მწარებს**.

რჩევა:

თუ შეფუთვა გამჭვირვალეა აუცილებლად **შეარხიეთ პაკეტი** და დააკვირდით, ხომ არ არის მასში აბლაბუდა.



ყურადღება

დააკვირდით პროდუქტის **დამზადების თარიღს**.

რჩევა:

უპირატესობა **ჰერმეტიკულ დაფასოებულ** პროდუქტს მიანიჭეთ. ხშირია შემთხვევები, როდესაც საწყობებსა თუ მაღაზიებში ბურღულს **არასათანადო პირობებში** ინახავენ და იგი **ამჟღავნებს ან ლჳობას** იწყებს.



აღამიანის ჯანმრთელობისათვის აუცილებელი

ვიტამინების, მიკროელემენტებისა და სრულფასოვანი ცილების მაღალი შემცველობის გამო, **ნიწიბურა** ჯანმრთელი კვების შეუცვლელი კომპონენტია.



ნიჩვას:

შეიძინეთ ღია ფერის ნიწიბურა, რადგან თუ ბურღული **მუქი ყავისფერია** - ნიშნავს, რომ ის ერთხელ უკვე **დაძველდა** და **სუნის გასაყვანად** მოხდა **ხელმოკრად გადახალვა**. ასეთი პროდუქტი **დაბალი** კვებითი ღირებულებისაა.

მანანის ბურღული - წმინდად დაღერდილი **ხორბალია**.

👍 გამოირჩევა კარგი საგემოვნო თვისებებით, ყუათიანობითა და მაღალი შეთვისების უნარით.

👍 ხორბალში შემავალი ორგანული ნაერთი **ფიტინი**, ბოჭავს კალციუმს და ამით ხელს უწყობს ორგანიზმიდან მის გამორეცხვას.

🗨 თუმცა, ხორბალი შეიცავს ცილა **გლუტენს**, რომელიც ხელს უშლის ნაწლავებიდან სასარგებლო ნივთიერებების შეწოვას.

🗨 ასევე, ის **ძლიერი ალერგენია**.

ამიტომ, მისი მოხმარება არ არის რეკომენდებული **1** წლამდე და **შებლუდულია 3** წლამდე ბავშვებისთვის.

**ანუ?!
მხოლოდ
ჩაშია?**

ნიჩვას:

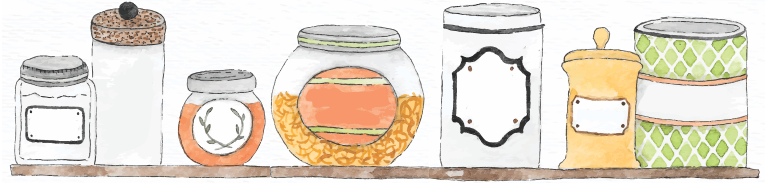
მთლიანად **ნუ ამოიღებთ** მანს თქვენი კვების რაციონიდან, მაგრამ **წარს ყოვლადღიური** მენიუს შემადგენელ ნაწილად აქცევთ.





როგორ შევინახოთ ბურღულეული:

ბურღულის შესანახად შეიძლება გამოვიყენოთ ქილები: **კარამიკული, მინის, პლასტმასის ან ლითონის.**



აუცილადია

შესანახ ჭურჭელს თავსახური კარგად ჰქონდეს დახურული, რომ არ მოხდეს ბურღულეულის **დანესტიანება** და მასში **მწერების** გაჩენა.



ბურღული	თამკარატურა	შენახვის ვადა
ხორბალი, მანანი, სიმინდი, შვრია	ოთახის	4-10 თვე
წიწიბურა	ოთახის	20 თვე
ბრინჯი	ოთახის	16-18 თვე

ასევე, ბურღულის შენახვა უნდა მოხდეს **ბრილ** და **მშრალ** ადგილას.

რჩევა:

107 თქვენ ბურღულეულის დიდ მარაგს იკეთებთ, აუცილებელია მისი წელიწადში **3-4**-ჯერ შემოწმება. პროდუქტში მწერების აღმოჩენის შემთხვევაში იგი **საკვებად აღარ გამოიყენოთ.**

სოფლის პირობებში ასეთი პროდუქტით შეგიძლიათ **ფრინველი გამოკვებოთ.**



მაკარონი მზადდება მაღალი ხარისხის ხორბლის ფქვილისგან.

როგორი უნდა იყოს კარგი პროდუქტი:

1. **ზედაპირი:** იდეალურად გლუვი.
2. **ფერი:** *ოყ* მაკარონი დამზადებულია



ხორბლის ტიპი	ხარისხი	
რბილი	მაღალი	ბაჟი
რბილი	უმაღლესი	მორუსო თეთრი
მაგარი	უმაღლესი	სუფთათეთრი



ოყ მაკარონი **კაშკაშა ყვითელია**, შესაძლოა ის დაბალი ხარისხის ფქვილისგან დაამზადეს, რის დასამალადაც ქიმიური საღებავი ტარტრაზინი გამოიყენეს.

რჩევა: მოერიდეთ ასეთ პროდუქტს.

3. **სუნი ან გემო:** არ უნდა იყოს დამძაღების, სიმჟავის, ობის, ღპობის.
4. **შენახვის ვადა:** ნორმალურ პირობებში 1-1,5 წელი.
5. **მაღალი ხარისხის პროდუქტი ხარშვისას:**

- ორჯერ იმატებს მოცულობაში;
- ნახარში რჩება გამჭვირვალე;
- ინარჩუნებს ფორმას;
- არ ეწებება ერთმანეთს;
- არ სკდება;
- არ იკოშტება.



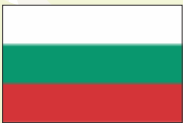
ოყ ჰერმეტიკულად შეფუთულ პროდუქტში არის **წყლის ნვათები**, ნიშნავს, რომ მაკარონი შეფუთვისას სრულად გამომშრალი არ იყო, რის გამოც შესაძლებელია ამძაღებული ან დაობებული იყოს.

საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრის მომხმარებლის უფლებების დაცვის პროგრამის მიზანია ქვეყანაში სახელისუფლებო სტრუქტურების მიერ მომხმარებლის უფლებების დაცვის უზრუნველყოფა საკანონმდებლო და ინსტიტუციურ დონეზე. ამ მიზნის მიღწევას პროგრამა ბაზრის მონიტორინგით, მომხმარებლის ცნობიერების ამაღლებითა და საკანონმდებლო ცვლილებების დობიერებით ახორციელებს.

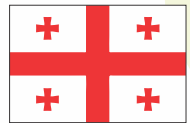
ცენტრმა მომხმარებლის უფლებების დაცვის მიმართულებით მუშაობა 2009 წლიდან დაიწყო და ამ დროის განმავლობაში ასეულობით სასურსათო პროდუქტი დაბრატორიულად შეამოწმა. ინფორმაცია დარღვევების შესახებ მიეწოდება საზოგადოებას, სახელისუფლებო სტრუქტურებსა და ბიზნესის წარმომადგენლებს. პროგრამის ერთ-ერთი მიმართულება მომხმარებლის კონსულტაციაა.

მომხმარებლის უფლებების ნებისმიერ დარღვევაზე, ასევე კონსულტაციისთვის მოქალაქეებს შეუძლიათ მოგვმართონ პროგრამის ვებსაიტზე www.momxmarebeli.ge და ფეისბუქის გვერდზე <https://www.facebook.com/momxmarebeli.ge/>, ასევე, დარეკონ ნომერზე **2 39 90 19**

პუბლიკაცია მომზადებულია სურსათის ეროვნულ სააგენტოსთან თანამშრომლობით ბუღარეთის პროგრამა „დახმარება განვითარებისათვის“ (ბუღარეთის საგარეო საქმეთა სამინისტრო) და ორგანიზაციის „პური მსოფლიოს“ დაფინანსებით. მის შინაარსზე პასუხისმგებელია საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი. პუბლიკაცია არ ასახავს დონორი ორგანიზაციების პოზიციებს.



სურსათის
ეროვნული
სააგენტო



საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი
დედისის I შესახვევი 5^ბ



თბილისი, საქართველო 0177
ელფოსტა: office@csrdg.ge
ტელ: (+99532) 2399019



 **მომხმარებელი. ge**

