

Молочные продукты в питании дошкольников и школьников.

Молоко и молочные продукты - важная составляющая рациона детей любого возраста. Традиционно в нашей стране в питании детей и подростков используются преимущественно коровье молоко и полученные из него продукты.

Высокая пищевая ценность коровьего молока определяется его сложным химическим составом. Содержание белков в молоке составляет около 3,2% (казеин - 2,7%, сывороточные белки - 0,5%), причем в них есть все незаменимые аминокислоты, в том числе лизин, метионин, триптофан. В жирах молока (3,2%) имеются и незаменимые жирные кислоты (линолевая, линоленовая, арахидоновая), фосфатиды, холин. Углеводы представлены легкоусвояемой лактозой, содержание которой составляет 4,5-5%. Молоко является источником незаменимых микронутриентов: минеральных веществ (в частности, кальция - 120 мг/100 мл, фосфора - 90 мг/100 мл) и витаминов (мг/100 мл: А - 0,025, (3-каротин - 0,015, С - 1,3, Р - 0,1, В₁ - 0,04, В₂ - 0,15), а также ферментов, гормонов, антибактериальных факторов.

Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для дошкольников включает (соответственно, для детей 1,5-3 и 4-6 лет) не менее 300-320 мл молока, не менее 150-180 мл кисломолочных продуктов, не менее 35-50 г творога (творожных изделий), 7-10 г сметаны, 5-7 г сыра, 30-35 г сливочного масла. Для школьников количество молочных продуктов увеличивается - не менее 350 мл молока, не менее 150 мл кисломолочных продуктов, не менее 40-45 г творога (творожных изделий), 10-12 г сметаны, 10-15 г сыра, 30-35 г сливочного масла¹. Молоко и кисломолочные продукты, а также сливочное *m* масло включаются в рацион питания дошкольников и р школьников ежедневно, другие виды молочных продуктов - 1-3 раза в неделю.

Назовем основные критерии выбора пищевых продуктов, используемых в питании детей и подростков в организованных коллективах:

1. Высокая пищевая и биологическая ценность;
2. Повышенные требования к санитарно-эпидемиологической безопасности.
3. Соответствие принципам щадящего питания.
4. Высокие органолептические показатели и соответствие продукта стереотипам пищевого поведения детей и подростков.
5. Ограниченное использование в составе продукта пищевых добавок, поваренной соли.
6. Удобство потребительской упаковки и ее оформление, ориентированное на детей и подростков; приемлемые сроки годности и наличие на пищеблоках образовательных учреждений условий для хранения продукта.
7. Возможность часто (систематически) включать продукт в рацион питания

детей, пригодность для обогащения микронутриентами.

Всем перечисленным критериям в наибольшей степени отвечают современные молочные продукты: стерилизованное молоко в асептической упаковке из комбинированного материала («Тетра-Брик асептик» и т.п.), творожные изделия, полученные по мембранным технологиям, кисломолочные напитки с повышенным содержанием эубиотической микрофлоры и т.д.

Определенную область применения (автоматизированная торговля в школах, «ланч-боксы» для организованных групп детей, перевозимых различными видами транспорта, и т.п.) имеют термически обработанные творожные изделия и йогуртные продукты, не требующие особых условий хранения. Перспективными представляются и такие продукты, как пластифицированные сырные массы, напитки на основе соков и молочной сыворотки, салатные соусы на кисломолочной основе.

Такие традиционные продукты, как сметана, стерилизованные сливки и сыры, используются в питании детей и подростков ограниченно, учитывая достаточно высокое содержание в них молочного жира, а в сырах - еще и поваренной соли.

Санитарные правила запрещают использование сметаны в питании детей и подростков в организованных коллективах без тепловой обработки, поэтому перспективным представляется обеспечение образовательных учреждений термизированной сметаной.

Учитывая значительную распространенность среди детей и подростков пищевого дисбаланса, в том числе недостаточности в питании важнейших микронутриентов (витаминов и минеральных веществ), которая отмечается у 60-90% этого контингента, важнейшей задачей становится повышение пищевой ценности продуктов, используемых в дошкольном и школьном питании. Применительно к молоку и молочным продуктам основным способом повышения пищевой ценности является обогащение незаменимыми пищевыми веществами (от 20% до 50% суточной потребности в количестве продукта, предусмотренном суточным набором продуктов), витаминами (С, витамины группы В, β-каротин, комплекс АЕС), минеральными веществами (железо, кальций, йод, фтор, селен и т.д.), пищевыми волокнами, про- и пребиотическими компонентами.

Санитарные правила предусматривают ряд ограничений на использование отдельных молочных продуктов в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекции и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) запрещается использовать в питании детей, а также принимать на предприятия дошкольного питания и в столовые образовательных учреждений молочные продукты домашнего (непромышленного) изготовления, творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану, молоко-«самоквас». Изготавливать в столовых и на пищеблоках образовательных учреждений творог, простоквашу и другие кисломолочные продукты (в том числе для приготовления творога) запрещено.

Не допускается использовать в питании детей без тепловой кулинарной обработки (кипячение) фляжное (бочковое) молоко, творог, за исключением готовых к употреблению творожных изделий для детского питания (творожки и т.п.) промышленного производства в индивидуальной упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта, сметану.

Молоко и молочные продукты для дошкольного и школьного питания, как правило, вырабатываются без использования поваренной соли. В тех продуктах, изготовление которых без нее невозможно, содержание соли следует ограничивать в пределах 0,8%, в традиционных видах твердых сычужных сыров - в пределах 1,8%. По возможности должна использоваться только йодированная соль.

Содержание жизнеспособных кисломолочных микроорганизмов в жидких кисломолочных продуктах, в соответствии с санитарными правилами, должно быть не менее 1×10^7 КОЕ/г, содержание бифидобактерий (в продуктах, обогащенных ими) - не менее 1×10^6 КОЕ/г. Обогащенными кисломолочными микроорганизмами продукт считается при их содержании не менее 1×10^8 КОЕ/г.

При изготовлении пищевых продуктов для детей и подростков рекомендуется ограничивать, а по возможности исключить совсем содержание следующих пищевых ингредиентов:

консерванты (по возможности не используются);

красители (допускаются Е-101, Е-140, Е-160, Е-162, Е-163, Е-164);

ароматизаторы (ограничиваются в количествах, обеспечивающих только легкий аромат);

фосфаты (фосфорные кислоты и их соли);

кислоты (в том числе углекислота);

гидрогенизированные жиры;

усилители вкуса.

Подсластители рекомендуется использовать только в составе специализированных продуктов для

больных детей (страдающих сахарным диабетом, имеющих избыточную массу тела и т.п.). В питании здоровых детей можно использовать продукты, изготовленные с применением в качестве подсластителя экстракта стевии (стевиозида). Из других пищевых и вкусоароматических добавок в молочных продуктах для дошкольников и школьников могут использоваться (ограниченно) такие ингредиенты, как какао-порошок, крахмал, негидрогенизированные растительные масла (соевое, рыжиковое и т.д.), мед натуральный, молоко цельное сухое, сухая молочная сыворотка и т.п.

Старайтесь разнообразить рацион питания детей качественными молочными продуктами. Прививайте культуру питания с детства. Приобретая в розничной сети продукты для питания своих детей прочитайте состав продукта его пищевую ценность, а так же дату выработки и срок реализации продукта.