

* * *

ПОТЕНЦИАЛ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ПРОДУКЦИИ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Георгиева О.В.¹, Пырьева Е.А.^{1,2}

¹Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи, Москва, Россия;

²Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования Минздрава России, Москва, Россия

Ключевые слова: *дети раннего возраста; цельнозерновые продукты; здоровое питание*

Актуальность. Оптимизация питания детей относится к важнейшим медико-социальным направлениям в обеспечении здоровья подрастающего поколения. Научные данные свидетельствуют о преимуществе цельнозерновых продуктов по сравнению с рафинированными аналогами. Цельнозерновые ингредиенты (мука, крупа) и продукты из них содержат как пищевую клетчатку, так и биологически активные соединения, среди которых β-глюканы, инулин, резистентный крахмал, лигнаны, витамины, каротиноиды, минералы и фитохимические вещества. Использование цельнозерновых продуктов в питании способно обеспечивать протективный потенциал относительно ожирения, сахарного диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний, влиять на развитие здоровой микробиоты кишечника. Однако отмечается низкий уровень потребления этих продуктов, особенно детьми раннего возраста и подростками, главным образом из-за органолептических характеристик. Вместе с тем именно период раннего детства является важным этапом для приобщения ребёнка к здоровому питанию. **Цель:** определить виды специализированной продукции, содержащей цельнозерновые компоненты, для использования в питании детей раннего возраста.

Материалы и методы. Использование в питании детей раннего возраста продуктов с включением цельнозерновых, богатых сложными углеводами, является перспективным направлением. Количество цельнозерновой продукции в питании детей предусматривает учёт нормы потребления пищевых волокон, исходя из их количества, обеспечивающего нормальную работу кишечника. Для детского питания актуален вопрос безопасности использования цельного зерна, которое содержит больше загрязнителей (токсичных элементов, микотоксинов), чем очищенные злаки. В связи с этим производство специализированной пищевой продукции детского питания предусматривает особые подходы к разработке рецептур, подбору сырья и режимам технологической переработки для обеспечения требований к её качеству и безопасности.

Результаты. При анализе пищевой продукции для детей раннего возраста (в том числе продуктов прикорма) были сформированы группы продуктов на зерновой основе с включением цельнозерновых компонентов (до 50% от общего содержания) и критерии их оценки (в том числе по показателям пищевой ценности). Среди них были быстрорастворимые молочные и безмолочные каши, кондитерские изделия (печенье, зерновые завтраки, батончики), фруктово-зерновые пюре. Продукты, обладающие сенсорными свойствами, приемлемыми для детей 1-го года жизни и старше, характеризуются повышенным уровнем белка (в среднем на 1,2%), высоким содержанием пищевых волокон (более чем в 1,5 раза) по сравнению с традиционными продуктами на рафинированной зерновой основе.

Заключение. Включение специализированной продукции, содержащей цельнозерновые компоненты, в рацион питания детей раннего возраста способствует реализации потенциала в обеспечении здоровья и является действенным и безопасным способом формирования у детей здоровых вкусовых предпочтений.

* * *