

СОВРЕМЕННЫЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ НА МОЛОЧНОЙ ОСНОВЕ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

© Ольга Валентиновна Георгиева

ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». 109240, Москва, Устьинский проезд, 2/14

Контактная информация: Ольга Валентиновна Георгиева — кандидат технических наук, старший научный сотрудник лаборатории возрастной нутрициологии. E-mail: georgieva@ion.ru

Рациональное питание детей раннего возраста играет ключевую роль в обеспечении их здоровья, нормального физического и нервно-психического развития, а также устойчивости к воздействию внешних неблагоприятных факторов.

Дети в возрасте от 1 до 3 лет характеризуются исключительно высокими темпами развития в сочетании с ограниченными запасами пищевых веществ в организме. При этом следует иметь в виду, что анатомо-физиологические особенности органов пищеварения детей 1–3 лет жизни отличаются от таковых как у детей первого года жизни, так и детей более старшего возраста. Особенно существенны у детей раннего возраста изменения жевательного аппарата. На втором и третьем году жизни происходит становление нервно-мышечной координации процесса жевания. В этом возрасте продолжает также формироваться пищевое поведение и пищевые пристрастия, регуляция аппетита. Рассмотренные физиологические особенности детей от 1 года до 3 лет свидетельствуют о том, что этот период в жизни ребенка требует адекватного отношения к его питанию, которое во многом отличается от питания ребенка первого года жизни и постепенно приближается к питанию взрослого человека. В рацион ребенка должны входить все основные группы пищевых продуктов массового потребления, а также продукты, специально предназначенные для питания детей старше первого года.

При этом по-прежнему большая роль принадлежит молоку и молочным напиткам, которые должны входить в рацион детей старше первого года ежедневно и составлять около 500 мл. Прежде всего — это молоко, как самостоятельный продукт, так и в составе блюд и напитков, а также кисломолочные напитки. Молоко и молочные продукты, характеризующиеся высокой пищевой ценностью, являются

важнейшими источниками белка с высокой биологической ценностью, легкоусвояемого жира и кальция, витамина В₂. В то же время в молоке отсутствует ряд пищевых факторов, в частности, недостаточно высоко содержание витаминов: В₁, В₆, фолиевой кислоты и микроэлементов: йода, цинка, марганца. В коровьем молоке низкое содержание пребиотических веществ, которые играют важную роль в обеспечении функций желудочно-кишечного тракта. Коровье молоко неоптимально по жирнокислотному составу, в частности, по содержанию полиненасыщенных жирных кислот омега-3 семейства, и, следовательно, по соотношению ПНЖК омега-6 и омега-3.

В последнее время рядом отечественных предприятий выпускается широкий ассортимент продуктов на молочной основе, адаптированных к физиологическим потребностям ребенка старше года и привлекательных для детей с точки зрения их вкусовых свойств. Среди них молоко питьевое ультрапастеризованное в т.ч. обогащенное витаминами (С, А, Е, В₁, В₆, РР, фолиевая кислота) и минеральными веществами (кальций, марганец, цинк, медь, йод); ультрапастеризованные молочные коктейли с фруктовым соком, обогащенные пребиотиком инулином, витаминно-минеральным комплексом с добавлением эмульсии омега-3 ПНЖК.

Наряду с жидкими молочными продуктами в питании детей старше 1 года могут быть использованы сухие быстрорастворимые смеси на молочной и молочно-зерновой основе, обогащенные витаминами, минеральными веществами, с пищевыми волокнами и нуклеотидами. Указанные смеси в восстановленном виде могут быть использованы в питании детей как альтернатива цельному коровьему молоку и жидким молочным напиткам. Примером сладкого и полезного блюда для питания детей раннего возраста могут также служить стерилизованные десерты на молочной и фруктово-

молочной основе, к которым относятся коктейли и пудинги. Стерилизованные молочные десерты, коктейли и пудинги представляют собой жидкие напитки (коктейли) или желеобразные продукты (пудинги) на молочной основе с добавлением натуральных ароматизаторов, какао-порошка или фруктовых пюре, обогащены аскорбиновой кислотой. Десерты могут заменить детям кондитерские изделия, которые не рекомендуются детям ранее 5 летнего возраста, так как десерты также обладают приятным сладким вкусом, но имеют более высокую пищевую ценность по сравнению с

традиционными кондитерскими изделиями. Указанные продукты целесообразно вводить в питание детей старше года с целью расширения вкусовых диапазонов продуктов детского питания, особенно детям, которые неохотно употребляют молочные или фруктовые виды продуктов, детям со сниженным аппетитом, с недостаточной жевательной способностью.

Все рассмотренные продукты адаптированы к физиологическим потребностям ребенка старше года в соответствии с современными научными представлениями о питании детей раннего возраста.