

М'ЯСО ПТИЦІ В ДИТЯЧОМУ ХАРЧУВАННІ

Штонда О.А., канд. техн. наук, доцент, Савчук Н.А., магістр
Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ

Неодмінною основою здоров'я дитини, незалежно від її віку, є повноцінне харчування. Харчування дітей має бути збалансованим, тому що саме в ранньому віці формується здоров'я маленької людини. Дитина будь-якого віку не буде їсти дорослу їжу, дитяча їжа повинна бути якісною, свіжоприготовленою, містити достатню кількість корисних речовин, вітамінів, необхідних для її нормального розвитку і зростання.

Necessary basis of health of child, regardless of his age, a valuable feed is. A feed of children must be balanced, because the health of little man is formed exactly in early age. The child of any age will not eat a grown man meal, child's meal must be high-quality, свіжоприготовленою, to contain the enough body of useful matters, vitamins, necessary for its normal development and growth.

Ключові слова: раціональне харчування, м'ясо птиці, білок, холестерин, перетравлення.

Раціональне, здорове харчування дитини є важливим щоденним харчуванням. У повсякденному харчуванні обов'язково мають бути: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода. Той, хто дбає про своє здоров'я, має дотримуватись трьох принципів здорового харчування: помірність, різноманітність, збалансованість.

Помірність – калорійність раціону не повинна перевищувати енергетичних витрат організму.

Різноманітність – передбачає споживання продуктів усіх основних груп (хліб і крупи; овочі та фрукти; м'ясо та молочні вироби).

Збалансованість – означає правильне співвідношення цих груп продуктів.

Для того, щоб їжа приносила користь, необхідно знати години харчування, а також правильно розподілити, коли і які продукти вживати. Наприклад, продукти, багаті на білок (м'ясо, рибу, яйця, горох, квасолю), вживають на сніданок та обід, а страви з круп та овочів залишають на вечерю. Необхідно, щоб їжа була різноманітною. Але є продукти, вживання яких треба обмежити: цукор, жир, сіль, борошняні вироби. Від надмірного вживання солодощів люди повнішають, у них псується зуби, вони частіше хворіють. Надлишок солі в організмі теж може стати причиною захворювань.

Голод – це голос природи, який дає сигнал, що організму потрібна їжа.

Апетит – це звичка, набута людиною протягом життя, що проявляється бажанням поїсти внаслідок зміни настрою, певної ситуації, настання устаненого часу, впливу виду, смаку, запаху їжі і навіть однієї думки про ту чи ту їжу.

Раціональне харчування знижує ризик розвитку захворювань травної системи у дітей раннього віку, запобігає розвитку хронічних захворювань у зрілому віці, сприяє формуванню високого рівня інтелекту, досягненню довголіття, попередженню таких недугів, як рак, атеросклероз, цукровий діабет, ожиріння, остеопороз. [1]

Велике значення для харчування дітей, особливо грудного віку, визначає особливі вимоги до його якості. У нашій країні основні вимоги до виробництва продуктів дитячого харчування зазначено в законах України «Про дитяче харчування», «Про охорону дитинства», «Про дошкільну освіту», «Про безпечність та якість харчових продуктів», «Про молоко та молочні продукти» та інших подібних нормативно-правових актах. У цих документах визначено стратегічні загальнодержавні пріоритети у сфері забезпечення грудних дітей та дітей раннього віку достатнім, високоякісним та безпечним дитячим харчуванням. Законодавчо закріплено такі положення:

— продукти дитячого харчування, які виробляються в Україні, повинні відповідати обов'язковим параметрам безпечності, мінімальним специфікаціям якості та бути етикетованими відповідно до закону;

— для виробництва продуктів дитячого харчування забороняється використання сировини, що містить пестициди, важкі метали, радіонукліди, гормональні препарати, антибіотики та інші речовини, наявність яких не допускається державними санітарними нормами або рівні яких перевищують максимально допустимі;

— забороняється використання для виробництва продуктів дитячого харчування сировини, що складається або виробляється з генетично модифікованих організмів;

— забороняється використання барвників у продуктах дитячого харчування для грудних дітей, а також штучних барвників в інших продуктах дитячого харчування;

— у виробництві консервів для дитячого харчування на м'ясній та м'ясо-рослинній основі забороняється використання м'яса механічного обвалювання, шкури свинячої, крохмалю харчового, борошна пшеничного, гідратованих продуктів із сої та її похідних, а також сумішей спецій та прянощів, до складу яких входять незареєстровані харчові домішки [5–10].

Гігієнічні вимоги до продуктів харчування включають не тільки показники безпечності, а й можливість задовольняти фізіологічні потреби дітей у білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних елементах, енергії, незамінних амінокислотах і міnorних компонентах при звичайних умовах використання.

Органолептичні властивості харчових продуктів повинні задовольняти традиційні смаки та звички дітей. Вони не повинні мати сторонніх запахів, включень, змін кольору та консистенції, властивих певному виду продукції [3].

Неодмінною основою здоров'я дитини, незалежно від її віку, є повноцінне харчування. Багато батьків недооцінюють вплив правильного харчування на здоров'я дітей. З давніх часів помилкова думка, що дитина обов'язково повинна багато їсти, існує і понині.

Харчування дітей має бути збалансованим, тому що саме в ранньому віці формується здоров'я маленької людини. Дитина будь-якого віку не буде їсти дорослу їжу, дитяча їжа повинна бути якісною, свіжоприготовленою, містити достатню кількість корисних речовин, вітамінів, необхідних для її нормального розвитку і зростання. Необхідно виключити з раціону харчування продукти, які важко перетравлюються шлунком дитини.

До шестимісячного віку основним продуктом харчування малюка має бути материнське молоко. Надалі лікарями-педіатрами рекомендується прикорм. Можна давати малюкові каші, овочево або фруктове пюре, м'ясо. Всі ці продукти харчування повинні бути високоякісними. Правильне харчування для дітей, особливо дошкільного віку, є основою швидкого зростання, міцного здоров'я.

Дітям необхідно обов'язково включати в раціон харчування м'ясо. Оскільки серед багатих білками продуктів м'ясу належить особлива роль як головному джерелу повноцінного білка, ряду мінеральних солей (фосфору, калію, кальцію, магнію), вітамінів групи В (В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР) і мікроелементів (заліза, селену і ін.) [2].

Зазвичай використовуються різні види нежирного м'яса: птиця, телятина, яловичина, свинина, баранина. Перевага ж віддається молодому нежирному м'ясу курей та індиків у зв'язку з м'якою ніжною консистенцією, добрим смаком і особливим приємним ароматом готових блюд.

У курячому м'ясі відсутні баластні вуглеводи і значно менше холестерину, ніж у інших м'ясних продуктах. Ця особливість курячого м'яса має велике профілактичне значення відносно можливих у майбутньому широко поширених серед дорослого населення таких хронічних захворювань, як атеросклероз, діабет і хвороби опорно-рухового апарату.

У м'ясі міститься залізо, яке дуже добре засвоюється, крім того, в ньому достатньо багато вітаміну В₁₂. Ці два компоненти відіграють надзвичайно важливу роль у профілактиці анемії (недокрів'я) у дітей. У м'ясі, а особливо в печінці птиці, містяться практично всі відомі водо- і жиророзчинні вітаміни і вітаміноподібні речовини. У значній мірі потреба організму в деяких вітамінах, зокрема в пантеновій кислоті, рибофлавіні, задовольняється саме за рахунок вживання м'яса. Недостатня кількість вітамінів у їжі призводить до порушення обміну речовин, а при глибокому дефіциті – до захворювань, таких як гіпо- і авітамінози.

Для приготування страв дитячого харчування придатні всі частини курятини та індички. Крильця і ніжки використовуються для приготування бульйонів, різних супів, філе – для приготування котлет. Для паштетів використовуються субпродукти – печінка, шлунок. Сьогодні в будь-якій торгівельній мережі завжди можна придбати в охоложеному вигляді дане м'ясо. Це високоякісні продукти, які відповідають нормам ветеринарного і санітарно-епідеміологічного контролю і вимогам, що пред'являються до продуктів дитячого харчування.

При виборі м'яса бажано віддавати перевагу філе птиці, яке є найбільш поживним, – високий вміст білка і мінімальний вміст холестерину.

При підборі м'ясної сировини ретельно контролюють вміст жиру (не більше 5%), оскільки жир погано засвоюється дитячим організмом. Що стосується харчової цінності м'язової тканини птиці (грудної та стегнової), перш за все потрібно відзначити високий вміст в них білків і низький – жиру (табл. 1).

Таблиця 1 – Хімічний склад м'язової тканини м'яса птиці, %

Вид птиці	М'язи	Білки	Жири	Вода
Кури	Грудні	23,5	1,7	74
	Стегнові	20,8	4,1	74,4
Індики	Грудні	24,5	1,1	73
	Стегнові	20,9	3	75,1

Біологічна цінність білків м'язової тканини також найвища, вони максимально розщеплюються травними ферментами, по співвідношенню і складу амінокислот являється повноцінними. Саме тому, м'ясо як один із основних джерел білка, який поступає з їжею, має велике значення в харчуванні людини.

Діти, які споживають страви з курячих грудінок, краще ростуть. Вони активні, веселі, у них швидше йде процес пізнання навколишнього світу, вони менше хворіють. До того ж, всі блюда з курятини – м'ясне пюре, суп з фрикадельками, котлетки – не тільки поживні, але ще ніжні й соковиті. Такі страви діти без зусиль пережовують і завжди їдять з великим задоволенням.

Висновки. Отже, перш за все для дітей необхідне споживання повноцінного білка, оскільки основний будівельний матеріал для організму. У разі його нестачі виникає гальмування росту. Необхідно пам'ятати, що саме в продуктах тваринного походження білки є повноцінними. Дуже корисним для організму дітей та підлітків є біле м'ясо птиці (грудинка) як джерело легкозасвоюваного повноцінного білка, що практично не містить жиру.

Література

1. Руководство по детскому питанию / Под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коня. – М.: Медицинское информационное агентство, 2004.
2. Мартинчик А.Н., Маев И.В., Янушевич О.О. Общая нутрициология. – М.: МЕДпресс-информ, 2005.
3. Кодекс Алиментариус. Гигиена пищевых продуктов. Базовые тесты. – М.: Весь мир, 2007.
4. Закон України «Про дитяче харчування» № 142-V від 14.09.2006 р. // Відомості Верховної Ради України. – 2006. – № 44. – Ст. 433.
5. Закон України «Про охорону дитинства» № 2402-III від 26.04.2001 р. // Відомості Верховної Ради України. – 2001. – № 30. – Ст. 142.
6. Закон «Про дошкільну освіту» № 2628-III від 11.07.2001 р. // Відомості Верховної Ради України. – 2001. – № 49. – Ст. 259.
7. Закон «Про безпечність та якість харчових продуктів» № 771/97-ВР від 23.12.1997 р. // Відомості Верховної Ради України. – 1998. – № 19. – Ст. 98.
8. Закон «Про молоко та молочні продукти» № 1870-IV від 24.06.2004 р. // Відомості Верховної Ради України. – 2004. – № 47. – Ст. 513.
9. Проект про внесення змін до Закону України «Про дитяче харчування».

УДК 637.514.9

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ПРОДУКТ ІЗ ВТОРИННОЇ СИРОВИНИ ПЕРЕРОБКИ ПТИЦІ

Козак М.М., мол. наук. співр., Авдєєва Л.Ю. д-р техн. наук, ст. наук. співр.,
Шаркова Н.О. канд. техн. наук, пров. наук. співр., Жукотський Е.К. ст. наук. співр.
Інститут технічної теплофізики НАН України, м. Київ

У статті зроблено обґрунтування доцільності використання вторинної колагенвмісної сировини переробки птиці при виробництві харчових продуктів різного призначення. Наведені результати підтверджені дослідженнями харчової і біологічної цінності білково-мінерального концентрату – продукту, виготовленого з ніг курей.

The substantiation of expediency of the use of collagen containing secondary raw materials of poultry processing in the manufacture of foods for different purposes is made in the article. The results are confirmed by studies of food and biological value of protein-mineral concentrate, that is product made from chicken feet.

Ключові слова: переробка птиці, вторинна сировина, ноги курей, біологічна цінність, фізико-хімічний і амінокислотний склад.

Кальцій займає провідне місце серед мінеральних елементів, які мають особливо важливе біологічне значення для організму людини. Серед інших його основною фізіологічною функцією є пластична. Він є основним структурним компонентом у формуванні опірних тканин та мінералізації кісток. У кістках скелету сконцентровано 99 % загальної кількості кальцію в організмі. Крім того, це постійний складник крові, який регулює м'язову і нервову діяльність, впливає на ліпідний обмін та активує дію ферментів [1].