



На вопросы об использовании хлеба в питании детей дошкольного возраста отвечают эксперты журнала.

М.А. Тоболева,

мл. науч. сотрудник лаборатории возрастной нутрициологии ФГБНУ «НИИ питания»,

С.А. Димитриева,

инженер-технолог лаборатории возрастной нутрициологии ФГБНУ «НИИ питания»

Каким должен быть хлеб для детского питания?

Может ли ежедневное употребление хлеба стать причиной детского ожирения?

Хлеб и хлебобулочные изделия содержат практически все основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, некоторые витамины (В₁, В₂, РР), минеральные соли (магний, железо, селен и др.), растительные волокна. Однако преобладают в них углеводы (главным образом крахмал). Поскольку избыток углеводов в организме легко превращается в жиры, то чрезмерное употребление хлеба и хлебобулочных изделий служит одной из причин распространенности детского ожирения в нашей стране.

Что делать в данной ситуации? Ответ прост – правильно выбирать хлеб и грамотно вводить его в рацион питания дошкольников.

Ассортимент хлеба и хлебобулочных изделий весьма широк. Предпочтение следует отдавать продуктам из цельного зерна, муки грубого помола (пшеничной I, II сорта, обойной, ржаной обдирной) или с добавлением отрубей зерновых. Муку грубого помола следует использовать и при приготовлении мучных кондитерских, кулинарных изделий.

Для повышения ценности хлеба и хлебобулочных изделий может проводиться их витаминизация. Обогащают хлеб специальными добавками – пшеничными отрубя-



ФАКТЫ

Пищевая ценность и показатели безопасности хлеба и хлебобулочных изделий должны соответствовать Техническому регламенту Таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», утв. решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 880, и Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю), утв. решением Комиссии Таможенного союза от 28.05.2010 № 299.

ми, минеральными веществами, витаминами группы В, а также злаками, семечками и пр. Эти компоненты повышают пищевую и вкусовую ценность продукта, улучшают процессы обмена веществ и пищеварения. Иногда хлеб не обогащают добавками, а, наоборот, готовят его специальные сорта с ограничением некоторых компонентов. Например, бессолевой хлеб предназначен главным образом для детей, страдающих заболеваниями почек, а безбелковый

может использоваться в питании детей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Вырабатываются и другие диетические сорта хлеба: с уменьшенным содержанием крахмала – для детей с сахарным диабетом, с пониженной кислотностью – для детей с гастритами.

Следует иметь в виду, что некоторые сорта хлеба нежелательно использовать в питании детей раннего возраста без врачебных рекомендаций.

Например, хлеб с отрубями полезен для улучшения перистальтики кишечника в случае запоров, а также детям старше 3–5 лет с избыточной массой тела, однако решение по введению данного сорта хлеба в рацион должен принимать специалист с учетом состояния здоровья ребенка.

Печенье, сухарики можно вводить в пищевой рацион ребенка с 7 месяцев, хлеб – с 8-месячного возраста, начиная с 3 г в день, увеличивая его объем к 1 году до 15 г (1/3 часть куска белого хлеба). До 3-летнего возраста детям не рекомендуется давать ржаной и свежеспеченный белый хлеб. Ферментная система ребенка в этом возрасте недостаточно сформирована и не способна расщеплять олигосахариды, клейковину, поэтому их поступление в организм может привести к повышенному газообразованию в кишечнике (метеоризму).

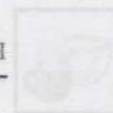
Хлеб также может содержать добавки, способные вызвать аллергические реакции (например, арахис, фундук и др.).



обратите внимание

Белки хлеба характеризуются значительно более низкой биологической ценностью, чем белки мяса, рыбы, молочных продуктов. Поэтому хлеб должен сочетаться в рационе детей с мясом, рыбой, молоком и другими продуктами животного происхождения.

Рекомендуемое суточное потребление хлеба для детей дошкольного возраста содержится в СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26. Согласно данному документу дети в возрасте от 3 до 7 лет должны получать в сутки 80 г пшеничного и 50 г ржаного (ржано-пшеничного) хлеба. Суточное количество необходимо разделить на несколько приемов пищи. Например, на завтрак можно дать ребенку 20 г пшеничного хлеба, в обед – 30 г пшеничного и 25 г ржаного, на ужин – 30 г пшеничного и 25 г



ржаного хлеба. При этом необходимо помнить, что хлеб используется для приготовления некоторых блюд (котлет, фрикаделек, тефтелей и др.), и учитывать его содержание при подсчете суточного количества.

Хлеб может использоваться в рационе питания детей в виде самостоятельного продукта или различных холодных и горячих бутербродов. На завтрак детям допускается давать бутерброды с маслом, сыром, колбасой, мясными гастрономическими изделиями; не чаще 1–2 раз в неделю – со слабосоленой рыбой или икрой.

Как отличить качественный хлеб от некачественного продукта?

В детском питании должны использоваться только свежие высококачественные продукты. Для готовых продуктов, в т. ч. хлеба, устанавливаются определенные показатели их состава, качества, упаковки, утвержденные стандартами, техническими условиями и техническими регламентами.

Доброкачественный хлеб – гладкий, без особых трещин. Верхняя корка не должна отслаиваться от мякиша, который должен представлять собой рыхлую однородную массу, без комочков.

Хлеб считается недоброкачественным, если:

- содержит кусочки непромешанного теста;
- обладает затхлым, плесневым запахом;
- имеет горький или резко кислый вкус;
- темнеет, становится липким на ощупь.



обратите внимание

Хлеб может быть недоброкачественным при плохой выпечке, избыточном добавлении воды в тесто, неправильном брожении.

Качество продуктов во многом зависит от способа их хранения. Привезенные в детский сад продукты поступают либо на кухню, либо в кладовую, которая должна быть сухой и легко проветриваемой. Если в кладовой затхлый воздух, продукты приобретут неприятный запах плесени. Кладовая должна быть оборудована полками, легко моющимися стеллажами и не иметь щелей. Различные продукты хранят изолированно друг от друга.

Ржаной хлеб хранят отдельно от пшеничного на стеллажах и в шкафах, при расстоянии от нижней полки до пола не менее 35 см. Дверки в шкафах должны иметь отверстия для вентиляции. При уборке мест хранения хлеба крошки сметают специальными щетками, полки протирают

Хлеб хранят в сухом, чистом, легко проветриваемом месте. Нельзя хранить его рядом с сырым мясом, птицей или рыбой.

тканью, смоченной 1%-ным раствором столового уксуса.

При хранении хлеба и хлебобулочных изделий должны соблюдаться условия хранения и срок годности, установленные изготовителем.



О роли хлеба в профилактике заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием

По данным Единой межведомственной информационно-статистической системы, число заболеваний, связанных с микронутриентной недостаточностью, неуклонно растет.

Так, например, избыточное по калорийности и дефицитное по витаминам и микроэлементам питание приводит к росту ожирения среди взрослых (до 23%) и детей (до 7%) и снижению адаптационного потенциала большинства населения России.

Специальными исследованиями установлено, что вне дошкольных образовательных организаций режим питания детей не соблюдается в каждой третьей семье.

Более 50% семей включают в рацион детей дошкольного возраста конфеты и печенье, порядка 30% – кетчупы и майонезы.

В сложившихся условиях обогащение хлеба и хлебобулочных изделий и других продуктов массового потребления микронутриентами, выпуск продукции специализированного, функционального и диетического назначения позволяет восполнить микроэлементную недостаточность максимального количества населения страны.

Основами государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года, утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 25.10.2010 № 1873-р, предусмотрено увеличение доли производства продуктов массового потребления, обогащенных витаминами и минеральными веществами, включая массовые сорта хлебобулочных изделий.

По инициативе Российской гильдии пекарей и кондитеров при участии Роспотребнадзора, Научно-исследовательского института питания РАМН разработана Концепция обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения путем развития функционального и специализированного хлебопечения в Российской Федерации до 2020 года (Хлеб – это здоровье). В приложении приведены извлечения из концепции.