

РАЗРАБОТКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Овсянникова Д.Д.

**Научный руководитель - Абрамович Н.В., к.т.н., доцент
Могилевский государственный университет продовольствия
г. Могилев, Республика Беларусь**

На сегодняшний день проблема лишнего веса у детей достаточно велика. Одним из вариантов решения данной проблемы, а также, возможно, её профилактики, является употребление в рационе продуктов, обогащенных пищевыми волокнами.

Рацион питания для детей младшего школьного возраста был составлен на основании продуктовой платформы продуктов с большим содержанием пищевых волокон, разработанной автором.

В платформе выделено 5 основных групп (группа А - продукты, содержащие не менее 1,5% ПВ и не менее 4% белка; группа В - продукты, содержащие не менее 1,5% ПВ и не менее 10% углеводов; группа С - продукты, содержащие не менее 1,5% ПВ и большое количество минеральных веществ (с разделением на подгруппы); группа D - продукты, содержащие не менее 1,5% ПВ и малое количество сахаров; группа Е - продукты, содержащие менее 1,5% ПВ). Данная классификация продуктов обеспечивает возможность составления рационов питания для детей с учетом особенностей их физиологического состояния и здоровья.

Для автоматизации работы с базой данных были созданы 4 кнопки с помощью Visual Basic с написанием макросов, в соответствии с которыми производилась фильтрация продуктов согласно заданным параметрам. Таким образом, на панели имеются 4 кнопки с названием «Группа А», «Группа В», «Группа С», «Группа D», принцип действия которых следующий: при нажатии, например, на кнопку «Группа А» среди всех продуктов в продуктовой платформе остаются только те, которые относятся к Группе А согласно классификации, т.е. продукты с повышенным содержанием белка. По такому же принципу работают и другие кнопки.

Меню составлялось с использованием Сборника технологических карт блюд и изделий для питания учащихся учреждений, обеспечивающих получение общего среднего и профессионально-технического образования, утвержденного Министерством торговли Республики Беларусь, а также на основании Санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования». В рационе имеются дополнительные блюда, на которые составлены калькуляционные карты. Меню составлено с учетом потребностей детей во всех полезных веществах (белках, жирах, углеводах, минеральных веществах, витаминах) и энергии. Рацион составлялся на семь дней, а для автоматизации работы использовалась программа Microsoft Excel.

При разработке рациона учитывался сырьевой набор и технология обработки блюда. Для всего рациона было подсчитано содержание пищевых волокон в каждом из продуктов, в каждом блюде, за один прием пищи и суточное содержание пищевых волокон.

Суточная норма потребления пищевых волокон у детей составляет 10 – 15г. В разработанном рационе данный показатель варьирует от 18,5 до 25 г.