

ТЕХНІЧНІ НАУКИ

УДК 613.22:637.5(477)

DOI: 10.15587/2313-8416.2019.169110

ЕКОЛОГІЧНО-БЕЗПЕЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРИГОТУВАННІ СТРАВ ДЛЯ ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ

© Я. Коралевські, С. Карапанджа, С.Л. Шаповал, А.Е. Радченко, І. Легат

У статті розкрито роль і значення правильного здорового харчування для забезпечення життєдіяльності організму дитини. Проаналізовано основні фактори, що визначають здоров'я населення, в т.ч. дітей, і збереження його генофонду. Виділено специфіку дієтичного харчування за кордоном. Обґрунтовано особливості харчування дітей різного віку. Розглянута можливість і доцільність вживання в раціоні харчування дітей страв з м'яса з курки, індички, перепелів, кроля, нутрії та страуса, що забезпечить здорове харчування й зміцнить здоров'я українських дітей.

Ключові слова: дієтичне харчування, оздоровча їжа, якість харчів, діти, здоров'я, екобезпечні технології.

1. Вступ

На сьогодні актуальність даного дослідження пов'язана з тим, що перед провідними країнами світу постала задача не просто забезпечити населення продуктами харчування, а й задовольнити його потреби у життєво важливих, безпечних і якісних харчових продуктах, які відповідають за здоров'я людей, а особливо дітей.

Харчування забезпечує організм енергією, необхідною для процесів життєдіяльності. З харчовими продуктами в організм людини надходить більшість необхідних для його функціонування компонентів – білків, вуглеводів, жирів, вітамінів та мінеральних речовин, що сприяють відновленню клітин та тканин і забезпечують необхідною кількістю енергії та пластичного матеріалу. Неправильне харчування призводить до появи багатьох захворювань, що виникають внаслідок зниження захисних властивостей організму. При цьому порушуються процеси обміну речовин, з'являється передчасне старіння, зниження працездатності, збільшення ймовірності розвитку депресії. Виникають також проблеми з обмінними процесами, шлунково-кишковим трактом, серцем і судинами, опорно-руховим апаратом [1].

З погляду на сьогоднішній екологічний стан в Україні, скільки б людина не вживала їжі рослинного і тваринного походження, в ній все одно недостатньо тих чи інших необхідних нашому організму вітамінів та мікроелементів. Використання сучасних технологій обробки їжі, велика кількість рафінованих і неякісних продуктів призводить до того, що природний

вміст найважливіших мікроелементів в них значно знижується.

Для життєдіяльності організму вода є не менш важливою, ніж їжа, і за своїм значенням вона стоїть на другому місці після кисню. Це пов'язано насамперед з тим, що вода має надзвичайно важливе значення в багатьох процесах обміну речовин і в харчуванні.

Здоров'я нації, особливо дітей, обумовлюється їх дієтичним харчуванням ще з раннього віку. Воно забезпечує особливості розвитку дитини, її інтелект, діяльність основних органів і систем, потужність захисту від інфекцій і алергійних захворювань. Тому тільки за умов збалансованого харчування організм дитини може адекватно розвиватися без захворювань [2].

Впровадження екологічно-безпечних технологій (на прикладі м'яса з курки, індички, перепелів, кроля, нутрії та страуса як першокласних дієтичних продуктів в дієтичному раціоні харчування дітей має вирішальне значення у формуванні здорового життєзабезпечувального дитячого організму [3, 4].

2. Літературний огляд

Проаналізуємо погляди деяких авторів щодо питань впровадження екологічно-безпечних технологій в дієтичному харчуванні дітей України.

Ряд авторів [1] вважає, що здоров'я людини залежить від якості води, ґрунтів, харчів. Харчування забезпечує організм енергією, яка необхідна для життя. З харчовими продуктами в організм людини надходять усі необхідні компоненти. Неправильне хар-

чування призводить до багатьох захворювань, порушення процесів обміну речовин, передчасного старіння, зниження працездатності.

Далі автори [5, 6] доводять, що вода є не менш важливою для життєдіяльності організму людини і за своїм значенням вона стоїть на другому місці після кисню та бере участь в багатьох процесах обміну речовин. Але стан питної води і тієї води, що вживаємо в приготування їжі не відповідає вимогам ДСТУ 7525: 2014 та методам контролю якості [7–9].

Безпека і якість харчових продуктів, продовольчої сировини – фактори, що визначають здоров'я населення [10]. Тому питна вода на підприємствах харчової промисловості повинна проходити додаткове спеціальне очищення з використанням сучасних технологій, особливо при виготовленні дієтичних харчових продуктів для дітей. У сучасних умовах широко дискутується питання оптимізації дієтичного харчування при різних формах патологій. Розглядаються різні принципи дієтичного лікування і харчування в країнах Західної Європи та Америки [11].

Лікувально-профілактичне харчування спрямоване на зміцнення здоров'я, попередження отруєнь і захворювань. Одним з ключових факторів покращення здоров'я населення, в цілому, а особливо дітей, є раціоналізація харчування [2]. Здоров'я дітей залежить від правильного дієтичного їх харчування ще з раннього віку. За умов збалансованого харчування організм дитини може розвиватись без захворювань.

Раціональним повинно бути харчування дітей у дошкільних закладах освіти [12].

Для забезпечення здорового харчування і зміцнення здоров'я нації, особливо українських дітей, доцільно більше вживати в раціоні харчування страв з курки, індички, перепелів, кроля, нутрії і страуса, враховуючи їх дієтичні показники, високу харчову цінність і екологічну безпечність за всіма показниками [3, 4]. Такі продукти повинні збагатити дієтичний раціон харчування населення, особливо дітей, фізіологічно активними інгредієнтами.

Таким чином, незважаючи на значну кількість праць, присвячених питанням дієтичного харчування дітей, подальшої уваги науковців потребує надзвичайно важливе питання, від вирішення якого залежить здоров'я дітей – масове впровадження екологічно-безпечних технологій з оздоровчими властивостями до раціонів харчування дітей, використання м'ясних дієтичних та лікувально-профілактичних продуктів у дієтичному харчуванні дітей.

3. Мета та задачі дослідження

Метою статті є обґрунтування необхідності використання екологічно-безпечних технологій в приготуванні страв для дієтичного харчування дітей України.

Для досягнення мети були поставлені наступні задачі:

1. Розкрити роль і значення правильного здорового харчування для забезпечення життєдіяльності організму людини.

2. Проаналізувати основні фактори, що визначають здоров'я населення, особливо дітей, і збереження його генофонду.

3. Виділити специфіку дієтичного харчування за кордоном.

4. Обґрунтувати особливості харчування дітей різного віку.

5. Розглянути можливість і доцільність вживання в раціоні харчування дітей м'яса з курки, індички, перепелів, кроля, нутрії та страуса.

4. Масове впровадження екологічно-безпечних технологій з оздоровчими властивостями в дієтичний раціон харчування дітей

У сучасних умовах постала задача не лише забезпечити населення України продуктами харчування, а й задовольнити його потреби у життєво важливих безпечних і якісних харчових продуктах, які відповідають за здоров'я людей, а особливо дітей. Харчування є одним із факторів, що забезпечує організм енергією, необхідною для процесів життєдіяльності. З харчовими продуктами в організм людини надходить більшість необхідних для його функціонування компонентів – білків, вуглеводів, жирів, вітамінів та мінеральних речовин, що сприяють відновленню клітин та тканин, забезпечують необхідною кількістю енергії. Неправильне харчування призводить до багатьох захворювань, так як знижуються захисні властивості організму і порушуються процеси обміну речовин та виникають проблеми з шлунково-кишковим трактом, серцем і судинами, опорно-руховим апаратом [1].

Для кожного вікового періоду дитини потрібна своя особлива схема харчування, котра визначається особливостями обміну речовин, адаптації до їжі травної системи, росту й розвитку дитини. Дитина в передшкільному віці продовжує інтенсивно зростати, прискорює темп свого життя, збільшує масу тіла; надзвичайно багато рухається й витрачає значну кількість енергії; соціалізується, інтенсивно розвиває свій інтелект. Водночас нормальна життєдіяльність і розвиток організму можливі лише за умови, якщо отримання вітамінів, мікроелементів, усіх необхідних пластичних матеріалів та енергії відповідає добовим потребам дитини. Потреба у мінеральних речовинах, вітамінах, білках, жирах та вуглеводах має забезпечуватися у дітей цього віку завдяки вживанню достатньо широкого спектра продуктів тваринного й рослинного походження. Не менш важливими в харчуванні дитини є білки, які мають бути повноцінними, тобто тваринного походження, й містити незамінні амінокислоти. У той самий час рослинні білки також потрібні дитячому організму й обов'язково мають бути в збалансованому раціоні харчування. Нестача білка, який є основним пластичним матеріалом організму, що росте, викликає суттєві порушення в будові та функціях дитячого організму, його імунній системі.

Але сьогодні склалася така екологічна ситуація, при якій, навіть вживання великої кількості їжі рослинного і тваринного походження, внаслідок зменшення в них вмісту необхідних нашому організму вітамінів і мікроелементів, не забезпечує в достатній кількості ними.

Велике значення у багатьох процесах обміну речовин, забезпечення життєдіяльності організму та харчування має вода [5]. Вона бере участь в теплопередачі організму, у набуханні колоїдів, забезпечує осмотичний та колоїдно-осмотичний тиск, впливає на секреторну і екскреторну функції залоз, бере участь у процесах травлення та інше. Саме цим викликаний серйозний, глибокий підхід до якості питної води у науковців світу. Дослідження умов життя та харчування населення різних регіонів нашої планети з великою кількістю довгожителів показало, що всі вони протягом життя вживали чисту, м'яку, маломінералізовану воду та дихали чистим повітрям. Так, мешканці Нагорного Карабаху, Дагестану, Абхазії та інших гірських районів вживають переважно льодовикову, поталу, м'яку воду. Особливістю питної води в Японії є її мала загальна мінералізація та низький вміст кальцію (до 15 мг/дм³). Це пов'язано з тим, що Японські острови утворилися з магматичної породи. Тривалість життя японців є найвищою на планеті. Ці факти свідчать про те, що одним з факторів довголіття є склад та якість води. Нажаль запаси природної маломінералізованої води в східних регіонах України недостатні для забезпечення нормальної життєдіяльності. Хімічний склад природної води в Україні формувався під впливом вапнякових відкладень морських порід. Крім того, на стан повітряного басейну, водних об'єктів, земельних ресурсів, рослинного і тваринного світу негативно впливає антропогенна діяльність людини [5]. Так, в Харківській області протягом 2017 року 995 підприємств вивезли на полігони для захоронення відходів області майже 42,5 млн. тон твердих промислових і побутових відходів [6], які під дією атмосферних та ґрунтових вод забруднюють ґрунт, ґрунтові та підземні води, водойми, рослинний і тваринний світ [7, 8]. Це здійснює негативний вплив на здоров'я людей. Україна за даними ВООЗ посідає 146 місце за середньою тривалістю життя у світі. Якість питної води в Україні повинна відповідати вимогам ДСТУ 7525: 2014 «Вода питна. Вимоги та методи контролю якості» [9]. Проте існуючі в Україні технології практично не в змозі забезпечити необхідний ступінь очищення води. Безпеку і якість харчових продуктів, продовольчої сировини відносять до основних факторів, що визначають здоров'я населення і збереження його генофонду. Понад 70% усіх забруднювачів надходять в організм людини з продуктами харчування [10]. Тому питна вода на підприємствах харчової промисловості повинна проходити додаткове спеціальне очищення з використанням сучасних технологій, особливо при приготуванні харчових та дієтичних продуктів для дітей.

Серед дієтологів широко дискутується питання оптимізації дієтичного харчування при різних формах патологій [11]. Так, висловлюється думка, що існуючий принцип поділу дієт за нозологіями може негативно вплинути на розвиток у хворого супутніх захворювань. Як свідчить досвід, в умовах стаціонару важко врахувати індивідуальні особливості при призначенні лікувального харчування. На думку американського дієтолога К. Кінга [11] дієтичне лікування повинно враховувати масовий характер втручання та тривалість інтервенції. У країнах Західної

Європи та Америки прийняті інші принципи в дієтичному лікуванні. Так, у Німеччині існують основна (стаціонарна), лікувальні та спеціальні дієти. Основна дієта побудована на принципах раціонального харчування. Лікувальних дієт чотири: дві – для лікування гастроентерологічних хворих, дві – для лікування обміну речовин. Спеціальні дієти призначаються рідко.

У США також існує дуже проста система харчування хворих. Як і в Німеччині, більшість хворих одержує основну дієту, яка має три варіанти: полегшена, м'яка, рідка. Полегшена відрізняється способом приготування страв (тільки варена їжа) призначається хворим, які видужують. М'яка дієта в післяопераційний період, при значному загостренні шлунково-кишкових захворювань, а також ослабленим хворим. Спеціальні дієти – при непереносимості окремих харчових речовин, ожирінні тощо. Для індивідуального харчування – основна дієта [11].

У хороших готелях (4-5 зіркових) ряду зарубіжних країн, як свідчить практика, окремо виділяється лінія дитячого харчування. У системі харчування є спеціально обладнаний дієтичний куточок. Особливий запит на продукти, оброблені не хімічними засобами, а природним шляхом – на пару, відварені, протерті.

Багато рецептів дієтичного харчування запропоновано відомим шеф-кухарем Хорватії – Стево Карапанджа і використовуються у Швейцарії. Книга його рецептів перевидавалась 500 разів, що свідчить про перспективний напрям розробки дієтичних продуктів для збереження і укріплення здоров'я населення.

Таким чином, лікувально-профілактичне харчування спрямоване на зміцнення здоров'я, попередження професійних отруєнь і захворювань.

Ми прийшли до висновку, що здоров'я нації, особливо дітей, обумовлюється їх дієтичним харчуванням ще з раннього віку. Воно програмує особливості розвитку дитини, її інтелект, діяльність основних органів і систем, потужність захисту від інфекцій і алергійних захворювань. Проте, здебільшого, концентруємо увагу на перших місяцях життя, іноді до досягнення першого чи третього року життя. А з роками дитина продовжує інтенсивно рости й розвиватися, її травна система удосконалюється, а життєзабезпечувальні системи ще остаточно не сформовані. Тому, тільки за умов збалансованого харчування й відповідно до збалансованих потреб, організм дитини може адекватно розвиватися без виникнення різноманітних дефіцитних станів і супутніх захворювань [2].

Розглянемо особливості харчування дітей різного віку. Так, до 1 року 3 місяців, малюк може вже самостійно їсти ложкою густу їжу, а в 1 рік 6 місяців – будь-яку їжу – густу і рідку. Необхідно вчасно розвинути у своєї дитини ці дуже важливі для подальшого життя самостійні вміння і навички. Важливо розуміти, що великий об'єм їжі сприяє зниженню апетиту, а недостатній не викликає почуття насичення. Дитина в цьому віці повинна вміти пережовувати їжу.

Дитині у віковому періоді від 1 року 3 місяців до 1 року 6 місяців рекомендовано давати сирі овочі, дрібно нарізані у вигляді салату, заправлені рослин-

ною олією. Окрім вітамінів, які містить це корисне блюдо, воно стимулює розвиток жувального апарату.

Діти віком від 1 року 6 місяців до 1 року 9 місяців починають відрізняти смачну їжу від несмачної, тому у число нелюбимих не повинні потрапити продукти харчування, життєво важливі для розвитку дитячого організму.

У віковому періоді від 1 року 9 місяців до 2 років дитяча їжа може бути рідкою, напіврідкою, парированою, а також у вигляді шматочків. Для профілактики алергії краще виключити з раціону харчування дитини шоколад, обмежити споживання продуктів, в яких багато вуглеводів, наприклад згущеного молока, меду, цукерок, кондитерських виробів.

Від 2 років до 2 років 6 місяців при зниженому апетиті треба дотримуватися питного режиму, особливо в жарку пору року. Не можна давати дитині солодощі, хліб до прийому їжі, заборонені копченості, пряні і гострі страви. Обережність повинна бути щодо включення жирів в харчування малюка. Вершкове масло краще замінити на вершки (1 чайна або десертна ложка на порцію). Щоб підвищити апетит дитини, корисно додавати їй в кефір яблучну суміш (100 г кефіру +1 столова ложка яблучного пюре), давати настій шипшини замість пиття. Сприяє порушенню апетиту умивання дитини перед їжею холодною водою.

Від 2 років 6 місяців до 3 років дитина повинна отримувати різноманітну їжу в рідкому, напіврідкому та твердому вигляді. Нове в харчуванні дитини – включення в раціон м'яса або риби у вигляді смажених котлет, рагу. Кожен день в меню дитини повинні бути овочі, фрукти, молоко, хліб, цукор, масло і м'ясо. Такі продукти як риба, сир, сметана, дитина може споживати не кожен день, але протягом тижня їх необхідно давати хоча б один раз. Смакову якість їжі, її живильну цінність значно покращують приправи із зелені (кріп, петрушка, селера, зелена цибуля, щавель). Не можна завищувати дитячу порцію їжі, тому що це призводить до зниження апетиту. Страви, що подаються дитині, повинні мати гарний вигляд, приємний запах і відповідний смак.

Харчування дитини 3-го року життя в якісному і кількісному відношенні майже не відрізняється від харчування дитини на 2-му році життя: дещо збільшується об'єм їжі, включається ряд нових продуктів. Дуже важливо урізноманітнити меню дитини, поліпшувати смакові та поживні якості їжі зеленню [2].

У віці від 3 до 7 років діти повинні отримувати протягом доби близько 3,5 г білка на 1 кг маси тіла. Добова потреба в білку дітей 3–5 років 60 г, у віці 5–7 років – близько 70 г. Сучасні дослідження свідчать, що не менше 50% білків раціону мають становити білки тваринного походження. Тому каші та овочеві страви необхідно поєднувати з м'ясними й рибними, а також із молоком, сиром, іншими молочними продуктами, яйцями [2].

Складаючи добове меню дитини, слід враховувати, що харчування має забезпечити дитину необхідною кількістю енергії, бути збалансованим, різноманітним та безпечним і містити всі необхідні нутрієнти.

Харчування дітей у дошкільних закладах освіти здійснюється згідно з Інструкцією, затвердженою Міністерством освіти і науки України та Міністерством охорони здоров'я України [12], де сформульовані загальні вимоги до раціонального і збалансованого харчування дітей. Відзначається, що раціональний режим харчування та збалансованість раціону є основними умовами для підвищення опору дитячого організму до захворювань, нормального росту і розвитку дітей, які виховуються у дошкільних закладах освіти.

На нашу думку, щоб забезпечити здорове харчування й зміцнити здоров'я нації і особливо українських дітей вважаємо за доцільне більше вживати в раціоні харчування страв з курки, індички, перепелів, кроля, нутрії та страуса, враховуючи їх дієтичні показники, високу харчову цінність і екологічну безпечність за усіма показниками.

Страви з м'яса особливо в поєднанні з жиром, слід давати в першій половині дня (на сніданок або обід), оскільки вони більш тривалий час затримуються в шлунку й потребують більшого напруження травної системи дитини. Дієтологи вважають, що червоне м'ясо менш корисне, ніж біле. Там забагато насичених жирів і холестерину, який провокує збільшення ваги, а також може бути шкідливим для серця. Вживання червоного м'яса в нерозумних кількостях може призводити до розвитку раку.

Європейська асоціація дієтологів зробила заяву про те, що кроляче м'ясо є дієтичним і відмінно засвоюється нашим організмом. Дитячі лікарі радять батькам малюків вводити м'ясні продукти, починаючи з кролятини. М'ясо кролів не тільки легко засвоюється, воно практично, не алергенне, тому його можна включати в раціон маленьких дітей. Крольчатина практично повністю засвоюється організмом, тобто її корисно їсти в період хвороби та відновлення після операції [3].

М'ясо індички містить велику кількість легкозасвоюваного білка (приблизно 21 грн / 100 гр м'яса) і практично не містить жиру (12 грн / 100 гр м'яса). Також воно у великій кількості містить легкозасвоюваний протеїн, який корисно вживати спортсменам. Це м'ясо в багатьох якостях перевершує інші м'ясні продукти – м'ясо кролика, птахи. Продукт містить величезну кількість вітамінів (А, С, В, К, Е, Н) і мінералів (Fe, P, Na, I, K). Калорійність залежить від способу приготування. У 100 гр свіжого м'яса міститься 195 калорій. М'ясо індички корисне в лікувальному харчуванні [5]. Так, його корисно давати маленьким дітям для зміцнення імунної системи.

Куряче м'ясо – одна із важливих складових здорового харчування. Це – смачний, поживний і в той же час низькокалорійний продукт, легко засвоюється організмом людини, містить вітаміни А, В1, В2, нікотинову кислоту й багато мінеральних речовин, є цінним дієтичним продуктом з низьким вмістом жирів і високим вмістом протеїнів. Масова частка білка м'яса курей становить 22-25%, має коефіцієнт використання понад 71%, містить 92% необхідних для людини амінокислот [4]. Куряче м'ясо – важливий компонент дієтичного харчування при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, цукрового діабету,

ожирінні, а також для профілактики і лікування серцево-судинних захворювань.

До складу перепелиного м'яса входять незамінені для дитячого організму амінокислоти – аргинін і гістидин, які правильно збалансовані, а також спектр вітамінів і мінералів. Заліза, вітамінів D і B12 в перепелиному м'ясі значно більше, ніж в курячому та індичому. Воно сприяє укріпленню серцево-судинної і кровеносної систем (містить низький відсоток холестерину), імунітету, а також клітин головного мозку, є профілактичним засобом від анемії, не має ніяких протипоказань [13].

М'ясо нутрії дуже корисне для людей з ослабленим імунітетом та після тривалих захворювань, містить: ненасичені жирні кислоти, які беруть участь в обмінних процесах; багато жиру, який легко засвоюється в організмі; високий вміст заліза (корисно людям з анемією); багатий стандартний набір вітамінів. Кальцій корисний для усіх незалежно від віку. Він турбується про кістки, що важливо для дітей і дорослих. Фосфор відповідає за гостроту зору [14].

М'ясо страуса багате на білки (близько 22%), які відмінно засвоюються організмом людини і виступають як каталізатор процесу обміну речовин, має на 100 г м'яса: низьку калорійність – 98 ккал; вміст марганцю – 22 мг, фосфору – 280 мг, калію – 350 мг. Страуси практично не хворіють, тому їх м'ясо екологічно-безпечно за усіма показниками, може використовуватись в дієтичному харчуванні, і навіть, лікувальному харчуванні.

Дієтологи рекомендують вживати його людям, у яких ослаблена серцево-судинна система, а також хворим на анемію та цукровий діабет [16]. Ми вважаємо, що усім прибічникам здорового і збалансованого харчування слід включати у свій раціон страусятину. На страусину дієту пропонуємо переходити людям з підвищеним рівнем холестерину в крові.

5. Результати дослідження

Результатами дослідження є визначення напрямів масового впровадження екологічно-безпечних технологій з оздоровчими властивостями в дієтичний раціон харчування дітей, які полягають:

– у правильному здоровому і якісному харчуванні, що забезпечує організм енергією, необхідною для процесів життєдіяльності та сприяє відновленню клітин та тканин (для цього пропонується використання продуктів рослинного і тваринного походження, багатих білками, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами та питної води на підприємствах харчової промисловості з додатковим спеціальним очищенням і використанням сучасних технологій, особливо при виготовленні дієтичних харчових продуктів для дітей;

– в оптимізації та раціоналізації дієтичного та лікувально-профілактичного харчування, що спрямоване на зміцнення і покращення здоров'я населення, особливо дітей, й збереження його генофонду, попередження отруєнь та захворювань [17];

– у використанні зарубіжного досвіду щодо дієтичного харчування дітей (приділяючи увагу прин-

ципам дієтичного лікування у країнах західної Європи та Америки);

– у виділенні особливостей харчування дітей різного віку (для цього пропонується збалансоване, різноманітне, безпечне, яке містить усі необхідні нутрієнти, харчування у різні вікові періоди);

– у доцільності раціонального вживання в раціоні харчування дітей страв з курки, індички, перепелів, кроля, нутрії та страуса (враховуючи їх дієтичні показники, високу харчову цінність і екологічну безпечність за усіма показниками.

У рамках кожного напрямку визначені основні заходи, реалізація яких призведе до досягнення встановлених цілей.

Практичні рекомендації щодо дієтичного харчування дітей були запропоновані в кращих отелях Туреччини, Греції та Шрі-Ланки.

6. Висновки

1. Проведений аналіз літературних джерел, досліджені основні екологічно-безпечні технології з оздоровчими властивостями в приготуванні страв на прикладі використання м'ясних продуктів з курки, індички, перепелів, кроля, нутрії та страуса як першокласних дієтичних продуктів харчування дітей, що має вирішальне значення у формуванні здорового життєзабезпечувального дитячого організму.

2. Для забезпечення правильного здорового та якісного харчування населення, особливо дітей, необхідно використання продуктів рослинного і тваринного походження, багатих білками, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами та питної води на підприємствах харчової промисловості з додатковим спеціальним очищенням із використанням сучасних технологій, особливо при виготовленні дієтичних харчових продуктів для дітей. Зміцнення і покращення здоров'я населення, в тім числі дітей, збереження його генофонду, попередження отруєнь й захворювань можливо шляхом оптимізації і раціоналізації дієтичного та лікувально-профілактичного харчування.

3. Для правильного дієтичного харчування дітей ще з раннього віку необхідно вивчити і запровадити його принципи саме країн Західної Європи та Америки.

4. Щоб харчування забезпечувало дитину необхідною кількістю енергії, було збалансованим, різноманітним та безпечним і містило всі необхідні нутрієнти пропонується враховувати особливості харчування дітей у різні вікові періоди.

5. Вважаємо за можливе і доцільне раціональне вживання в раціоні харчування населення, і, особливо дітей, страв з м'яса курки, індички, перепелів, кроля, нутрії та страуса, враховуючи їх дієтичні показники, високу харчову цінність і екологічну безпечність за усіма показниками.

Реалізація цих напрямів має вирішальне значення у формуванні здорового життєзабезпечувального дитячого організму і збагатить дієтичний раціон харчування дітей фізіологічно-активними інгредієнтами.

Література

1. Лялик А., Криськова Л., Кравчук Л. Концепція функціональних харчових продуктів: зб. IV міжнар. наук.-тех. конф. // Стан і перспективи харчової науки та промисловості. 2017. С. 114–115. URL: http://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/22113/2/SPHNP_2017_Lialyk_A-The_concept_of_functional_114-115.pdf
2. Особливості харчування дітей різного віку. URL: <https://d-l.com.ua/ua-issue-article-187>
3. Кроляче м'ясо – найбільш дієтичне. URL: <https://www.unian.ua/health/country/868840-krolyache-myaso-naybilsh-dietichne.html>
4. Роль и польза куриного мяса в питании человека / Сулейменова Р. А., Калдыбай И. Е., Окусханова Э. К., Смольникова Ф. Х. // Молодой ученый. 2017. № 2. С. 252–257. URL: <https://moluch.ru/archive/136/38188/> (Дата обращения: 25.03.2019)
5. Користь індички в лікувальному харчуванні. URL: <https://myasnuyray.com.ua/ua/diietichne-harchuvannja-korist-mjasa-indichki/>
6. Вітряк О. П., Карпенко П. О. Вода у харчуванні людини // Вода в харчовій промисловості: зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. конф. Одеса, 2011. С. 7–8.
7. Доповідь про стан природного навколишнього середовища в Харківській області у 2017 р. URL: <https://kharkivoda.gov.ua/oblasna-derzhavna-administratsiya/struktura-administratsiyi/strukturni-pidrozdili/486/2736/95064>
8. Борук С. Д., Тевтуль Я. Ю., Борук И. И. Безопасность применения грунтовых вод Черновицкой области в пищевой промышленности // Якість і безпека харчових технологій: зб. тез Міжнар. наук.-техн. конф. Київ: Національний університет харчових технологій, 2013. С. 17–18.
9. Використання інверсійної хронопотенціометрії для визначення вмісту металів у харчових продуктах / Мельник О. П., Іванов С. В., Манк В. В., Галімова В. М., Галімов С. К. // Якість і безпека харчових технологій: зб. тез Міжнар. наук.-техн. конф. Київ: Національний університет харчових технологій, 2013. С. 18–20.
10. ДСТУ 7525: 2014 «Вода питна. Вимоги та методи контролювання якості» Київ: Мінекорозвитку України. 2014. 25 с. URL: <http://metrology.com.ua/download/dstu-gost-gost-r/59-gost/1205-dstu-7525-2014>
11. Дубова Н. Ф. Аналіз законодавства України з питань безпеки та якості харчових продуктів (огляд літератури) // Гігієна населених місць. 2014. № 64. С. 241–249. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gnm_2014_64_38
12. Штучне лікувальне харчування. URL: https://pidruchniki.com/2015060965407/turizm/shtuchne_likuvalne_harchuvannya
13. Інструкція з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах // Затверджена Міністерством освіти і науки України і Міністерством охорони здоров'я України. Наказ № 298/227. 17.04.2006. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z2206-13>
14. Галич А. Перепелиное мясо в детском рационе. 2018. URL: <https://kolobok.ua/814223-perepelinoe-mjaso-v-detskom-ratsione-chem-polezno-i-chem-opasno>
15. М'ясо нутрії. URL: <https://myasnuyray.com.ua/ua/diietichne-harchuvannja-korist-mjasa-indichki/>
16. Характеристика користі і шкоди м'яса страуса з фото, як правильно приготувати таке м'ясо, а також рецепти з ним. URL: <http://how.in.ua/harakteristika-koristi-i-shkodi-myasa-strausa-z-foto-yak-pravilno-prigotuvati-take-myaso-a-takozh-retsepti-z-nim.html>
17. NIH: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Dietary Recommendations for Healthy Children. URL: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease> (Last accessed: 23.05.2019)

Рекомендовано до публікації д-р техн. наук, професор Янчева М. О.

Дата надходження рукопису 23.04.2019

Коралевські Якуб, доктор філософії, Координатор з міжнародних зв'язків, Вища школа охорони здоров'я, краси та освіти в Познані, str. Brzeźnicka, 3, м. Познань, Польща, 60-133
E-mail: kharkov@htek.com.ua

Карапанджа Стево, Сертифікований суддя Всесвітньої Асоціації співтовариств шеф-кухарів, World Association of Chefs' Societies, Aleja kralja Zvonimira, 1, Varazdin, Хорватія, HR-42000
E-mail: kharkov@htek.com.ua

Шаповал Світлана Леонідівна, кандидат технічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи, Київський національний торговельно-економічний університет, вул. Кіото, 19, м. Київ, Україна, 02156, E-mail: Shapoval@khteu.ua

Радченко Анна Едуардівна, кандидат технічних наук, доцент, кафедра товарознавства та експертизи товарів, Харківський державний університет харчування та торгівлі, вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61051, Викладач, спеціаліст вищої категорії, Циклова комісія харчових технологій, Харківський торговельно-економічний коледж Київського національного торговельно-економічного університету, вул. Клочківська, 202, м. Харків, Україна, 61045
E-mail: gasanovanna@gmail.com

Ізток Легат, Почесний довічний член Всесвітньої асоціації спільнот шеф-кухарів WACS від Словенії, суддя WACS – рівень А. Член Комітету з культурної, спадщини, Почесний суддя міжнародних кулінарних змагань у: Белграді, Ніцці, Сараєво, Брачі, Умазі, Словенії, Європі, World Association of Chefs' Societies, Dimiceva 13, Ljubljana, Slovenia, 100, Харківський торговельно-економічний коледж Київського національного торговельно-економічного університету, вул. Клочківська, 202, м. Харків, Україна, 61045
E-mail: kharkov@htek.com.ua