

NUTRITIONAL SUPPLEMENTS IN CHILDREN'S NUTRITION-THE POINT OF VIEW OF THE FUTURE SPECIALIST IN THE FOOD INDUSTRY

Zadera M.I.¹, Baburina A.D.² (Russian Federation) Email: Zadera435@scientifictext.ru

¹Sadera Marina Ivanovna - Teacher of Chemistry and Special Disciplines;

²Baburina Anastasia Dmitrievna - Student,

SPECIALTY: TECHNOLOGY OF CATERING PRODUCTS,

STATE BUDGET PROFESSIONAL EDUCATIONAL INSTITUTION OF THE ROSTOV REGION

OCTOBER AGRICULTURAL AND TECHNOLOGICAL COLLEGE,

VILLAGE OF KACHKAN, ROSTOV REGION

Abstract: modern food industry can not do without food additives-everywhere and everywhere on the packages we see the notorious letter E. does without food additives food industry that produces baby food? This issue is of concern to many-because the health of a person develops in the earliest childhood, from the first days of life. The main components of health are healthy diet. Therefore, this article gives a brief overview of the issues of chemical composition, the presence of food additives in baby food.

Keywords: baby food, food additives.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ - ТОЧКА ЗРЕНИЯ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ПИЩЕВОЙ ОТРАСЛИ

Задёра М.И.¹, Бабурина А.Д.² (Российская Федерация)

¹Задёра Марина Ивановна - преподаватель химии и специальных дисциплин;

²Бабурина Анастасия Дмитриевна - студент,

специальность: технология производства общественного питания,

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области

Октябрьский аграрно-технологический техникум,

пос. Качкан, Ростовская область

Аннотация: современная пищевая отрасль не обходится без пищевых добавок – везде и всюду на упаковках мы видим пресловутую букву E. Обходится ли без пищевых добавок пищевая промышленность, производящая детское питание? Этот вопрос волнует многих – ведь здоровье человека складывается в самом раннем детском возрасте, с первых дней жизни. Главным слагаемым здоровья является здоровое полноценное питание. Поэтому в данной статье проводится краткий обзор вопросов химического состава, наличия пищевых добавок в продуктах детского питания.

Ключевые слова: детское питание, пищевые добавки.

С точки зрения будущего специалиста пищевой отрасли хотелось остановиться на вопросе химического состава и, вместе с тем, анализа пользы или вреда от использования различных видов детского питания для растущего организма, которое представлено в огромном ассортименте в торговой сети.

Неоспоримым является тот факт, что грудное молоко является идеальным для вскармливания, но не всегда это представляется возможным в силу разных причин. С точки зрения химического состава молочных смесей все они должны содержать витамины, минеральные вещества, необходимые для роста и развития малыша, а так же сбалансированный состав белков, жиров, углеводов. И, разумеется, никаких запрещённых добавок E, сахарозаменителей и т.д.

Покупая готовое детское питание, вы по одному внешнему виду не сможете узнать, что конкретно содержится в баночке, если не прочтаете этикетку. Но вы можете быть абсолютно уверены в том, что пища для малышей не будет содержать нитратов, паразитов, тяжёлых металлов, а также усилителей вкуса. Деятельность таких предприятий регламентируется законом, который также запрещает использование сырья, содержащего ГМО, и выращенного с применением пестицидов [2].

Некоторые искусственно созданные ингредиенты запрещены для использования в питании детей [1]:

- красители (E100–E182);
- консерванты (E200–E299);
- антиокислители (E300–E399);
- стабилизаторы консистенции (E400–E449, E1400–E1499);
- эмульгаторы и загустители (E450–E499);
- регуляторы кислотности и разрыхлители (E500–E599);
- усилители вкуса и аромата (E600–E699);
- антибиотики (E700–E799);

подсластители (E950–E969); прочие (E900–E949, E970–E1399, E1500 и др.)

Разрешенные пищевые добавки в продуктах питания детей

Стоит обратить внимание на то, что пищевые добавки в детском питании не должны отсутствовать совсем. Обозначенные кодами «Е» в продуктах питания для детей нередко скрываются и безобидные пищевые ингредиенты. Так, в качестве красителей продуктов детского питания могут использоваться: витамины и провитамины, в частности, каротиноиды (E160a); рибофлавин (E101); витаминные (витаминно-минеральные) премиксы; натуральные красители, полученные из овощей, плодов, ягод (E140, E160–E163 и др.). Такими же безопасными являются: сода пищевая (E500ii), лимонная кислота (E330).

Таблица 1. Пищевые добавки, разрешенные для использования в продуктах питания детей (в том числе и для питания детей до 3 лет)

Пищевые добавки, разрешенные для использования в детских продуктах

E101	E300–E304	E410	E503	E941
E140	E306–E309	E412	E507	E1404
E141	E322	E414	E524–E526	E1410
E160–E163	E325–E327	E415	E551	E1412–E1414
E170	E330–E336	E440	E575	E1420
E260–E263	E400–E402	E466	E920	E1422
E270	E404	E471–E473	E938	E1450
E290	T405	E500	E939	E1451
E296	E407	E501		

Если речь идёт о производстве кисломолочной продукции, предназначенной для детского питания, концентрированного или сгущенного молока, овощей (кроме маслин), фруктов, грибов, муки, крупы, крахмала, яиц и не допускается использование красителей [3, 4].

Часто детское питание дополнительно обогащается витаминами и микроэлементами. В качестве жировой основы для мясных пюре может быть использовано растительное (подсолнечное, соевое, рапсовое) масло. На наличие масел стоит обратить особое внимание. Особое внимание должно быть уделено растительным маслам. Следует обратить внимание на то, какие присутствуют добавки в составе детского питания, нет ли каких-нибудь нежелательных ингредиентов, например, растительных масел (могут быть рафинированными, а это не рекомендуется ВОЗ). Масла рафинируются (очищаются) за счет щелочи и определенных кислот. Наличие рафинированных растительных масел — большой минус питания консервами. Поэтому, если на баночке написано «растительное масло», то лучше не рисковать, а если «подсолнечное масло», то все в порядке.

Иногда в мясное пюре добавляют лимонный сок, придающий вкус. Благодаря этому можно обойтись без соли и специй. В овощные пюре иногда добавляют укроп, петрушку, сельдерей, что тоже улучшает вкус блюда. В составе овощных пюре может присутствовать крупа. Её добавляют, чтобы повысить энергетическую ценность овощей. А клетчатка, входящая в состав крупы помогает работе желудочно-кишечного тракта [3, 4].

В детском питании могут присутствовать и консерванты, которые используются, причём очень активно, с целью продлить срок годности продуктов. Их также можно отнести к Е-добавкам. Конечно, не все консерванты являются вредным детищем химической промышленности. Например, поваренная соль и уксусная кислота относятся к естественным консервантам, которые ежедневно используются при приготовлении домашних блюд.

Список литературы / References

1. *Габриелян О.С., Крупина Т.С.* Учебное пособие. Пищевые добавки. М.: Дрофа, 2010.
2. Нормативные документы Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Гигиенические требования по применению пищевых добавок. СанПиН 2.3.2.1293-03» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 18.04.2003 № 59).
3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ja-ledy.ru/kak-vybirat-detskoe-pitanie>
Источник: <https://www.menobr.ru/article/53601-qqe-16-m6-pishchevye-dobavki-v-produktah-dlya-pitaniya-detey/> (дата обращения: 28.03.2018).

- [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://vse-o-detkah.ru/dlya-mamohek2bavki-v-detskom-pitanii/> (дата обращения: 01.04.2018).

Список литературы на английском языке / References in English

- Gabrielyan O.S., Krupina T.S.* Tutorial. Nutritional supplements. -M.: Drofa, 2010.
- Normative documents Sanitary-epidemiological rules and standards "Hygienic requirements for the use of food additives. SanPiN 2.3.2.1293-03 »(approved by the Resolution of the Chief State Sanitary Doctor of the Russian Federation № 59 of April 18, 2003).
- [Electronic resource]. URL: <http://ja-ledy.ru/kak-vybirat-detskoe-pitanie> Source: <https://www.menobr.ru/article/53601-qqe-16-m6-pishchevye-dobavki-v-produktah-dlya-pitaniya-detey/> (date of acces: 28.03.2013).
- [Electronic resource]. URL: <http://vse-o-detkah.ru/dlya-mamohek2bavki-v-detskom-pitanii/> (date of acces: 04.01.2018).