

Запаренко Г. В., к.т.н., доц., Пилипенко В. Р.
Харківський торговельно-економічний інститут
Української інженерно-педагогічної академії

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ РОЗРОБЛЕННЯ РАЦІОНІВ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Згідно з даними ВООЗ розповсюдженість зайвої ваги (у тому числі ожиріння) у дітей різних країн світу становить 29% серед хлопчиків та 27% серед дівчат віком від 6 до 9 років, причому найвищим цей показник є у країнах Середземномор'я. Виникнення проблеми пов'язують із нераціональним харчуванням, зокрема надлишковим споживанням солодощів, та недостатньою фізичною активністю. Вирішення зазначеної проблеми є надзвичайно важливим завданням сучасного суспільства, оскільки пов'язане не лише з нормалізацією ваги дітей, але й впливає на функціонування найважливіших систем організму у дорослому житті – серцево-судинної, обміну речовин, опорно-рухового апарату та ін. Одним із шляхів вирішення проблеми раціонального харчування є розроблення раціонів харчування з наперед заданим нутрієнтним складом для дітей та впровадження їх у систему шкільного харчування.

Раціон харчування для дітей молодшого шкільного віку порівняно з харчуванням дорослих людей відрізняється низкою особливостей, зокрема: 1) більшим вмістом легкозасвоюваних вуглеводів на одиницю ваги тіла і як наслідок, вищою калорійністю раціону; 2) підвищеним вмістом легкозасвоюваного кальцію, зокрема такого, що надходить із натуральних молочних продуктів; 3) підвищеним вмістом вітамінів та інших біологічно активних сполук; 4) обмеженням застосування спецій, прянощів, продуктів, що містять речовини тонізуючої дії (зокрема, кофеїн); 4) обмеженням на застосування певних способів кулінарної обробки (смаження, маринування) з наданням переваги варінню, у т.ч. на пару, тушкуванню та запіканню; 5) необхідністю надходження з їжею аргініну та гістидину, які в дитячому організмі, на відміну від дорослих, не синтезуються.

Ураховуючи сказане, обов'язковими компонентами харчування дітей молодшого шкільного віку мають бути молоко коров'яче та натуральні продукти його переробки, вершкове масло, нерафіновані олії та горіхи, свіжі фрукти, ягоди, плоди та овочі, страви з овочів, крупів, телятини, нежирної сільськогосподарської птиці та субпродуктів.

Проектування високоякісних раціонів харчування з наперед заданим нутрієнтним складом, зокрема для дітей молодшого шкільного віку, потребує застосування математичного інструментарію як для моделювання раціону, так і аналізу його якості, зокрема врахування співвідношень, що забезпечують збалансованість білків, жирів і вуглеводів у раціоні; високу біологічну цінність білків; засвоюваність кальцію.

Ураховуючи зазначене, проектування раціону харчування для дітей молодшого шкільного віку з використанням математичного моделювання становить науковий і практичний інтерес.