

## **РАЗРАБОТКА ОБОГАЩЕННОГО ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**Абрамович Н.В., Овсянникова Д.Д.  
Могилевский государственный университет продовольствия  
г. Могилев, Республика Беларусь**

Одним из важнейших направлений профилактики лишнего веса у детей и подростков является обогащение их рациона пищевыми волокнами. На кафедре товароведения и организации торговли Могилевского государственного университета продовольствия разработана продуктовая платформа продуктов с высоким содержанием пищевых волокон, данные из которой были использованы для разработки рациона питания, обогащенного пищевыми волокнами, для детей в возрасте 7-10 лет.

При разработке рациона питания в его основу были положены Нормы потребления пищевых веществ и энергии для различных групп детского населения Республики Беларусь, утвержденные Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 14 марта 2011 г. № 16, и регламентирующие содержание в суточном рационе белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и энергии.

С учетом классификации входящих в продуктовую платформу продуктов с высоким содержанием пищевых волокон, принимающей в расчет содержание в продуктах растительного происхождения основных пищевых веществ (группы А, В, С, D, E, подгруппы СА, СВ, CD, CE), существует возможность разработки рационов питания, учитывающих физиологическое состояние и физическую активность отдельных групп детей и подростков и обеспечивающих поступление в организм за счет потребления продуктов растительного происхождения заданного количества необходимых пищевых веществ - белков, углеводов (в.т.ч. сахаров), минеральных веществ, а также энергии.

Предложенный рацион полностью соответствует нормам потребления пищевых веществ и энергии для детей в возрасте 7-10 лет и состоит из четырех приемов пищи: завтрак, обед, полдник и ужин. Предложенный рацион наряду с большим количеством пищевых волокон включает повышенное содержание минеральных веществ за счет введения в рецептуры продуктов группы С. При этом максимальное удовлетворение потребности организма в кальции обеспечивается за счет приема продуктов подгруппы СА, входящих в состав завтрака, калия – за счет продуктов подгруппы СВ, входящих в состав обеда, магния – за счет продуктов подгруппы CD, входящих в состав полдника, фосфора – за счет продуктов подгруппы CE, входящих в состав ужина.

Рацион разрабатывался с использованием программы Excel, содержит в себе рецептуры блюд и изделий, данные по количеству основных пищевых веществ и энергии. Рацион также представлен в виде Web-страницы, которая может размещаться на сайтах школ.