

Сухие завтраки в рационе питания дошкольника

Родители часто покупают детям различные сухие завтраки - это быстрый и, как утверждает реклама, полезный способ накормить ребенка. Можно ли давать сухие завтраки дошкольникам?

Завтрак - неотъемлемая часть полноценного питания. Завтраки в ДОО традиционно включают в себя:

- каши (овсяную, гречневую, рисовую, пшеничную и т. д.);
- яичные блюда (вареные яйца, омлеты);
- блюда из творога (сырники, запеканки, пудинги, суфле);
- бутерброды с маслом и сыром;
- горячие напитки (чай, чай с лимоном, чай с молоком, кофейный напиток, какао).

В последнее время в рационе питания детей все чаще присутствуют сухие завтраки - готовые к употреблению продукты из зерен - кукурузы, пшеницы, риса и др. Как правило, детям они очень нравятся. Готовые завтраки не требуют дополнительной кулинарной обработки: их не надо подогревать, варить, достаточно заправить молоком, кефиром, простоквашей, киселем, соком и др.



Шарики, колечки, подушечки...

Готовые завтраки выпускаются в различных вариантах - в форме зерновых шариков, колечек, подушечек. Сейчас на полках магазинов можно встретить следующие разновидности сухих завтраков:

хлопья - изготавливаются без каких-либо добавок из разных видов крупы путем разрезания и расплющивания на тонкие пластинки. Хлопья, не требующие варки, проходят

дополнительную термообработку. Для этого зерна пропариваются, варятся или обрабатываются инфракрасными лучами, затем расплющиваются и высушиваются;

мюсли - производятся путем добавления к обычным хлопьям всевозможных добавок: кусочков ягод или фруктов, джема, шоколада, орехов или меда;

снеки - изготавливаются из риса, овса, ржи или кукурузы под высоким давлением на пару, сохраняют максимум витаминов и минеральных веществ.

Существует еще один вид сухих завтраков - **взорванные зерна** (кукурузы, риса и пшеницы). Называются они «воздушный рис», «воздушная кукуруза» и «воздушная пшеница». Процесс производства этого вида сухих завтраков состоит в следующем: крупу или зерно помещают в специальный аппарат, где они постепенно нагреваются. Когда давление достигает значительной силы, открывается затвор и пар внутри зерна, мгновенно расширяясь, взрывает зерно или крупу, в несколько раз увеличивая их в объеме (пшеницу и рис, например, в 10 раз). Способ употребления взорванных зерен такой же, как и хлопьев.

Сухие завтраки просты в использовании и хранении. Они хранятся при температуре не выше 20 °С и относительной влажности воздуха не более 75%.

Вопрос эксперту

Разрешено ли включать готовые завтраки в рацион питания воспитанников ДОО?



Запрета на использование готовых завтраков в детском саду нет. Ограничений по включению в меню, кроме запрета повторов в смежные дни, не существует. Поэтому теоретически их можно предлагать детям через день, но, если принимать во внимание разнообразие питания, приедаемость, здравый смысл, 1-2 раза в неделю - достаточно. При этом следует учитывать пищевую ценность данного продукта - в некоторых видах сухих завтраков может быть много сахара (но не во всех).

А есть ли польза?

Готовые завтраки, несомненно, выигрывают в глазах детей перед обычной кашей - они интересно выглядят, их вкус лучше. Дети с большим удовольствием едят подобный завтрак. А вот полезен ли он?

По пищевой ценности сухие завтраки не только не уступают, но даже превосходят каши, поскольку оптимально сочетают в себе белки, жиры, углеводы, пищевые волокна, витамины, минералы; они содержат все необходимые микронутриенты. Революционный метод плющения цельного зерна позволяет сохранить в продукте все полезные природные вещества - клетчатку, растительный белок, необходимые витамины и микроэлементы. В частности, витамины при таком способе обработки крупы сохраняются лучше, чем в традиционных кашах.

Многие специалисты по питанию считают, что с точки зрения физиологии пищеварения традиционная каша полезнее, поскольку ее переваривание и всасывание требует эволюционно закрепленных ферментативных подходов.

В кукурузных хлопьях содержится большое количество витамина, А и Е. В рисовых есть полезные аминокислоты, необходимые организму. Овсяные богаты магнием и фосфором.

Сухофрукты, содержащиеся в мюсли, обогащают продукт железом, пектином и калием, а в сочетании с орехами и злаками прекрасно усваиваются. Орехи содержат полезные для человека полиненасыщенные кислоты.

Как правило, сухие завтраки дополнительно обогащены витаминами, железом, кальцием, что немаловажно для растущего организма.

ИНТЕРЕСНО

Готовые завтраки изготавливают из разных видов злаков. Вот несколько интересных фактов о них.



Блюда из пшеницы нормализуют пищеварение и обменные процессы, выводят шлаки из организма, являются хорошей профилактикой дисбактериоза и диатеза, способствуют укреплению мышц. Овес по содержанию легкоусвояемых белков и жиров богаче других злаков. Также он отличается оптимальным процентным соотношением углеводов, белков, жиров и витаминов группы В.

Кукурузная крупа, получаемая из белой и желтой кукурузы, богата крахмалом, железом, витаминами В1, В2, РР, D, Е и каротином (провитамин, А).

Питательные свойства риса различаются в зависимости от вида: коричневый и пропаренный рис содержат больше микроэлементов, чем белый. Коричневый или бурый (неочищенный) рис - наиболее ценный по питательным свойствам, он богат витаминами группы В и РР. Белый содержит большое количество сложных углеводов.

Требования к качеству кукурузных и пшеничных хлопьев

В настоящее время действует государственный стандарт РФ «Завтраки сухие. Хлопья кукурузные и пшеничные. Общие технические условия. ГОСТ Р 50365–92», утв. постановлением Госстандарта РФ от 21.10.1992 № 1426. Данный стандарт распространяется на сухие завтраки - кукурузные и пшеничные хлопья, полностью готовые к употреблению в пищу, представляющие собой изделия, получаемые при обжарке предварительно сваренных и расплюснутых зерен или круп кукурузы и пшеницы с вкусовыми добавками. В таблице приведены органолептические показатели кукурузных и пшеничных хлопьев.

Таблица. Органолептические показатели кукурузных и пшеничных хлопьев

Наименование показателя	Характеристика
Внешний вид	Тонкие, поджаренные, разной формы, с поверхностью, имеющей пузырчатые вздутия. Глазированные хлопья имеют на поверхности шоколадную или сахарную глазурь. Хлопья глазированные с добавками имеют на поверхности сахарную глазурь с соответствующими вкусовыми добавками
Цвет	Желтый и кремовый разных оттенков, в зависимости от используемого сырья. Хлопьев глазированных - соответствующий шоколадной или сахарной глазури. Хлопьев глазированных с добавками - соответствующий используемой глазури с добавками
Запах	Свойственный поджаренным хлопьям. Хлопьев глазированных с добавками - свойственный применяемым добавкам. Посторонний запах не допускается
Вкус	Свойственный поджаренным хлопьям. Хлопьев глазированных, глазированных с добавками, соленых - соответствующий применяемым добавкам. Посторонний привкус не допускается
Консистенция	Хрупкая, нежесткая

В соответствии с ГОСТ Р 50365–92 срок хранения кукурузных хлопьев, глазированных сахарной глазурью, с вкусовыми добавками на основе сухого молока - 4 мес., остальных - 6 мес. со дня выработки.

Сухие завтраки, не попадающие под этот ГОСТ, выпускаются по технической документации изготовителя. При покупке необходимо читать информацию на упаковке о составе, пищевой ценности, обращать внимание на рекомендации о предназначении данного продукта той иной группе населения.