

Сухие завтраки в питании детей: за и против.

Сухие завтраки (звездочки, колечки, шарики, хлопья и прочие) – очень удобно использовать для быстрого перекуса. Многие родители искренне верят, что лучшего завтрака для ребенка не найти: быстро, вкусно и полезно. Но есть и такие, кто с опаской относится к этой еде. Некоторые потребители убеждены, что в сухих завтраках содержится много сахара и соли, а также консерванты, подсластители, красители, не указанные в составе продукта. Чтобы разобраться начать нужно с того, что на сегодняшний день существует единственный государственный стандарт на данную продукцию - ГОСТ Р 50365-92 «Завтраки сухие. Хлопья кукурузные и пшеничные. Общие технические условия».

Согласно терминологии, приведенной в ГОСТ Р 50365-92 – сухие завтраки – это 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. Весь остальной ассортимент сухих завтраков производится по техническим условиям производителя.

Однако, не все сухие завтраки производятся методом обжарки зерен, на некоторых упаковках можно прочесть: «изготовлено по экструзионной технологии или методом экструзии». На данный метод изготовления вообще не существует государственного стандарта. И если с методом обжарки зерен еще более-менее все понятно, то что же такое «экструзия»? Экструзия – это непрерывный процесс, совмещающий термо-, гидро- и механическое воздействие на зерно, что позволяет получать пищевые продукты с новыми текстурными свойствами. Экструзия бывает холодная, теплая и горячая. К сведению, методом холодной экструзии получают традиционные макаронные изделия, то есть это выпрессовывание из теста. Теплая экструзия – это производство пористых продуктов, таких как чипсы например, с последующим доведением до готовности с помощью термической обработки. С помощью горячей экструзии (t нагрева до 180°C) получают пористые продукты – шарики, колечки, звездочки, подушечки, кукурузные палочки и т.д.

Как выбрать:

Важным показателем для потребителя является безопасность продукта, особенно если этот продукт приобретается для питания детей. Хотя на сухие завтраки и не существует документов технического регулирования, но действует ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки» и устанавливает обязательные требования нанесения достоверных сведений на этикетку, а также ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции». Сомнения должен развеять состав. Каждый производитель обязан указать на этикетке полную информацию о компонентном составе продукта, в том числе о применении красителей, подсластителей, ароматизаторов, консервантов или других пищевых добавок. Эта информация даст возможность потребителю выбирать и принимать решение: хочет он купить данную продукцию или нет.

На что обращать внимание при выборе? В первую очередь следует обратить внимание на целостность упаковки и указанный на ней ингредиентный состав. Упаковка не должна быть повреждена, а вся информация на ней должна быть легко читаема. Необходимо проверить срок годности продукции. Выбирайте продукцию с минимальным составом, лучше только зерновые продукты (зерно, крупа, мука, отруби) и натуральные вкусовые ингредиенты. Обратите внимание на высокое содержание критически значимых пищевых веществ – соли и сахара. Их количество примерно можно определить по маркировке –

указываются в убывающем порядке. Чем ближе соль и сахар к концу списка ингредиентов, тем меньше их в продукте.

И последний совет:

Отдавайте предпочтение добросовестным производителям, честно указывающим подлинный состав продукта на маркировке.

Как правило сухие завтраки содержат в своем составе витамины, микроэлементы (фосфор, калий, магний, железо, витамины группы В). Однако, повышенное содержание сахара и соли в готовых сухих завтраках не позволяет считать их полезным продуктом, несмотря на то что в них содержится необходимая клетчатка, витамины и минеральные вещества. Важно приучать ребенка есть полезную пищу, а сухие завтраки могут стать приятным дополнением и нечастым разнообразием детского стола.

Испытательный лабораторный центр ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике» аккредитован на проведение комплекса лабораторно-инструментальных исследований не только в рамках обеспечения государственного санитарно-эпидемиологического контроля и надзора, но и для всех заинтересованных юридических и физических лиц.

Врач по общей гигиене

А. А. Карманов