

30. Актуальність використання сушених яблучних снєків у дитячому харчуванні

Юлія Атанова, Анна Логінова, Андрій Маринін, Василь Пасічний
Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Вступ. Сушіння – це один з найкращих методів збереження фруктів і овочів. На даний час здорове харчування набуває все більшого значення. Метою роботи є доведення актуальності використання сушених яблучних снєків як перекусу.

Матеріали і методи. Предметом дослідження було обрано сушені яблучні снєки, які є цінним джерелом біологічно активних речовин. В роботі були використані такі загальнонаукові методи дослідження як порівняльний, логічного узагальнення та системного аналізу.

Результати. Свіжі яблука швидко псуються і загнивають, оскільки містять приблизно 75-90% води. Проте якщо їх піддати сушінню, то вміст вологи знизиться до 15-20%, вони не будуть псуватись і набудуть стійкості до впливу мікроорганізмів і зможуть зберігатись до 1 року.

Сушені яблучні снєки виготовляються різними виробниками під такими торговими марками, як Sergio, hi Snack, Добре яблуко, УзварКо, ЇDLO, Nobilis.

В сучасному житті снєки стали невід'ємною частиною нашого життя. Снєки – це їжа для швидкого вгамування голоду, яка виготовляється в компактних, зручних для використання упаковках. Споживач у більшості випадків вибирає в якості снєку так звану «нездорову їжу» - чіпси, шоколадні батончики, сухарики. Така нездорова їжа може призвести до проблем зі здоров'ям, особливо це важливо у дитячому харчуванні.

Яблука містять такі речовини, що зберігаються при сушінні: органічні кислоти, що сприяють покращеному обміну речовин; пектин та харчові волокна, що виводять з організму людини токсини та покращують травлення; вітамін С – 10 мг та вітаміни групи В (В₁ – 0,03 мг, В₂ – 0,02 мг, В₆ – 0,07 мг, В₁₂ – 0,09 мг), мінеральні речовини (кальцій – 15 мг, магній – 9 мг, натрій – 26 мг, калій – 278 мг, фосфор – 11 мг, залізо – 2,2 мг, цинк – 159 мкг, мідь – 110 мкг, фтор – 8 мкг), які є важливими компонентами у забезпеченні нормального функціонування дитячого організму.

Добові потреби у мінеральних речовинах і вітамінах для дітей наведені у табл. 1 та 2.

Таблиця 1- Добова потреба дитячого населення у вітамінах

Вітамін	С	В ₁	В ₂	В ₆	В ₁₂
Добова потреба вітаміну, мг	55	0,9	1,5	1,5	2,0

Таблиця 2 - Добова потреба дитячого населення у мінеральних речовинах

Мінеральні речовини	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	Se	F	Na
Добова потреба, мг	1200	1200	300	18	13	150	5	2	100

Тож, на основі цих даних можна зробити висновок, що яблучні снєки частково задовольняють добову потребу у вітамінах і мінеральних речовинах у дитячому харчуванні. І можуть бути додатковим джерелом мікроелементів.

Висновок. Наведені дані у результаті проведеного аналізу хімічного складу та узагальнення щодо корисного впливу сушених яблук свідчать про доцільність застосування таких снєків у харчуванні дітей різних вікових груп.