

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет харчових технологій**



**ЗБІРНИК
наукових матеріалів
III Міжнародної науково-практичної
конференції**

**ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ВІД ДИТИНСТВА ДО
ДОВГОЛІТТЯ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД, СТАН
ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

26—27 жовтня 2023 року, м. Київ, НУХТ

2023

Збірник наукових матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Здорове харчування від дитинства до довголіття: комплексний підхід, стан та перспективи». Київ : НУХТ, 2023, 168 с.

До збірника увійшли матеріали і тези доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції «Здорове харчування від дитинства до довголіття: комплексний підхід, стан та перспективи» (26—27 жовтня 2023 р.). Тексти публікуються в авторській редакції. За науковий зміст і якість поданих матеріалів відповідають автори, а також (для студентів і аспірантів) наукові керівники.

Кожна доповідь, представлена на конференції, окреслила певні наукові нюанси, нове бачення тих проблем, які стоять перед медичною та харчовою галузями України і які потребують термінового вирішення. Матеріали відзначаються актуальністю, розумінням першочергових завдань, зокрема у поліпшенні харчування військово-службовців, наукові і теоретичні дані вирізняються сучасним методологічним рівнем проведених досліджень, виявленням нових медико-біологічних ефектів біокомпонентів харчових продуктів і їх використанням у розробленні оздоровчого харчування.

Матеріали будуть актуальними для широкого кола фахівців: медиків, нутриціологів, технологів, біохіміків, виробничих структур тощо.

Київ, НУХТ, 2023

МОЛОЧНО-ОВОЧЕВІ ПАСТИ — ПРОДУКТ ЗБАЛАНСОВАНОГО І ДІЄТИЧНОГО ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ

**Оксана Кочубей-Литвиненко, Тетяна Осьмак, Ульяна Бандура,
Ангеліна Півторацька**

Національний університет харчових технологій, Київ, Україна

Кисломолочні продукти за своїм складом і властивостями відносять до найцінніших і найважливіших продуктів харчування. Сучасні тенденції здорового харчування вимагають від виробників галузі розробку і впровадження у виробництва продуктів:

- з корегованим хімічним складом;
- зниженою калорійністю;
- підвищеною біологічною цінністю;
- функціонального, оздоровчого та дієтичного призначення.

У молочній промисловості це завдання вирішується шляхом розширення асортиментного ряду молочних продуктів з різноманітними харчовими добавками — вітамінними і мінеральними преміксами, тваринними і рослинними білками, продуктами переробки плодів і овочів, екстрактами пряно-ароматичних і лікарських рослин тощо.

В Україні все більшої популярності набувають кисломолочні пасти. Кисломолочні пасти мають добрі споживчі властивості, високу харчову і біологічну цінність. При виробництві кисломолочних паст використовують широкий спектр смакових добавок, наповнювачів, стабілізаторів, які регулюють процеси структуроутворення та дають змогу розширити асортимент кисломолочних продуктів.

Організм дитини, який росте та розвивається, потребує різноманітного і збалансованого раціону харчування. Правильне харчування — важлива складова життя. Завдяки регулярному надходженню в організм необхідних вітамінів, мік-

ро-, макроелементів, незамінних амінокислот та інших компонентів, внутрішні органи працюють у повному обсязі, а міцний імунітет дає змогу протистояти захворюванням.

На кафедрі технології молока і молочних продуктів НУХТ розроблено рецептури нових видів кисломолочних молочно-овочевих паст. Як кисломолочну основу запропоновано використовувати нежирний сир кисломолочний і йогурт.

Використання кисломолочних продуктів в раціоні харчування дітей сприятливо впливає на стан здоров'я і розвиток дитини, а саме:

- кисломолочні продукти беруть участь у формуванні позитивної флори кишечника малюка, сприяють поліпшенню травлення;
- кальцій, що міститься в кисломолочних продуктах, допомагає нормально розвиватися кістковій тканині дитини;
- вживання кисломолочних продуктів зміцнює імунітет дітей;
- кисломолочні продукти — багате джерело вітамінів;
- молочний білок — легко засвоюється організмом.

Як овочеві наповнювачі запропоновано використовувати поліфункціональну рослинну сировину — буряк і чорнослив.

Яскравий і соковитий буряк — звичний і поширений овоч в Україні. За своїм хімічним складом буряк — один з найбільш корисних овочів, до складу якого входить вітаміни В, Р, РР, С, мікро- і макроелементи (залізо, мідь, кобальт, калій), фолієва і пантотенова кислота. Речовини в складі буряка покращують обмін речовин, активізують роботу кровотворення, зміцнюють імунітет. Буряк рекомендується при будь-яких захворюваннях кишечника і запаленнях. В овочі містяться корисні нітрати, які підвищують витривалість і покращують роботу серцево-судинної системи.

Чорнослив — найпопулярніший сухофрукт з усіх відомих, цінність якого обумовлюється наявністю у його складі пектинових речовин, клітковини, органічних кислот, вітамінів В₁, В₂, РР, С, провітаміну А, калію, магнію, натрію, фосфору, заліза.

Отже, розробка нових видів кисломолочних молочно-овочевих паст є перспективним напрямком виробництва кисломолочних продуктів. Поєднання кисломолочної і овочевої основи дасть змогу отримати продукт з високими споживчими властивостями та покращити структури харчування дітей шляхом розширення асортименту кисломолочних продуктів комбінованого молочно-рослинного складу без додавання цукру.

Література

1. Current nutritional status and nutrition-related health problems in school-age children. Results of assessing nutrition-related knowledge, attitudes and practice [Текст] / E. Dupouy [et al.] // Пробл. харчування = Problems of Nutrition: наук.-практ. журн. 2017. № 2. С. 35—46.
2. Основи фізіології та гігієни харчування: Підручник / Зубар Н. М / К.: Видавничий дім «КОНЦОР», 2018. 408 с.