

provided upon returning home and in day care groups - between 13:30 and 14:00. Lunch should consist of three meals - soup, main dish (boiled meat, fish, fresh and boiled vegetables), and a small, sweet dish. Dinner should take place two hours before bedtime - at 19 -20 in the evening. A wide range of vegetable, dairy and fruit dishes can be served for dinner. Children aged 10-12 years assimilate boiled products better than fried ones. [5]

Unfortunately, in their teenage years, many children develop a concern for their appearance and do not follow the principles of a proper and balanced diet, causing harm to their bodies. In an attempt to achieve these unrealistic model standards, some may suffer from anorexia, a disease when a person refuses to eat considering themselves too fat, even if their body weight is much lower than the normal range. Individuals who prefer highly calorific foods and have a sedentary lifestyle are also at risk. As a result, they gain weight and often suffer from obesity, which is one of the causes of cardiovascular disease, diabetes, arthritis, and many psychological problems. [1]

Conclusion

Correct nutrition plays an important role in the full development and growth of schoolchildren, as it not only contributes to the overall health of the children's body but can also affect their ability to work and academic performance. Enough nutrients and the right eating habits can protect children from many diseases and make them more active and attentive.

References

1. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Основи здоров'я: підручник. К.:Алатон, 2007. 208с.
2. Вингарс А., Шимулис П. Молодым родителям: справочник. Каунас: ЗАП «АИЕТА», 1992. 350 с.
3. Жадан О. М. Усі уроки курсу «Основи здоров'я». Харків: Основа, 2016. С.108-109
4. Стандарти НАССР. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/shkilne-harchuvannya/standarti-nassr->
15. Шкільне харчування. URL: http://privilnkv.at.ua/index/shkilne_kharchuvannja/0-48

УДК 637.146.34

106. АНАЛІЗ РИНКУ КРАФТОВОГО ЙОГУРТУ

Ольга ІВАЩЕНКО, Галина ПОЛЩУК, д.т.н.

Національний університет харчових технологій (НУХТ), м. Київ, Україна

Крафтові продукти виготовляють в умовах малих потужностей невеликими партіями за індивідуальними рецептами майстрів, які вкладають у ці вироби креативність та унікальність на основі поєднання традиційних та інноваційних технологій для задоволення потреб сучасних споживачів [1]. В Україні крафтовий бізнес у різних сферах виробництва з кожним роком набуває все більшої популярності [2]. Слід відмітити, що серед доволі широкого асортиментного ряду крафтових харчових продуктів саме молочні продукти – молоко питне, сири різних видів, молочні десерти, йогурти – стають все більш затребуваними. Тому більш детальний аналіз з точки хору сучасного стану і перспектив розвитку заслуговують окремі види крафтових молочних продуктів, зокрема, йогурту.

Крафтовий йогурт є унікальним молочним продуктом підвищеної харчової цінності, який можна легко виготовляти індивідуально в авторській майстерні або в умовах невеликого цеху без використання технологій, характерних для масового промислового виробництва. Йогурт може легко сполучатися за різних співвідношень з локальною сировиною – натуральними наповнювачами, білковими концентратами та ізолятами, підсолоджувачами, натуральними екстрактами, прянощами, продуктами переробки зернових, бобових і насінневих культур та ін. Цей продукт виготовляють з молока коров'ячого, овечого, козиного, буйволиного, тобто без будь-яких обмежень щодо джерела походження молочної сировини. Через різний хімічний склад молочної сировини готовий продукт суттєво відрізняється за смаком, ароматом, консистенцією, кольором і загальним сприйняттям. Також слід відзначити, що йогурт крафтовий зазвичай виготовляють

термостатним способом, що надає цьому продукту значної переваги перед промислово виготовленим резервуарним способом йогуртом питним. Щільний непошкварений згусток крафтового йогурту, його насичений смак, молочно-кремовий колір, підвищений вміст поживних речовин приваблює навіть самих вибагливих споживачів. Крафтові виробники часто самі вирощують натуральні інгредієнти для йогуртів у власних господарствах.

Також слід зазначити, що кожен дрібний виробник крафтового йогурту через значну конкуренцію на ринку і гнучкість у виробництві продукції має змогу самостійно підібрати якісну локальну сировину, натуральні компоненти, виготовити продукт за власною оригінальною рецептурою, забезпечити його високий рівень контролю якості, здійснити індивідуальний підхід до спілкування зі своїми клієнтами, швидко реагувати на зміну їх потреб щодо умов споживання (вид тари, строки зберігання) та способів реалізації. Завдяки тому, що творчий процес створення нового виду йогурту переважає над комерційною складовою, ціна на нього формується, виходячи з інтересу кола як постійних, так і нових споживачів. Лише на початку створення ринку крафтових молочних продуктів його розвиток починався з верхнього елітного цінового сегменту, але з часом з'явилися і середньоцінові кафе, ресторани та спеціальні магазини крафтової лінійки продукції.

Серед виробників крафтового йогурту в Україні слід зазначити компанію «Сирні мандри» (м. Львів, заснована у 2012 р.), яка пропонує споживачам йогурт питний жирністю 3,2% з карпатською чорницею, йогурт питний жирністю 4%, йогурт густий (за французькою технологією, збагачений білком) жирністю 4% з коров'ячого молока без наповнювача і з ваніліном і цукром, виготовлений з молока корів гольштинської породи і породи джерсей. Йогурт розливають у скляні банки різного об'єму, які можуть повертатися виробнику в обмін на нову продукцію, що є певним рішенням екологічних проблем.

Також користуються популярністю йогурти з козиного молока від «Smart Food», які виготовляють фермери України без наповнювачів, з насінням чіа, фруктами, без цукру.

Фермерська кооперація «Наше. Все» з 2018 р. (Чернігівська обл.) реалізує йогурт з локальної сировини, виготовлений малими і середніми фермерськими господарствами, із вказанням імен виробників [3]. Представники кооперації здійснюють контроль якості продукції. Кооперація пропонує: йогурт по-грецьки 1% збагачений білком від Олексія Євстратко, йогурт з пробіотиком безлактозний 1% від Олексія Євстратко, йогурт фермерський від Олександра Ящика, збагачений білком. Термін зберігання йогуртів 21 день за температури $(4\pm 2)^{\circ}\text{C}$, що засвідчує їх високу якість і належні санітарно-гігієнічні умови виробництва. Виробник з Харківщини «Mammy's Farm» об'єднав традиції італійського та українського виробництва молочних продуктів з молока коров'ячого, буйволиного, овечого, козиного із застосуванням локальної рослинної сировини (лаванди, горіхів, буряку, соків з фруктів і ягід). Грецький йогурт виготовляють зі свіжого коров'ячого молока шляхом відціджування з кисломолочного згустку надлишкової сироватки.

Одна з найвідоміших в Україні торгова марка крафтових молочних продуктів, зокрема йогурту, – це Nashé [4]. У Nashé йогурти виготовляють з простих інгредієнтів за стародавніми грецькими традиціями і європейськими смаками, що дозволяє отримати максимально натуральний продукт. Йогурт густий грецький з підвищеним вмістом білку одержують концентруванням складових молока зціджуванням від кисломолочного згустку до 75% сироватки від маси вихідного молока. Засновники торгової марки Nashé також планують запуснути виробництво йогуртів на основі рослинного молока — вівсяного, соєвого та інших.

Можна навести приклади виробництва крафтового йогурту і за кордоном. Так, швейцарський виробник «Biedermann» пропонує органічний йогурт безлактозний с ваніллю, манго, чорницею, кавою і без наповнювачів, безпеку якого гарантує сертифікаційний орган «Органік стандарт», а також наявність знаку якості Швейцарії. Йогурт виготовляють за принципом замкненого циклу в невеликих фермерських хазяйствах, а молоко пастеризують за спеціальною технологією для збереження якості натурального молока. Термін зберігання йогурту 37 днів.

У США високим попитом користується йогурт вершковий пробіотичний Aroayogurt, який виготовляє з локальної сировини фірма «Aroa Craft» (Майамі штат Флорида).

Американська компанія Lecker Labs створила для виробництва крафтового йогурту спеціальне малогабаритне обладнання – йогуртницю Yomee для дрібних виробників йогурту і домашніх господарств [5]. Розробники Yomee сконструювали йогуртницю таким чином, що застосувати закваску можна лише у таблетованому вигляді, а подібні капсули можна придбати лише у виробника обладнання. За допомогою Yomee можна виготовляти йогурти трьох видів: класичний, грецький і а-ля смузі. Для веганів передбачена можливість виготовляти йогурт з молока кокосового, мигдального, соєвого або рисового, для чого необхідно застосовувати спеціальні «веганські» капсули з сухого коров'ячого молока і йогуртових бактерій.

Висновки. Крафтове виробництво йогурту в Україні і світі є перспективним видом економічної діяльності в умовах сучасного часткового переорієнтування ринку на середніх і дрібних переробників молока, що слід обов'язково враховувати фахівцям, які працюють у сфері харчової промисловості.

Література

1. Крафтовая продукция что это: веб-сайт. URL: <https://istalcogolya.com/other/kraftovaya-produktsiyachto-eto.html>.
2. Паска М. З. Сучасні аспекти формування крафтових продуктів у ресторанній справі / International scientific and practical conference. – Prague, 2020. – P. 76–8.
3. Наше. Все. Фермерська кооперація: веб-сайт. URL: <https://nashe-vse.com/ua>
4. Nashe. Прості інгредієнти, нічого зайвого: веб-сайт. URL: <https://www.nashe-ua.com/>
5. Американский стартап предлагает крафтовый йогурт из капсул: веб-сайт. URL: <https://produkt.by/news/amerikanskiy-startap-predlagaet-kraftovyy-yogurt-iz-kapsul>

УДК 637.5

107. ПРИГОТУВАННЯ КУРИНОГО ФІЛЕ В МАРИНАДАХ ЗА ТЕХНОЛОГІЄЮ SOUS-VIDE

Артем Карпінський, здобувач ХЧ-4-3, Ірина Корецька, к.т.н.

Національний університет харчових технологій, (НУХТ), м. Київ, Україна

Вступ. Приготування куриного філе в маринадах за технологією Sous-Vide є інноваційним та ефективним методом готування, який дозволяє отримати страву з виразним смаком, ароматом та ніжною текстурою. У даній тезі розглянуто переваги технології sous-vide приготування куриного філе в маринадах, особливості застосування та рекомендації щодо використання даного методу готування.

Актуальність проблеми. Даний метод готування полягає у вакуумному запакуванні продукту разом із маринадом та його нагріванні у водяній бані при контрольованій температурі.

Однією з основних переваг технології sous-vide є збереження вітамінів, мінералів та інших поживних речовин у продуктах. За допомогою цього методу готування куряче філе може зберігати більше живильних речовин порівняно з іншими методами готування. Крім того, вакуумний запакування дозволяє зберігати продукти від взаємодії з повітрям, що збільшує термін зберігання та запобігає поширенню бактерій.

Мета дослідження полягає в виявленні переваг технології sous-vide приготування куриного філе в маринадах, особливості застосування та рекомендації щодо використання даного методу готування.

Результати досліджень. Одним з головних переваг приготування куриного філе в маринадах за технологією sous-vide є збереження корисних властивостей продукту. У процесі готування вакууму та нагрівання у водяній бані, філе зберігає всі свої корисні властивості, такі як вітаміни та мінерали, що робить його дієтичним та корисним продуктом.