

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ СТРАВ З КИСЛОМОЛОЧНОГО СИРУ ДЛЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Никифоров Р.П., канд. техн. наук,
Глушко В.О., студ.

Донецький національний університет економіки і торгівлі
ім. М. Туган-Барановського, м. Кривий Ріг

Сучасні наукові дані свідчать про те, що для кожного вікового періоду необхідна особлива формула харчування, яка визначається особливостями обміну речовин, адаптації до їжі в міру біохімічного дозрівання, росту та розвитку.

Шкільний вік є періодом розвитку людського організму, коли завершується формування скелета й розвиток скелетних м'язів, відбувається різка нейрогормональна перебудова дитячого організму, що лежить в основі статевого дозрівання підлітків, відбуваються якісні зміни в нервово-психологічній сфері, пов'язані з процесом навчання. Однією з найістотніших особливостей шкільного віку є бурхливий ріст і збільшення маси тіла, розумове напруження, витрата енергії. Тому для відновлення енерговитрат школярів необхідне раціональне харчування.

Раціональне харчування школярів включає такі принципи:

- відповідність енергетичної цінності харчового раціону добовим енерговитратам школярів;
- збалансоване співвідношення харчових речовин у раціоні при співвідношенні білків, жирів, вуглеводів 1:1:4 (враховуючи особливу потребу організму, що росте, в незамінних складових харчування, слід витримувати в білках і жирах співвідношення компонентів тваринного і рослинного походження);
- широкий асортимент продуктів: різноманітні м'ясні, рибні, молочні, хлібні, круп'яні страви, овочі, фрукти, необхідні для забезпечення хімічного складу раціону;
- правильна кулінарно-технологічна обробка продуктів з метою збереження біологічної та харчової цінності, високих органолептичних властивостей страв і високої засвоюваності харчових речовин.

Із метою забезпечення принципів раціонального харчування школярів розроблено новий продукт, збагачений вітамінами, макро-, мікроелементами.

Під час створення нової технології використовується контрольна страва – сирники з морквою.

Для збільшення біологічної цінності моркву було замінено на гарбуз, що є низькокалорійним, містить багато клітковини та каротину.

У контрольній страві гарбуз для фаршу смажать. Під час смаження утворені продукти карамелізації відтіняють натуральний смак гарбуза, тому було запропоновано відварювати гарбуз на парі. Цей вид теплової обробки обраний для того, щоб максимально зберегти натуральний смак гарбуза та вітаміни.

Після відпрацювання рецептури й технології нової страви було вирішено замінити манну крупу на пектин, що має властивості не тільки стабілізатора, але й вологоутримувача й згущувача. Саме ці властивості сприяють збереженню форми страви під час теплової обробки.

Як панірувальний матеріал було запропоновано ядро соняшникового насіння, що збагачує страву жирними кислотами.

Смаження як спосіб теплової обробки в раціональному харчуванні школярів останніми роками все менше застосовується. Під час смаження жири окиснюються, збільшується кількість вільних радикалів, вуглеводи переходять у легкозасвоювану форму, а також можливе нерівномірне прогрівання продукту. Спираючись на теоретичні дослідження, як спосіб теплової обробки обрали запікання. Перевага запікання полягає в тому, що страва прогрівається більш рівномірно, краще зберігаються поживні складові.

Рекомендується подавати страву із соусом. З усіх запропонованих соусів за всіма поживними речовинами та смаковими якостям було обрано йогурт із фруктами. Йогурт з фруктовую добавкою надає страві солодший смак, робить страву більш корисною, збільшує кількість вуглеводів і молочних білків у готовій страві.

Таким чином, нова технологія страви забезпечує організм усіма необхідними речовинами. Порівняно з контрольним зразком нова страва має більшу біологічну цінність, що можна відзначити як позитивну сторону.

Ця технологія була розроблена насамперед для студентів і школярів з підвищеною розумовою та фізичною активністю. Зміна способів приготування сприяє максимальному збереженню поживних речовин і зменшенню калорійності страви порівняно з контрольним зразком. Це дає можливість рекомендувати страву в дієтичному та лікувальному харчуванні.

У подальшому пропонується розширення асортименту сирників за рахунок використання різних видів стабілізаційних систем, різних фруктових начинок і соусів.