

Новые поколения продуктов

Обогащенные пищевые продукты:
**витаминами, минеральными
веществами, пищевыми
волокнами, ПНЖК,
фосфолипидами,
фитосоединениями,
живыми молочнокислыми
бактериями**



Эффективные пути восполнения дефицита микронутриентов в рационе современного человека

Увеличение доли в рационе свежих овощей и фруктов, продуктов и готовых блюд из цельного зерна, молока и мяса.

Регулярное включение в рацион пищевых продуктов и готовых блюд, обогащенных недостающими микронутриентами до уровня, соответствующего физиологическим потребностям детского организма (50-100% РНП).

К ним относятся обогащенные витаминами и минеральными веществами:

Молоко и кисломолочные продукты

Хлебобулочные и кондитерские изделия

Соки, напитки, сиропы и кисели и т.п.



Дополнительный прием витаминно-минеральных комплексов и (или) биологически активных добавок, содержащих недостающие микронутриенты в количествах, соответствующих физиологической потребности человека.



Российский ребенок в среднем в день съедает*:



Хлеба	170 г
Круп/макарон	70 г
Овощей, включая картофель	220 г
Фруктов/соков	100 г
Мяса	50 г
Рыбы	11 г
Молока/кефира	200 г
Сахара/кондитерских изделий	70 г

*) А.К.Батурин, В.Г.Зинин, В.А.Тутельян, Москва, 2002



Сколько нужно съесть, чтобы получить суточную норму витаминов?

Витамин С	Яблоко 1-2,5 кг или сладкого перца 2-4 шт
Витамин В ₁	Мяса 1,5 кг или хлеба черного 1 кг
Витамин В ₂	Молока 1-2 л или творога (сыра) 0,5 кг
Витамин В ₆	Мяса 0,5 кг
Витамин В ₁₂	Молока 1,5-2 л
Ниацин (РР)	Мяса 300-400 г или рыбы 1 кг
Пантотеновая кислота	Яиц 3 шт или гороха 300 г
Фолиевая кислота	Салата 500 г или печени 300 г
Витамин D	Рыбы 200-400 г или рыбьего жира 1 ч.л.
Витамин Е	Растительного масла 20-30 г или орехов 75 г
Витамин А	Масла сливочного 150 г или икры 100 г
Каротин	Моркови с маслом 100 г или зелени 200-400 г
Кальций	Сыра твердого 200 г или творога 1 кг
Железо	Мяса (говядины) 350 г
Йод	4-6 г йодированной соли или рыбы 1,5-2 кг



Стандартные рационы, составленные из традиционных продуктов питания и готовых блюд, вполне достаточных по калорийности, **не могут полностью обеспечить потребности организма во всех необходимых витаминах и минеральных веществах!**



Витамины

Картофель	Картофель отварной	Пюре картофельное
		
100 г	100 г	100 г
С – 28% В ₁ – 7% В ₂ – 4% РР – 7% Каротин – 0,9%	С – 20% В ₁ – 6% В ₂ – 3% РР – 5% Каротин – 0,4%	С – 5% В ₁ – 6% В ₂ – 4% РР – 5% Каротин – 0,9%



Современные методы обработки и переработки готовой продукции с применением сложных технологий и химических процессов увеличивает сроки хранения, но существенно снижает пищевую ценность продукта.



Как питались наши деды и прадеды?



Рацион солдата российской армии в 19 веке

90-100%
ВИТАМИНОВ

Черный хлеб – 1300 г
Мясо – 450 г – два раза в неделю, т.е. 130 г в день
Щи – горшок (800 г – 1000 г)
Каша – горшок (800 г – 1000 г)
Капуста квашеная – 500 г
Сахар – 10 г

Как питаемся мы?



Среднестатистический рацион россиянина в 21 веке*

40-60%
ВИТАМИНОВ

Хлебобулочные продукты, в основном макароны, белый хлеб и мука высшего сорта – 300 г
Мясо, в основном колбасы и сосиски – 50-70 г
Молочные продукты – 140 г
Фрукты и овощи, в т.ч. картофель – 350 г
Кондитерские изделия – 18 г
Сахар – 50 г Жиры – 27 г

* А.А. Савинкин, НИИ питания РАМН



ЦЕНА ПРОФИЛАКТИКИ ЙОДНОГО ДЕФИЦИТА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ, ОБОГАЩЕННЫХ ЙОДИРОВАННОЙ СОЛЬЮ, СОСТАВЛЯЕТ ОКОЛО 3 РУБЛЕЙ НА ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА В ГОД.

