

## **Фастфуд в питании дошкольников: мифы и реальность**

**А.В. Мосов,**

зам. исполнительного директора АНО "Научно-исследовательский и информационно-аналитический центр изучения проблем питания в учреждениях социальной сферы"

Говоря о фастфуде, нужно понимать, что это название в значительной степени условное. Обычно под фастфудом (от англ. fast food - быстрая еда) подразумевается возможность быстро перекусить.

### **Снэки**

Иногда фастфудом называют готовые продукты промышленного производства, предназначенные для перекусов, - так называемые снэки (от англ. snack - легкая закуска). К снэкам можно отнести творожный сырок, йогурт, орешки. Сами эти продукты, выпускаемые, как правило, в индивидуальной упаковке, не вызывают нареканий, хотя, конечно, не могут заменить полноценного горячего питания. Кроме того, в ассортименте "снэковой" продукции могут присутствовать кондитерские изделия и другие продукты с большим содержанием сахара, жира, чрезмерно соленые (например, чипсы). Такие продукты действительно не отвечают принципам здорового питания, особенно если речь идет о меню для детей.

### **Домашний фастфуд**

Иногда под домашним фастфудом понимают пищу быстрого приготовления, которую достаточно залить горячей водой, и она готова к употреблению. Это может быть лапша или картофельное пюре, а также супы быстрого приготовления. Такая пища доступна всем категориям населения. В любом продуктовом магазине предлагается большой ассортимент продуктов быстрого приготовления по довольно низким ценам и с любыми вкусами: курицей, говядиной, грибами, креветками и т. д.

Разумеется, в составе таких продуктов нет натурального мяса, к ним прилагается пакетик с порошком, имеющим запах того или иного продукта и, как правило, содержащим значительное количество соли. В лучшем случае в качестве бульона используется гидролизат белка животного происхождения. Содержание пищевых веществ в таких продуктах, как правило, не сбалансировано (преобладают углеводы), в качестве жиров нередко применяются вредные для здоровья гидрогенизированные жиры, а незаменимые пищевые вещества, такие как микронутриенты (витамины и минералы), отсутствуют.

Таким образом, каждому, кто имеет представление о принципах здорового питания, ясно, что для систематического питания, особенно детей, такая пища непригодна.

### **Фастфуд и полуфабрикаты**

И все же традиционно фастфудом называют пищу, реализуемую на предприятиях общественного питания быстрого обслуживания. В первую очередь фастфуд - это то, что можно быстро съесть. И не обязательно то, что можно быстро приготовить.

В связи с этим не следует путать фастфуд с различными полуфабрикатами, предназначенными для применения как в общественном питании (в т. ч. детском), так и в домашних условиях. Полуфабрикаты могут быть высокого качества, иметь благоприятный состав, а могут не соответствовать принципам здорового питания (в зависимости от состава и технологии производства). В данной статье не будем затрагивать тему полуфабрикатов, хотя большинство предприятий фастфуда готовят пищу с их использованием, имеют обособленные подразделения по производству полуфабрикатов.

### **Ассортимент фастфуда**

Наиболее популярный ассортимент закусок быстрого питания (обычно с системой самообслуживания) предусматривает следующие блюда:

- картофель-фри (жаренный в жире картофель);
- сэндвичи (закрытые бутерброды);
- бургеры ;
- пицца;

- салаты;
- роллы ;
- изделия из курицы.

Иногда российские компании предлагают и другой ассортимент блюд, зачастую самобытных.

К фастфуду относят и так называемый стрит-фуд (от англ. street - улица), т. е. то, что продается прямо на улицах, в киосках и палатках, то, чем можно перекусить буквально на бегу. Обычно это различные хот-доги, тосты и т. п.

Если регулярно питаться подобными блюдами, то почти невозможно обеспечить разнообразный и сбалансированный рацион. В то же время существует множество мифов, связанных с фастфудом. Попытаемся объективно рассмотреть проблему и надеемся, что этот материал поможет медицинским и педагогическим работникам ДОУ в проведении разъяснительной работы с детьми и их родителями. Остановимся подробнее на основных проблемах, характерных для всех блюд фастфуда.

### **Проблемы, характерные для фастфуда**

#### **Ограниченный выбор блюд кулинарных изделий**

Как правило, предприятия быстрого питания предлагают ограниченный ассортимент блюд и кулинарных изделий. Большинство из них имеют несбалансированный состав, в частности, неблагоприятное соотношение белков, жиров и углеводов (см. таблицу в приложении). Однако даже наличие блюд с неплохими диетологическими характеристиками не дает возможности разнообразить рацион и обеспечить здоровое питание при систематическом употреблении фастфуда.

#### **Ограниченное время приема пищи**

Обстановка предприятий быстрого питания, интерьер, практикуемые формы обслуживания, музыкальное сопровождение и другие факторы призваны свести к минимуму время пребывания посетителя, чтобы увеличить пропускную способность закусочной, а значит и прибыль предприятия. Между тем хорошо известно, что питаться надо "с чувством, с толком, с расстановкой", а спешка при приеме пищи - один из факторов, способствующих нарушению работы органов пищеварения. Впрочем, время приема пищи зависит и от личных привычек, при желании в закусочной всегда можно задержаться.

#### **Избыток поваренной соли**

Необходимо отметить, что избыток поваренной соли - это проблема всего общественного питания, не только фастфуда. Нормы расхода соли, указанные в официальном сборнике технологических нормативов для предприятий общественного питания, таковы, что, перекусив в любой столовой или кафе, мы неизбежно получаем количество натрия, иногда в несколько раз превышающее наши физиологические суточные потребности. Не являются исключением и предприятия быстрого питания.

В ряде стран под давлением государственных органов предприятия фастфуда уменьшили количество соли в рецептурах.

Как сообщает Medical News Today, канадские исследователи обнаружили различное содержание соли в фастфуде шести крупнейших международных компаний в разных странах. Меньше всего поваренной соли в салатах (0,5 г на 100 г), а больше всего - в блюдах из курицы (1,6 г на 100 г). Среднее значение объема соли в одних и тех же блюдах различается в зависимости от страны-производителя и используемых технологий. Наиболее высокое содержание соли характерно для блюд, реализуемых в Канаде, самое низкое - в Великобритании. Данные по России в исследовании, к сожалению, не приводятся.

Количество поваренной соли в продукции (реализуемой в России) с недавних пор публикует на официальном сайте один из лидеров в сфере фастфуда McDonald's (см. таблицу в приложении). Нетрудно убедиться, что стандартный набор блюд для ребенка ("Хэппи мил") перекрывает суточную норму поваренной соли для дошкольника (1,3 г/сут для детей в возрасте 1,5-3 года, 1,8 г/сут для детей 3-7 лет).

#### **Избыток легкоусвояемых углеводов (сахаров)**

Многие сладкие блюда, реализуемые на предприятиях фастфуда (см. таблицу в приложении), особенно напитки, содержат избыточное количество сахара и других моно- и дисахаридов. В сутки ребенок младшего дошкольного возраста должен получать не более 35 г добавленного сахара, а старшего - не более 45 г. Тогда как одна порция наиболее известного тонизирующего газированного напитка содержит 42 г сахара. Следовательно, сладкие напитки и здоровое питание ребенка - вещи несовместимые. Кроме того, не рекомендуется использовать в питании детей любые газированные напитки и газированную воду, которые оказывают раздражающее действие на слизистую органов пищеварения. Привычка запивать пищу холодным газированным напитком приводит к тому, что разбавленный им желудочный сок хуже переваривает пищу.

#### **Избыток насыщенных жиров**

В большинстве блюд фастфуда избыточное количество жиров, причем, как правило, насыщенных - содержащих жирные кислоты, жиры животного происхождения, которые входят в состав продуктов (бургеров и др.) и фритюрных жиров, используемых для жарки продуктов (например, картофеля фри). Избыток насыщенных жирных кислот в питании приводит к повышению уровня заболеваемости населения атеросклерозом и связанными с ним болезнями сердца и сосудов

#### **Использование для приготовления пищи гидрогенизированных жиров**

В большинстве случаев на предприятиях фастфуда используют маргарины и специальные смеси твердых пищевых (в т. ч. гидрогенизированных) жиров с высоким уровнем содержания трансизомеров жирных кислот. Наличие трансизомеров в рационе питания значительно (в разы) увеличивает риск развития болезней сердца и сосудов, других заболеваний, в т. ч. онкологических. В ряде зарубежных стран предприятия принимают меры к тому, чтобы заменить используемые для приготовления пищи жиры менее вредными. Однако в России подобные инициативы пока, к сожалению, не получили распространения.

#### **Недостаточное количество пищевых волокон и микронутриентов**

Большинство традиционных блюд фастфуда изготавливается из так называемых рафинированных продуктов и содержит мало пищевых волокон (клетчатки). Бедный пищевыми волокнами рацион питания является фактором риска заболеваний органов пищеварения, в т. ч. онкологических, в частности рака толстой кишки. Традиционный ассортимент блюд фастфуда, как правило, небогат и микронутриентами, что не позволяет сформировать полноценный рацион питания.

В этой связи надо отметить положительную тенденцию включения в ассортимент предприятий фастфуда разнообразных салатов. В меню многих закусочных появились такие специально предназначенные для детей блюда, как морковные палочки и яблочные дольки. Благоприятным представляется расширение ассортимента предприятий за счет натуральных фруктовых соков.

#### **Высокое содержание канцерогенных веществ**

По данным исследований, технологии, используемые при приготовлении многих блюд фастфуда, приводят к повышенному содержанию в пище канцерогенных (т. е. определяющих риск возникновения онкологических заболеваний) веществ, которые образуются под воздействием высокой температуры (продуктов перекисного свободнорадикального окисления липидов, меланоидинов, акриламидов и др.).

#### **Пищевые добавки в составе блюд и кулинарных изделий**

Многие блюда, особенно напитки, реализуемые на предприятиях фастфуда, содержат различные пищевые добавки: красители, разрыхлители, ароматизаторы, стабилизаторы (в т. ч. фосфаты - соли фосфорных кислот), консерванты, антиоксиданты. Технологические пищевые добавки - в обычно применяемых количествах - не представляют опасности для здоровья потребителей и широко используются в самых разных продуктах. Однако в питании детей, особенно дошкольного возраста, принято ограничивать использование любых пищевых добавок, следует отдавать предпочтение так называемой натуральной пище.

Особую опасность могут представлять содержащиеся в мясных продуктах и газированных напитках фосфорные кислоты и их соли, систематический избыток которых (особенно на фоне недостатка кальция в питании) может приводить к серьезным нарушениям обмена кальция в организме и, как следствие, к развитию болезней опорно-двигательного аппарата. Наряду с этим входящие в состав напитков кислоты - один из факторов риска развития кариеса зубов.

#### **Наличие в пище веществ, стимулирующих аппетит**

Информация об использовании изготовителями фастфуда специальных добавок, вызывающих привыкание к такому типу питания, - из разряда мифов, возникших в результате недобросовестной конкуренции. Однако изготовители фастфуда не скрывают, что используют различные ароматизаторы (например, картофель фри содержит добавку со вкусом говядины). Гипотетический вред здоровью от ароматизаторов меньше, чем от технологических пищевых добавок (учитывая, что ароматизаторы применяются в меньших количествах), однако используемые ароматизаторы стимулируют аппетит потребителей и, как следствие, приводят к систематическому перееданию и развитию ожирения.

По мнению ученых, изучающих влияние фастфуда на организм человека, чрезмерное употребление содержащихся в этой пище жиров и сахара вызывает определенную зависимость, подобную наркотической.

#### **Рекомендации по выбору блюд для детей на предприятиях быстрого питания**

Риск заболеваний вследствие употребления той или иной пищи в первую очередь определяется частотой ее употребления. Проблемы со здоровьем могут возникнуть лишь при регулярном питании фастфудом.

Любой врач подтвердит, что ребенку не рекомендуется питаться на предприятиях быстрого питания. Если по каким-то причинам отказаться от посещения таких мест родители не могут, то важно рационально подойти к выбору "правильных" блюд.

Ассортимент фастфудов предусматривает блюда различной пищевой ценности как с более, так и с менее неблагоприятным составом.

Систематически питаться блюдами фастфуда ребенку дошкольного возраста недопустимо. Детям, имеющим проблемы со здоровьем, особенно хронические заболевания органов пищеварения, детям с избыточной массой тела следует воздержаться от посещения предприятий быстрого питания.

Традиционно предлагаемые на предприятиях быстрого питания сочетания блюд для детей (например, упоминавшийся набор "Хэппи мил") далеко не оптимальны по своей пищевой ценности. Однако, руководствуясь принципами здорового питания, родители даже среди ограниченного ассортимента предлагаемых блюд всегда смогут выбрать менее вредные.

По мнению автора, если эпизодически, например один раз в две недели, ребенок старшего дошкольного возраста вместе с семьей посетит предприятие быстрого обслуживания и съест печеный картофель с сыром, овощной салат, сырную пиццу или даже гамбургер, то большой беды от этого не будет.

При посещении предприятий быстрого питания, категорически недопустимо выбирать для детей:

- сладкие газированные напитки, особенно тонизирующие, такие как "Пепси" и "Кока-Кола", содержащие психоактивный алкалоид кофеин, крайне неблагоприятно воздействующий на психоэмоциональную сферу ребенка;
- жаренные в жире продукты - картофель фри, картофельные оладьи ("хаш-браун"), пончики, наггетсы, пирожки и т. п. продукты, приготовленные во фритюре;
- блюда, содержащие не предназначенные для детского питания колбасные изделия ("хот-доги", пиццу с колбасой и др.).

Относительно безобидны при эпизодическом потреблении бургеры (с котлетой, приготовленной на гриле), роллы, сэндвичи, а также представленные в ассортименте российских предприятий пельмени и вареники. Следует, однако, помнить о высокой калорийности одной порции таких блюд. Изредка допустимы сладкие блюда, такие как мороженое и сладкая выпечка.

Пицца (без копченостей и колбасных изделий), овощные салаты, морковные палочки и яблочные дольки, печеный картофель и некоторые другие блюда вполне отвечают принципам здорового питания. Но не следует забывать о высоком содержании в них поваренной соли. Альтернативой сладким газированным напиткам должны стать соки и молоко, которые представлены в ассортименте большинства предприятий фастфуда, а также некрепкий чай (не стоит дожидаться, пока полностью заварится стандартный 2-граммовый пакетик чая - такое количество для ребенка нежелательно) или предлагаемый, например, в McDonald's кисломолочный напиток "Актимель".

*Материал из журнала «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ» № 3, 2013*