

УКД 63

Разживина Любовь Сергеевна, аспирант,
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Нижегородский государственный инженерно-экономический университет»,
г. Княгинино

Мансуров Александр Петрович,
доктор сельскохозяйственных наук, профессор,
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Нижегородский государственный инженерно-экономический университет»,
г. Нижний Новгород

**ОБЗОР ПОПУЛЯРНЫХ БЫСТРОРАСТВОРИМЫХ КАШ,
ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ, ЗА 2020-2022 ГОДЫ
OVERVIEW OF POPULAR INSTANT CEREALS INTENDED
FOR BABY FOOD FOR 2020-2022**

Аннотация. Подборка правильного, а главное полезного питания для детей, главная задача мам. В настоящее время производят большое количество детского питания, имеющего сбалансированный состав, который соответствует особенностям пищеварения малышей.

Abstract. The selection of proper and, most importantly, healthy nutrition for children is the main task of moms. Currently, a large amount of baby food is produced, which has a balanced composition that corresponds to the peculiarities of the digestion of babies.

Ключевые слова: быстрорастворимые каши, рацион, пребиотики, безглютеновые каши, витамины, консерванты.

Keywords: instant cereals, diet, prebiotics, gluten-free cereals, vitamins, preservatives.

Каша является важной частью ежедневного рациона ребенка. Ведь она очень богата витаминами и микроэлементами. Кроме того любая каша является источником медленных углеводов, которые перевариваются постепенно и поэтому надолго оставляют чувство насыщения. Специалисты советуют кормить детей всех возрастов кашей один раз в день, чтобы они росли крепкими и здоровыми.

Основными факторами, влияющими на расширения рынка детского питания, в частности каш быстрого приготовления, являются:

- неблагоприятная экологическая ситуация в стране;
- рост материальной обеспеченности населения;
- стремление к экономии времени, в связи с занятостью населения;
- социально-демографические;
- советы врачей и других специалистов.

Немаловажным фактором в России на сегодняшний день является непредвиденное изменение демографической ситуации. Связано оно, в первую очередь, с изменением образа жизни молодых людей, предпочитающих строить карьеру, а не создавать семью [2].

Для грудного ребенка идеальным питанием является мамино молоко. Но, начиная с 4-6 месяцев, растущему организму требуются дополнительные продукты. Важное место в прикорме грудных малышей занимают именно каши. Они очень питательны и помогают ребенку расти быстрее. Малышам, которые плохо набирают в весе получение злаковых продуктов просто необходимо [1].



Многие специалисты считают, что для маленьких детей лучше всего подходят именно быстрорастворимые каши. Их сбалансированный состав соответствует особенностям пищеварения малышей, организм которых еще учится переваривать злаки. Кроме того, часто такие каши дополнительно обогащены витаминами, минералами и пребиотиками, необходимыми для нормального развития ребенка.

Выбирая продукты для первого прикорма ребенку, мамы должны как следует изучить состав, указанный на упаковке, учесть возраст и особенности здоровья своего малыша.

Детские каши характеризуются следующими особенностями:

Присутствие глютена. Подразделяются на безглютеновые, к которым относятся рисовая, гречневая, кукурузная, и глютеносодержащие - пшеничная, манная, овсяная. Начинать прикорм рекомендуется с безглютеновой каши.

Молочная или безмолочная. Безмолочные каши рекомендуются для прикорма детей с аллергией и лактазной недостаточностью. Молочные более питательны, и малыш быстрее наедается.

Количество злаков. Каша может состоять из нескольких видов злаков или быть монокомпонентной.

Присутствие добавок. В продукт добавляют фрукты, орехи, ягоды, сухофрукты. Иногда в состав вводят экстракты успокаивающих трав, такие каши рекомендуются для вечернего приема. В питание без добавок можно самостоятельно положить фруктовое пюре, предпочтительное для конкретного малыша.

Присутствие сахара и усилителей вкуса. Желательно, чтобы не было сахара, соли и других усилителей вкуса. Продукция с сахаром вводится в рацион ребенка позже, для постепенной подготовки организма к полноценному питанию.

Присутствие консервантов. Использование консервантов считается недопустимым для детского питания.

Возраст ребенка. Возраст ребенка обычно указан на упаковке. Родители должны учитывать рекомендации производителя и педиатра, и покупать продукты, подходящие возрасту малыша.

Количество глютена. Необходимо контролировать количество глютена. Безопасным считается доза из расчета 10-14 мг на 1 кг массы тела ребенка, в этом случае слизистая кишечника не пострадает.

Присутствие витаминов. Обогащение витаминным комплексом и минералами желательно для добавления рациону полезных свойств. Однако, в некоторых случаях, родители предпочитают кормить ребенка кашами без витаминов, за исключением В1.

Объем упаковки. В начале прикорма лучше приобретать небольшие упаковки, так как у малыша может выявиться аллергия на продукт. Ну а если ребенок часто ест одну и ту же кашку, то для экономии и удобства стоит купить большую пачку [3].

Начиная с марта 2020 года в связи с масштабным распространением коронавирусной инфекции наблюдается рост спроса на товары первой необходимости, среди которых в списках граждан появилось место для продуктов питания для детей, в том числе каш быстрого приготовления. Угроза нехватки продовольствия побудила людей запастись всем, что им нужно. Проведенные исследования и опросы жителей России позволили установить критерии, на которые следует обращать внимание при покупке детского питания.

Нужно отметить, что именно детское питание в виде каш занимает сегмент в 2,5% приобретаемых товаров первой необходимости. Ниже приведен рейтинг популярных производителей детского питания, который основан на критериях выбора [4].

Рейтинг детских каш собрал в себе самые популярные детские крупы от различных производителей.



№ п/п	Наименование	Страна производитель	Достоинство и недостатки	Изображение
2020 год				
1	ФрутоНяня мультизлаковая с яблоком, бананом, земляникой	Россия	<p>Плюсы: Приятный вкус и аромат. Доступная цена. Обогащена большим количеством витаминов и минеральных веществ. Удобная упаковка.</p> <p>Минусы: Содержит сахар.</p>	
2	Nestlé гречневая	Россия	<p>Плюсы: Низкая цена. Помимо витаминов и минералов обогащена пребиотиками. Подходит для питания детей с 4-х месяцев. Не содержит дополнительных ингредиентов, способных вызывать аллергию.</p> <p>Минусы: Не очень удобная упаковка. Содержит сахар.</p>	
3	Heinz цельнозерновая 3 злака	Россия	<p>Плюсы: Изготавливается из цельного зерна. В составе только натуральные ингредиенты. Не содержит сахара. Зип-замок на упаковке.</p> <p>Минусы: Маленький объем продукта в упаковке.</p>	
4	Fleur Alpine Альпийский вечер	Германия	<p>Плюсы: Натуральные ингредиенты. Не содержит сахара. Изготовлено из цельного зерна. В составе цельное молоко.</p> <p>Минусы: Высокая цена.</p>	
5	Fleur Alpine гречневая	Германия	<p>Плюсы: Изготовлена из высококачественного цельного зерна. Гипоаллергенный продукт. Легко разводится до нежной консистенции. Органический состав.</p> <p>Минусы: Высокая цена.</p>	



6	Gerber мультизлаковая с яблоком и черносливом	Россия	<p>Плюсы: 5 разных злаков в составе. Высокое качество ингредиентов. Каша обогащена бифидобактериями. Без сахара и пальмового масла.</p> <p>Минусы: Высокий процент содержания пшеницы.</p>	
7	Heinz гречневая	Россия	<p>Плюсы: Низкая цена. Гипоаллергенный состав. Обогащена витаминами и минералами.</p> <p>Минусы: Ненасыщенный вкус.</p>	
8	Nutralon (Nutricia) мультизлаковая	Россия	<p>Плюсы: Натуральный состав. Нет сахара. Разнообразие круп в каше – 4 вида.</p> <p>Минусы: При разведении создается впечатление, что риса больше остальных круп.</p>	
9	Мамако молочная 5 злаков	Сербия и Черногория	<p>Плюсы: Натуральный состав. Большое содержание козьего молока. Приятный вкус и аромат. Относительно невысокая стоимость для каши на козьем молоке.</p> <p>Минусы: На пакете внутри картонной коробки не продублирован срок годности.</p>	
10	Fleur Alpine молочная гречневая	Германия	<p>Плюсы: Органичный состав. Нет лишних добавок. Высокое вкусовое качество. Легко и быстро разводится.</p> <p>Минусы: Высокая цена.</p>	
11	Kabrita молочная гречневая	Германия	<p>Плюсы: Нет улучшителей вкуса. Риск возникновения аллергии очень маленький. Имеет приятный сливочный вкус. Способствует улучшению пищеварения.</p> <p>Минусы: В составе присутствует пальмовое масло.</p>	



12	Бибиколь молочная Бибикаша гречневая	Германия	Плюсы: Обогащена витаминами, минералами и пребиотиками. Имеет приятный вкус и аромат. Натуральный состав. Минусы: Достаточно вязкая.	
2021 год				
1	Fleur Alpine безмолочная	Германия	Достоинства отсутствие соли и сахара; хорошо растворяется; большой ассортимент; безмолочная. Недостатки высокая цена	
2	Беби Ситтер безмолочная	Израиль	Достоинства хорошо растворяется; обогащена витаминами и микроэлементами; натуральный вкус. Недостатки высокая цена.	
3	Hipp безмолочная	Хорватия	Достоинства широкий ассортимент; натуральный вкус; недорогая цена. Недостатки плохо растворяется.	
4	Nestle безмолочная	Россия	Достоинства широкий ассортимент; добавление пробиотиков; хороший вкус. Недостатки наличие лецитина.	
5	Remedia безмолочная	Израиль	Достоинства высокое качество; недорогая цена; удобная упаковка. Недостатки ограниченный ассортимент.	



6	Heinz Безмолочная	Россия	Достоинства разнообразный ассортимент; натуральный вкус; хорошо разводится. Недостатки наличие добавок.	
7	Bebi Безмолочная	Словения	Достоинства высокое качество, легко купить в магазинах, недорогая цена. Недостатки ограниченный ассортимент.	
2022 год				
1	Fleur Alpine	Германия	Плюсы: нежная консистенция без комков; 8 вкусов; продается в большинстве магазинов; гипоаллергенный состав без соли и сахара; удобная упаковка. Минусы: стоимость (до 270 рублей за пачку); небольшой срок годности.	
2	Bebi Premium	Словения	Плюсы: широкая линейка вкусов; разводится без комочков; добавлены пребиотики, витамины, микроэлементы; не вызывает аллергии; качественная упаковка; приемлемая цена. Минусы: содержит сахар.	
3	«Умница»	Россия	Плюсы: удобная коробка; содержит витаминно-минеральный комплекс; разные вкусы; легко разводится; доступная цена. Минусы: в составе есть сахар.	



4	Flory Baby King Premium	Германия	<p>Плюсы: не содержат глютена и вредных добавок; помогает нормализовать стул ребенка; содержит натрий и В1; приятный вкус. Минусы: сложно найти в продаже; плохо разводится.</p>	
5	Heinz	Россия	<p>Плюсы: продается во всех магазинах; большой выбор вкусов; подходит для разных возрастов; содержит пребиотики, витамины и Омега-3; удобная упаковка. Минусы: высокая цена</p>	
6	Bebi «Учимся жевать»	Словения	<p>Плюсы: содержит витаминно-минеральный комплекс; вкус нравится малышам; развивает жевательные навыки; быстро разводится; есть в большинстве магазинов. Минусы: есть сахар и соль; стоимость выше средней.</p>	
7	«ФрутоНяня»	Россия	<p>Плюсы: много разных вкусов; пребиотик, витамины и минералы в составе; удобная мягкая упаковка; продается во всех магазинах. Минусы: содержит сахар.</p>	
8	«Малютка»	Россия	<p>Плюсы: есть в большинстве магазинов; удобная пачка; легко разводить; витаминно-минеральный комплекс в составе; много вкусов. Минусы: содержит пальмовое масло.</p>	



9	Kabrita	Германия	<p>Плюсы: адаптированные для малышей рецептуры; содержит пребиотики и витаминно-минеральный комплекс; гипоаллергенная формула; экономичный расход; легко разводится. Минусы: высокая стоимость</p>	
10	Бибиколь «Бибикаша»	Германия	<p>Плюсы: подходит для первого прикорма; содержит пребиотики, витамины, минералы; нет сахара; насыщенный вкус; сделана из органической крупы. Минусы: дорогая продукция</p>	
12	«Мамако»	Сербия и Черногория	<p>Плюсы: много вкусов; богатый витаминно-минеральный комплекс; выступает профилактикой заболеваний; улучшает работу ЖКТ; удобный формат упаковки. Минусы: высокая цена; не всегда легко разводится.</p>	

Каша – одно из первых блюд, которое ребенок узнает после грудного молока или смеси. Они позволяют увеличить количество питательных веществ в рационе малыша, подготовить пищеварительную систему ребенка к более сложному взрослому питанию. Исходя из полученных данных, можно прийти к выводу, что рынок детского питания, в частности детских адаптивных каш быстрого приготовления, стремительно растет. Разрабатываются новые товары, не имеющие аналогов, который облегчат введение прикорма. Детское питание, в частности быстрорастворимые каши, было и будет востребованным аспектом жизни многих покупателей, которые ценят свое время.

Список литературы:

1. 14 лучших детских каш — рейтинг на 2020 год [Электронный ресурс]/СпасибоВсем.ру. — Режим доступа: <https://spasibovsem.ru/ratings/dlja-detej/luchshie-detskie-kashi/>— (дата обращения: 19.03.2023)
2. Захарашвили, С.Г. Анализ потребительских предпочтений при выборе детского питания // Молодой ученый. 2021. № 1. с. 235-238
3. 9 лучших производителей каш для первого прикорма [Электронный ресурс]/expertology.ru— Режим доступа: <https://expertology.ru/9-luchshikh-proizvoditeley-kash-dlya-pervogo-prikorma/#q-product-1> /— (дата обращения: 19.03.2023)



4. Официальные данные Федеральной службы государственной статистики [Электронный ресурс]/Росстат. — Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/> — (дата обращения: 19.03.2023)

5. 13 лучших детских каш [Электронный ресурс]/Выборвед. — Режим доступа: <https://vyboroved.ru/rejting/luchshie-detskie-kashi/>— (дата обращения: 19.03.2023)

