

BOLALAR UCHUN MEVA PYURESI VA UNING XUSUSIYATLARI

O‘razboyeva Malohat Shodiyor qizi

Anvarjonov Ulug‘bek Umidjon o‘g‘li

Mamatqulova Iroda Ergashevna

O‘zMU Jizzax filiali Biotexnologiya yo‘nalishi

E-mail: malohat.ochilova.97@bk.ru

ANNOTATSIYA

Pyureslar odatda bolalar ovqatlari uchun ishlatilsa-da, ular kengroq qo‘llaniladi. Ham meva, ham sabzavot pyuresi butun dunyoda kattalar uchun parhez va ozuqaviy oziq-ovqat sifatida ishlatiladi. Meva pyuresi, ayniqsa, tabiiy sharbatlar va pishiriqlar tayyorlashda xom ashyo sifatida ishlatiladi. Ona suti, shubhasiz, chaqaloq uchun eng yaxshi ovqatdir. Ammo vaqt o‘tishi bilan, chaqaloq olti yoki hatto to‘rt oylik yoshga etganida, uning dietasi yangi mahsulotlar - qo‘shimcha ovqatlar bilan to‘ldirilishi kerak. Sun‘iy aralashmalarni iste‘mol qiladigan bolalar hayotning to‘rtinchi oyidan keyin sabzavot va meva pyurelarini istemol qilishlari mumkin.

Kalit so‘zlar: Meva pyuresi; sifat; meva tarkibi; haqiqiylik, antioksidantlar, vitaminlar, qo‘shimcha ingredientlar, shaker.

KIRISH

Meva pyuresi - yangi mevalar yoki rezavorlardan tayyorlangan pyure massasi. Termik ishlov berish va ishlab chiqarishning barcha bosqichlaridan o‘tgandan so‘ng, ular maxsus aseptik folga idishlariga to‘ldiriladi. Meva pyuresi asosan bolalar ovqati sifatida ishlatiladi, shuning uchun ularni tayyorlashda faqat organik mevalardan foydalaniladi. Bu meva pyurelari bir komponentli (bir turdagi meva yoki rezavorlardan tayyorlangan) va ko‘p komponentli (ikki yoki undan ortiq turdagi meva va rezavorlardan tayyorlangan) bo‘lishi mumkin. Meva xom ashyosidan tashqari, pyuresi tarkibida bolalar uchun juda muhim bo‘lgan vitaminlar, minerallar va mikroelementlar kabi qo‘shimcha komponentlar ham qo‘llanilishi mumkin. Meva pyuresi ularni tayyorlashda ishlatiladigan meva va rezavorlar turiga qarab farqlanadi. Ular asosan 3 turga bo‘linadi: mevali, rezavorli va reza mevali pyuresi. Eng keng tarqalgan turlari - olma, o‘rik, banan, shaftoli, olxo‘ri, olcha, smorodina, malina pyuresi. □Heinz korxonasida qo‘shimchalar va bo‘yoqlar bo‘lmagan yangi va organik materiallardan tayyorlangan meva pyurelarining keng assortimenti ishlab chiqariladi. Ular bolalar va kattalar uchun foydali, mazali va to‘yimli.

Har bir meva yoki rezavorning o'ziga xos xususiyatlari bor. Ushbu mevalardan tayyorlangan tabiiy pyuresi mevalarning sog'lom foydalarini mukammal darajada saqlaydi, chaqaloqlar uchun qo'shimcha ovqatlanish va kattalar uchun parhez ovqatlanish uchun eng yaxshi variantga aylanadi. Vitamin va minerallarga boy ingredientlarning yuqori konsentratsiyasi tufayli meva pyuresi chaqaloq organizmining to'g'ri ishlashi uchun foydalidir. Ularning aksariyati PP, B1, B2, C, E vitaminlari va kaltsiy, magniy, natriy, kaliy, fosfor va temir kabi minerallarni o'z ichiga oladi. Misol uchun, o'rik pyuresi suyak va tishlarning o'sishi uchun muhim bo'lgan kaltsiy va fosfor manbai hisoblanadi. Olxo'ri pyuresi markaziy asab tizimining to'g'ri ishlashini ta'minlaydigan B guruhi vitaminlariga boy. Ba'zi ishlab chiqaruvchilar meva pyuresiga hech qanday foyda keltirmaydigan konservantlar, bo'yoqlar, konsentratlar qo'shadilar. Ushbu qo'shimchalar bilan pyuresi bolalar uchun tavsiya etilmaydi. Shuning uchun sotib olishdan oldin, pyuresi retseptini diqqat bilan o'rganib chiqish va har doim ishlab chiqarish sanasiga e'tibor berish kerak.

Qopqoqli paketdagi pyurelar chaqaloq meva pyuresi 6 oydan oshgan bolalarni ovqatlantirish uchun mo'ljallangan. Meva pyuresi bolaga tushdan keyin yoki sog'lom gazak sifatida berilishi mumkin. Mahsulotlar sun'iy qo'shimchalarni o'z ichiga olmaydi va faqat tabiiy ingredientlardan tayyorlanadi. Heinz mevali salatlarining bir qismi sifatida - olma, nok va banan pyuresi. Mevalar chaqaloqning dietasini diversifikatsiya qiladi, uni yangi ta'mlar bilan tanishtiradi. Chaqaloq pyuresi uchun suvli va pishgan mevalar tanlangan, bu sizga tabiiy vitaminlar va minerallarni olish imkonini beradi.

Mevali bolalar ovqatlari konservalangan mevali mahsulotdir, odatda meva pyuresi, shakar, suv va o'zgaruvchan qo'shimchalar (qalinlashtiruvchi moddalar, antioksidantlar va boshqalar). Muayyan ozuqaviy maqsadlarda foydalanish uchun mo'ljallangan oziq-ovqat mahsulotlari sifatida, chaqaloqlar va yosh bolalar uchun qat'iy ko'rsatmalar to'plamiga mos keladi, masalan. pestitsidlarning maksimal darajasi qoldiqlar, mikrobiologik ifloslanish, qo'shimchalar qo'shilishi, yorliqlash va boshqalar. Biroq, muhim qo'shimcha bo'lish bolalarning parheziga yoki oddiy oziq-ovqatga asta-sekin moslashishi uchun, mevalarining ozuqaviy sifati bolalar ovqatlari juda muhimdir. Bozordan olingan tijorat mevali bolalar ovqatlarining o'nta namunasi meva uchun tahlil qilindi tarkibi, askorbin kislotasi va umumiy polifenollar miqdori va umumiy antioksidant quvvati. Mahsulotlardagi meva tarkibini baholash uchun glyukoza, fruktoza, sorbitol, kaliy, formol soni, olma va limon kislotasi, fosfor, kul va sindirish ko'rsatkichi va natijalar bilan solishtirildi. Mevali bolalar ovqatining sifati, ba'zi namunalarda faqat mevalar bo'lsa, boshqa mahsulotlar bilan suyultiriladi shakar, suv va kraxmalli plombalarning muhim miqdori.

XULOSA

Bolalar uchun meva pyurelarini tanlashda ularni tarkibi va yaroqlilik muddatiga etibor berish darkor. Oziq ovqat sanoatida pyurelarni turlari juda kop, ammo ularni hammasi ham sifatli va tabiiy emas. Tarkibida turli boyoqlar va ingridiyentlar mavjud. Undan tashqari saharoza miqdori baland hisoblanadi, to'ldiruvchi sifatida kraxmaldan foydalaniladi. Uy sharoitida tabiiy pyure tayyorlab balalar uchun ozuqa qo'shimchasi sifatida foydalanilgan maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

- Biotexnologiya: ilmiy, amaliy va uslubiy asoslari. Toshkent. 2008
- Mamatkulova I.E., Abduraimov O.S. O'zbekiston florasidagi ayrim dorivor va ziravor turlarning ahamiyati. (Apiaceae Lindl.)