Витаминизация в детском саду

Здоровьесберегающие технологии очень популярны в дошкольных учреждениях. Если оздоравливающие процедуры, вроде закаливания, дыхательной гимнастики, входят в парциальные программы обучения, то витаминизация в детском саду закреплена на уровне федерального законодательства.

Правила витаминизации

В Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.1.3049-13 сказано:

«14.21. В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей используются пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

Витаминизация блюд проводится с учетом состояния здоровья детей, под контролем медицинского работника и при обязательном информировании родителей о проведении витаминизации.»

Технология приготовления витаминизированных напитков указывается в инструкции изготовителя.

В том случае, если в рационе питания отсутствуют витаминизированные напитки, то проводится **искусственная Свитаминизация в детском саду**. Объемы рассчитываются строго по возрасту ребенка:

- для детей 1-3 лет — 35 мг,

- для детей 3-6 лет — 50 мг на порцию.

Препараты витаминов вводятся в третьи блюда при определенной температуре последних: температура компота должна быть 15 С градусов, киселя — 35 С градусов.

Витаминизация в детском саду отображается в **специальном журнале, куда данные заносит медицинский работник**. В журнале обязательно указываются:

- Дата.
- Наименование препарата.
- Наименование блюда.
- Количество питающихся.
- Общее количество внесенного витаминного препарата.
- Время внесения препарата или приготовления витаминизированного блюда.
- Время приема блюда.
- Примечания.

Журнал хранится на протяжении года. Все вопросы касательно профилактических мер по повышению иммунитета можно адресовать медицинскому работнику, который является ответственным лицом за организацию здорового питания в детском саду.

СЭС может разрешить в**ременный (сезонный) перерыв в Свитаминизации на основании лабораторного контроля блюд**. Это возможно в том случае, если плодоовощные блюда и другие продукты, используемые для питания в детском саду, содержат количества

витамина С согласно утвержденным МЗ СССР нормам потребности людей в этом органическом веществе.

Что такое витамин С?

Витамин С (аскорбиновая кислота) необходим для биохимических окислительно-восстановительных процессов. Витамин С способствует образованию дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК).

При недостатке в организме витамина С (аскорбиновой кислоты) твой организм, улучив момент, сразу же предательски сдастся в плен самой безобидной простуде или инфекции. Из-за недостатка витамина С могут кровоточить десны, кожа - неестественно бледнеть и сохнуть, раны и синяки - долго заживать, волосы - тускнеть и выпадать, ногти - ломаться, а ступни - болеть. Аскорбиновая кислота имеет огромное значение для правильного обмена веществ, недостаток ее приводит к ломкости сосудов, усиленной пигментации кожи. Считается, что ударные дозы этого витамина успешно борются с сенной лихорадкой и пищевой аллергией.

В целях улучшения витаминного статуса, нормализации обмена веществ, снижения заболеваемости, укрепления здоровья подрастающего поколения, в организованных детских и подростковых учреждениях, согласно требованиям нормативных документов (СанПиН, СП) проводится круглогодичная или сезонная С – витаминизация.

Ежедневно витаминизируются первые или третьи блюда обеда или молоко. Предпочтительнее витаминизировать третьи блюда, в том числе

чай. Витаминизация проводится на пищеблоке медицинскими работниками непосредственно перед раздачей. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.

Способ витаминизации: таблетки аскорбиновой кислоты, рассчитанные по числу порций (или соответственно отвешенную аскорбиновую кислоту в порошке) кладут в чистую тарелку, куда заранее налито небольшое количество (100-200 мл) жидкой части блюда, подлежащего витаминизации и растворяют при помешивании ложкой, после чего выливают в общую массу блюда, перемешивая половником: тарелку ополаскивают жидкой частью этого блюда, которую тоже выливают в общую массу

В летних оздоровительных учреждениях сезонного значения, а также в санаториях (в период летнего сезона) рекомендуется проводить С- витаминизацию холодных напитков. Витамин вводится в компот после его охлаждения до температуры 12-15гр.С, а в кисели при охлаждении до 30-35гр.С.

При витаминизации молока аскорбиновую кислоту добавляют непосредственно после закипания молока из расчета, соответствующего потребности детей данного возраста в аскорбиновой кислоте, но не более 175мг на 1 литр молока (во избежание его свертывания). При

витаминизации киселей аскорбиновую кислоту вводят в жидкость, в которой размешивают картофельную муку. Аскорбиновую кислоту (таблетки или порошок), используемую для витаминизации готовых блюд, следует хранить в защищенном от света, сухом, прохладном месте, в плотно закрытой таре, под замком, ключ от которого должен находиться у лица, ответственного за витаминизацию.

Нормативные ссылки, регламентирующие норму содержания аскорбиновой кислоты в одной порции искусственно-витаминизированного блюда в день в образовательных учреждениях, учреждениях отдыха, санаториях и детских домов оздоровительных учреждениях.

Нормативный документ регламентирующий проведение исследований	Содержание аскорбиновой кислоты в искусственно-витаминизированных блюдах		Время проведения	Блюда подлежащие обследованию
	Возраст	Норма		
СанПиН 42125-443787 « Устройство, содержание и организация режима детских санаториев» п. 6.7.	До 1 года	**30мг**	Круглогодично, ежедневно	Первые и третьи блюда Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар», поливитаминов
	От 1 года до 6лет	**40мг**		
СанПиН 2.4.1.1249-03	От 1 года до 3 лет	**35мг**	Круглогодично, в целях профилактики	Первые и третьи блюда Холодные напитки в

«Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» п. 2.10.20	От 3 до 6 лет	**50 мг**	гиповитаминозов, ежедневно	летний сезон (компот и др.) Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар», или других поливитаминных препаратов (1 драже в день во время или после еды)
СП 2.4.4.969-00 «Гигиенические - требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул» п.10.7	До 10 лет	**20мг в летний период** **50мг в весеннезимний**	Ежедневно в период функционирования	Первые и третьи блюда Холодные напитки в летний сезон Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар»

СанПиН 2.4.4.969-00 «Гигиенические - требования к устройству, содержанию, оборудованию и режима работы специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» п.4.7.		**из расчета 35% средней суточной потребности.**	С целью обеспечения витамином	Первые и третьи блюда Холодные напитки в летний сезон Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар» Всем детям необходимо проводить профилактическую витаминизацию поливитаминными препаратами.
	Для детей 3-6 лет	**17мг**		

СП 2.4.4.990-00 «Гигиенические - требования к устройству, содержанию, организации режима работы в детских домах и школахинтернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» п.2.11.7	Для детей 3-6 лет	**Из расчета 35% средней суточной потребности. 17мг**	В зимне-осенний период с ноября по май включительно	Первые и третьи блюда Холодные напитки в летний сезон Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар» Всем детям необходимо проводить профилактическую витаминизацию поливитаминными препаратами

Роль витамина С

Витамин С – водорастворимый витамин, он не накапливается в организме. Аскорбиновой кислотой богаты киви, плоды шиповника, цитрусовые, ягоды черной смородины.

Роль витамина С в организме человека

Витамин С – это антиоксидант, который принимает участие в большинстве окислительно-восстановительных реакций, протекающих в нашем организме. Витамин С необходим для развития соединительной ткани, нормального протекания процессов регенерации и заживления.

Также витамин С поддерживает процессы кроветворения, обеспечивает устойчивость к различным видам стресса и нормализует иммунный статус организма. Витамин С играет важную роль в обмене витамина Е в организме, синтезе L-карнитина, а также во многих других процессах.

Признаки дефицита витамина С

Первоначально гиповитаминоз проявляется неспецифическими симптомами: снижением умственной и физической работоспособности, вялостью, ощущением общей слабости, повышенной заболеваемостью острыми респираторными болезнями. Нередко возникают повышенная чувствительность к холоду, зябкость, сонливость или, наоборот, плохой сон, депрессия, снижение аппетита. Набухают десны, повышается их кровоточивость. Кожа становится шероховатой ("гусиная кожа"). Также при дефиците витамина С может наблюдаться медленное заживление ран, замедление роста волос.

Когда возникает нехватка витамина С?

Причины дефицита витамина С:

- Пища, бедная витамином С (чаще у пожилых малообеспеченных людей, а также при неправильном искусственном вскармливании грудных детей).
- Отсутствие в рационе свежих овощей и фруктов.
- Неполноценная кулинарная обработка продуктов: варка в открытой посуде, использование жесткой воды (присутствующие в ней соли железа и меди ускоряют окисление аскорбиновой кислоты).
- Инфекционные заболевания.
- Обширные хирургические вмешательства.
- Атрофический гастрит, энтерит.

- Стрессовые ситуации, тяжелая физическая работа.
- Употребление алкоголя, курение табака.

Недостаток витамина С в пище способствует развитию гиповитаминоза через 1–3 месяца, а через 3–6 месяцев возникает цинга.

Сколько нужно получать витамина С?

Адекватный уровень потребления витамина С – 70 мг, верхний допустимый уровень потребления витамина С – 700 мг*.