

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 СанПиН и нормативах 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.

Витаминация 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 С- витаминизация 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.

Витаминация 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 **временный (сезонный) перерыв в С- витаминизации 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, уловив 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 домах 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 От 1 года до 3 лет	30мг 40мг	Круглогодично, ежедневно Первые и третьи блюда Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар», поливитаминов
СанПиН 2.4.1.1249-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»	От 1 года до 3 лет От 3 до 6 лет	35мг	Круглогодично, в целях профилактики гиповитаминозов, ежедневно Первые и третьи блюда Холодные напитки в 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

До 10 лет
20мг в
летний
период
50мг в
весенне-
зимний

дневным
пребыванием
детей в период
каникул» п.10.7
Ежедневно в
период
функционирова
ния
Первые и
третьи блюда

Холодные
напитки в
летни
й
сезон Возможно
использование
поливитаминно
го напитка
«Золотой шар»

СанПиН
2.4.4.969-00
«Гигиенические -
требования
к
устройству,
содержанию,
оборудованию и
режима работы
специализирован
ных учреждений
для
несовершеннолет
них,

Для
детей
3-6 лет

нуждающи
хся в
социально
й
реабилита
ции» п.4.7.
из
расчета
35%
средней
суточной
потребно
сти.
17мг

С целью
обеспечен
ия
витамино
м
Первые и
третьи
блюда
Холодные
е напитки
в
сезон
Возможн
о
использов

ание
поливитаминно
го напитка
«Золотой шар»
Всем
детя
м
необходимо
проводить
профилактическ
ый
витаминацию
поливитаминны
ми
препаратами.

СП 2.4.4.990-00
«Гигиенические -
требования
к
устройству,
содержанию,
организации
режима работы в
детских домах и
школах-
интернатах
для

Для
детей
3-6 лет

детей-сиро
т и детей,
оставшихс
я
попечени
я
родителе
й»
п.2.11.7
Из расчета
35%
средней
суточной
потребнос
ти. 17мг

В
зимне-осенний
период с
ноября по май
включительно
Первые и
третьи блюда
Холодные
напитки
в
летни
й
сезон Возможно
использование

поливитаминно
го
напитка
«Золотой
шар»
Всем
детям
необходимо
проводить
профилактическ
ую
витаминацию
поливитаминны
ми
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?

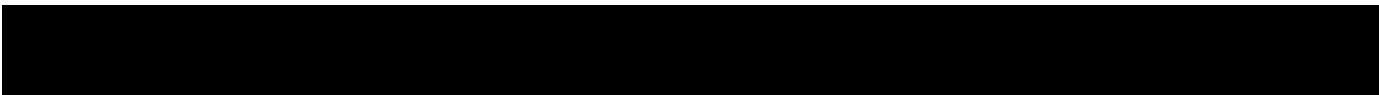
Причины дефицита витамина С:

- 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*.



.

