

Правильная организация питания детей в дошкольных учреждениях предусматривает обеспечение их потребности в таких пищевых веществах, как белки, жиры, углеводы и витамины. Особенно большое значение имеет витамин С. Доказано, что витамин С способствует наиболее оптимальному развитию детей, повышает их сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, и в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Но он легко разрушается при хранении продуктов, их термической обработке. Даже при правильно составленном меню, включении в него достаточного количества овощей и фруктов не всегда удаётся обеспечить необходимое содержание в рационах детей витамина С. Особенно остро ощущается недостаток этого витамина в зимне-весеннее время. В связи с этим в дошкольных учреждениях введена обязательная витаминизация пищи аскорбиновой кислотой. То есть, витаминизация в детском саду закреплена на уровне федерального законодательства, в Санитарно-эпидемиологических правилах и нормах (СанПиН 2.4.1.3049-13) указано: «П.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».



С-витаминизация пищи должна проводиться во всех дошкольных учреждениях в течение года. С-витаминизацию пищи в нашем дошкольном учреждении проводит работник пищеблока, ответственный за проведение витаминизации. С-витаминизация пищи проводится в соответствии с инструкцией Министерства здравоохранения. Препараты витамина вводят в третье блюдо (компот, кисель и т. п.) после его охлаждения до температуры 15 С (для компота) и 35 С (для киселя) непосредственно перед раздачей его в группы. Витаминизированные блюда не подогревают. ***Аскорбиновую кислоту (из расчёта по 35 мг на ребёнка в возрасте до 3 лет и по 50 мг - от 3 до 7 лет) растворяют в небольшом количестве жидкой части блюда, а затем выливают в котёл, снятый с огня, и тщательно перемешивают.***

На пищеблоке ведётся журнал по С-витаминизации питания, в котором медицинская сестра ежедневно отмечает название витаминизированного блюда, число порций, общее количество введённой аскорбиновой кислоты и время проведения витаминизации блюда. С-витаминизацию питания детей в

дошкольных учреждениях следует проводить регулярно, круглогодично, не прерывая ее в летне-осенний период.

Что такое витамин С. 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. 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.

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

Проведённые за последние годы лабораторные исследования по обеспеченности детей основными витаминами показали, что фактическое содержание в них витамина С часто бывает во много раз ниже того количества, которое определяется расчётным путём по таблицам химического состава пищевых продуктов. Это объясняется значительными потерями витамина С во время термической обработки продуктов. Поэтому при определении количества витамина С в рационах питания детей необходимо учитывать это положение и вносить соответствующие поправки на потери витамина при кулинарной обработке продуктов, хотя и такие расчёты не всегда соответствуют действительному содержанию витамина.