**По новым СанПиН 2.3/2.4.3590-20, витаминизация третьих блюд в ДОУ не требуется**. Для обогащения рациона микронутриентами предпочтительнее использовать витаминизированные напитки промышленного выпуска. Их готовят непосредственно перед раздачей, срок реализации — не более одного часа с момента приготовления.

При отсутствии витаминизированных напитков проводится искусственная C-витаминизация. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15 °C (для компота) и 35 °C (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

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 повозрасту ребенка:

* для детей 3-7лет — 50 мг на порцию.

Витаминизация в детском саду отображается в **специальном** **журнале, куда данные заносит медицинский работник**.

* 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.

**Что такое витамин С?**

Витамин С (аскорбиновая кислота) необходим для биохимических окислительно-восстановительных процессов. Витамин

* 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

* 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.
  + 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

* + 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.

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

* 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\*.