# ВИТАМИНИЗАЦИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

 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 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.

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

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

  **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.