

## **ИНФОРМАЦИЯ для родителей о С-витаминизации пищи**

### **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 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.

С- витаминизация рационов питания проводится путем ежедневной однократной витаминизации первых или третьих блюд или молока. Предпочтительно витаминизировать в первую половину дня третьи блюда.

С-витаминизация рационов питания проводится на пищеблоке медицинской сестрой или уполномоченным лицом, назначенным соответствующим приказом руководителя учреждения.

С- витаминизация готовых блюд проводится непосредственно перед их раздачей. Время между проведением С-витаминизации и приемом пищи должно быть не более 1 часа. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.

При С-витаминизации готовых блюд аскорбиновая кислота вводится в количествах, соответствующих рекомендуемой величине потребления витамина С (норма физиологической потребности) для ребенка (взрослого)

30 мг для детей до года

45 мг для детей в возрасте от года до 3 лет

50 мг для детей в возрасте от 3 до 6 лет

60 мг для детей в возрасте от 6 до 11 лет

70 мг для детей и подростков в возрасте от 11 до 18 лет

80 мг для взрослых людей

Если нормами питания, утвержденном порядке, предусмотрены иные количества аскорбиновой кислоты, С-витаминизация проводится в соответствии с нормами питания.

Способ С- витаминизации первых и третьих блюд: таблетки (порошок) аскорбиновой кислоты, рассчитанные по числу порций, помещают в чистую посуду (не металлической), в которую предварительно налито небольшое

количество (100-200мл) жидкой части блюда, и растворяют при помешивании ложкой, после чего выливают в общую массу блюда, помешивая половником; посуду ополаскивают жидкой частью витаминизируемого блюда, которую также выливают в общую массу блюда.

При С-витаминизации киселей аскорбиновую кислоту вводят в жидкость, в которой размешивают картофельный крахмал.

При С-витаминизации молока аскорбиновую кислоту добавляют непосредственно после закипания молока из расчета не более 175 мг аскорбиновой кислоты на 1 л молока.

Медицинская сестра ежедневно вносит сведения о проводимой С-витаминизации в соответствующую документацию (бракеражный журнал, или журнал С-витаминизации), где указывает наименование витаминизированного блюда, число витаминизированных порций, количество аскорбиновой кислоты (в миллиграммах), введенной в общую массу блюда. При применении таблеток указывается количество таблеток, используемых для витаминизации, содержание аскорбиновой кислоты в таблетке.

Аскорбиновую кислоту (таблетки или порошок), следует хранить в защищенном от света сухом, прохладном месте, в плотно закрытой таре. Ответственность за хранение аскорбиновой кислоты несет медицинская сестра.

При использовании витаминизированных продуктов или проведение профилактической поливитаминизации препаратами, содержащими в суточной дозе витамин С в таблетированной или другой лекарственной форме в соответствующей дозировке.