**С – витаминизация в детских дошкольных учреждениях**

Уважаемые родители!!!! Просьба обратить внимание на С - витаминизацию организма Вашего ребенка. Так как, помимо С - витаминизации в детских дошкольных учреждениях, многие родители дают витаминные комплексы дома, а также продукты, обогащенные витамином С, купленные в магазине. Некоторые родители думают, что важно большое количество витамина С в питании ребенка. Реально ситуация такова, что неконтролируемое увеличение витамина С неблагоприятно сказывается на здоровье ребенка.

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" 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 должна соответствовать технологии указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации. Витаминизированные напитки готовят непосредственно перед раздачей. При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Искусственная С-витаминизация в дошкольных образовательных организациях (группах) осуществляется из расчета для детей от 1-3 лет - 35 мг, для детей 3-6 лет - 50,0 мг на порцию. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15°С (для компота) и 35°С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Данные о витаминизации блюд заносятся медицинским работником в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд, который хранится один год.

Контроль за правильностью проведения и регулярностью витаминизации возлагается на санитарную службу.

Южным Екатеринбургским филиалом ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» в период с 01.01.2017 г. по 30.09.2017 г. было исследовано из детских дошкольных учреждений 68 проб третьих блюд (напитки). Из них, по содержанию аскорбиновой кислоты (витамин С) - 39 пробы неудовлетворительных, что составляет 57,3%:

- 22 пробы с пониженным содержанием аскорбиновой кислоты (витамин С): от 1,5 до 23,1 мг/порцию;

- 17 проб с повышенным содержанием аскорбиновой кислоты (витамин С): от 63,2 до 300 мг/порцию.

Витамин С, как и все витамины, имеет суточную норму, которую не нужно нарушать. Избыток витамина С у детей может оседать в почках, хотя известно, что излишки витамина выводятся из организма. Но естественная система выведения может нарушиться, если превышение нормы употребления витамина С происходит часто. Проверить это можно, определив в составе мочи ребенка наличие оксалатов. При длительном применении больших доз витамина С возможно появление возбуждения ЦНС, беспокойства, бессонницы, чувства жара, угнетение функции инсулярного аппарата поджелудочной железы, появление сахара в моче. Кроме того, отмечается повышение артериального давления и свертываемости крови, сыпь на коже. Большие дозы витамина С увеличивают выведение из организма витаминов В2, В6 и Вс. Кроме того, при гипервитаминозе С может нарушаться минеральный обмен, в частности кальция, может произойти отек поджелудочной железы и другие осложнения.

При этом кальций в повышенном количестве может выделяться с мочой, и это сопровождается нарушением сократительной способности мышц, особенно сердечной. После приема больших доз аскорбиновой кислоты отмечается усиленное выделение ее из организма, что в дальнейшем может привести к гиповитаминозу С.

Также неблагоприятно отражается недостаток витамина С на организме детей. При недостатке витамина С у ребенка может возникнуть цинга – кровоточивость десен, выпадение и разрушение зубов. Возникают отеки на ногах. Ребенок раздражителен, плаксив. Раны, ожоги на теле заживают очень медленно. Если в организме мало аскорбиновой кислоты (витамина С), угнетается Т-система иммунитета. Это приводит к частым простудным заболеваниям, к развитию инфекционных осложнений.

|  |  |
| --- | --- |
| Заведующий ОЭУВиО филиала Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской  области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе» | Гиндуллина И.И |
| Согласованно:  Главный государственный санитарный врач в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе  Начальник территориального отдела  Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе | Потапкина Е.П |