

Содержание витаминов С и В2 в готовых блюдах обеда в детском учреждении

Готовое блюдо	Размер порции, г	Витамин С		Витамин В2	
		Содержание, мг	% РНП*	Содержание, мг	% РНП*
Щи из свежей капусты	250	1,6	2,6	0,02	1,3
Салат свекольный	55	-	-	0,03	2,0
Курица отварная (55г) с макаронами (100г) и зеленым горошком (25г)	25 100 25	0,3	0,6	0,07	5,5
Хлеб ржаной	30	-	-	0,03	2,5
Хлеб пшеничный	30	-	-	0,01	1,0
Кисель плодово-ягодный	200	3,3	5,5	-	-
Булочка творожная	46	-	-	0,05	3,8
Итого:		5,2	8,7%	0,21	16,2%

* За 100% принимали рекомендуемую суточную норму потребления (РНП) для детей 6-10 лет витамина С – 60мг, витамина В2 – 1,3 мг

О.А.Вржесинская и др. «Содержание витаминов С и В2 в школьных обедах»
НИИ питания РАМН, Журнал
«Вопросы дет. диетологии» 2005

Современная нормативная база, обеспечивающая санэпидблагополучие детей в ДОУ

- Инструкция Минздрава РФ 06-15-2-15
«Профилактическая витаминизация
детей в дошкольных, лечебно-
профилактических учреждениях и
домашних условиях»
- Инструкция Минздрава РФ 06-15-3-15
«Инструкция по витаминизации молока и
готовых блюд в дошкольных, школьных,
детских лечебно-профилактических
учреждениях и домашних условиях
поливитаминным премиксом 730/4».



В

- Препараты витаминов вводят 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. 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 храниться один год.

Витамин С

(аскорбиновая кислота)



- ❖ Всасывание аскорбиновой кислоты происходит на всем протяжении желудочно-кишечного тракта, но большей частью - в тонком кишечнике, путем простой диффузии



- ❖ Витамин С укрепляет кости и зубы; повышает сопротивляемость организма к инфекциям; препятствует образованию вредных веществ; напрямую связан с белковым обменом

- ❖ Входит в состав ферментов; повышает работоспособность



Витаминизация пищи



- Добавление в пищу зелени
- В меню включают салаты из свежих овощей, хлеб из муки грубого помола.
- В кисели и компоты вводят настои шиповника, клюквенный и черносмородиновый сок.



Витаминизация продуктов питания

Здоровое питание населения является одним из важнейших условий здоровья нации. Массовые обследования, проведенные Институтом питания РАМН, свидетельствуют о дефиците витаминов у большей части населения России. Наиболее эффективный способ витаминной профилактики - обогащение витаминами массовых продуктов питания.

Витаминизация (иногда в комплексе с обогащением минеральными микроэлементами) позволяет повысить качество пищевых продуктов, сократить расходы на медицину, обеспечить социально незащищённые слои населения витаминами, восполнить их потери, происходящие при получении пищевого продукта на стадиях технологического процесса или кулинарной обработки. При этом необходимы следующие решения:

- а) выбор подходящего продукта для витаминизации
- б) определение уровня витаминизации
- в) разработка системы контроля

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБОГАЩЕНИЯ ВИТАМИНАМИ:

- мука и хлебобулочные изделия - витамины группы В ;
- продукты, детского питания - все витамины ;
- напитки, в том числе сухие концентраты, - все витамины, кроме А, D;
- молочные продукты - витамины А, D, Е, С;
- маргарин, майонез - витамины А, D,Е;
- фруктовые соки - все витамины, кроме А, D;

Витамин С



Апельсины и другие фрукты
содержат много витамина С,
помогающего не болеть и быстрее
выздоровливать.

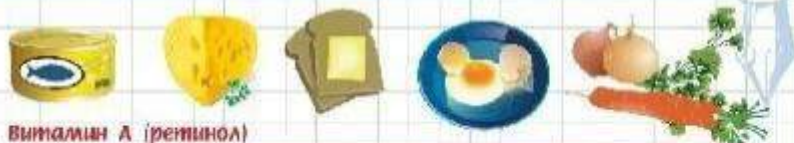




**Витамин В улучшает органы зрения,
снимает усталость с глаз.
Играет важную роль в обмене веществ.**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени дикобразного скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамин А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (и хлебе из муки высшего сорта его мало), овсяные нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.



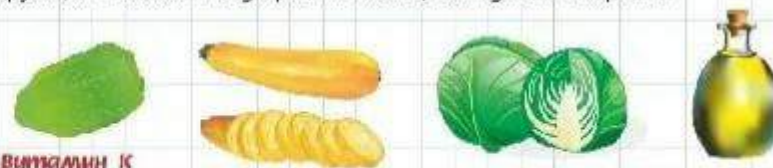
Витамин D (кальциферол)

– в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле. У здоровых детей большая часть его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.



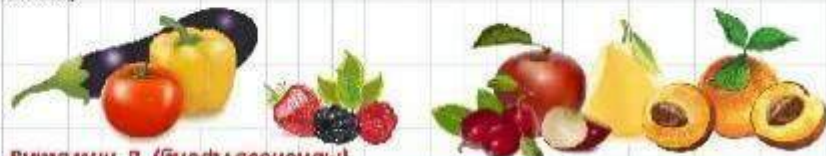
Витамин Е (токоферол)

– в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах; меньше – в крупах и хлебе. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



Витамин К

– в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвует в обмене веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мышц.



Витамин Р (биофлавоноиды)

– в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез

Витамин D

— кальциферол, виостерол, эргостерол, «витамин солнца». Об этом витамине и о рахите, который развивается при его недостатке, слышаны даже совсем молоденькие мамы. Где найти витамин D? Солнечные лучи взаимодействуют с жировыми веществами на коже, способствуя образованию этого витамина, который затем всасывается внутрь через кожные покровы. Богаты кальциферолом такие продукты, как рыбий жир, сардины, тунец, молоко и продукты его переработки.

Чем ценен витамин D для малыша?

— Помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов.

— Действуя совместно с витаминами A и C, помогает в профилактике простудных заболеваний.

— Способствует усвоению витамина A.

— Помогает в лечении конъюнктивита. Чем грозит нехватка витамина D?

— Развитием рахита, ранние признаки которого — раздражительность, нарушения сна, потливость в области затылка, где волосы редеют.

— Разрушением зубов, как бы «размягчением» костей с искривлением ног.

Лучшая профилактика рахита — прогулки днем, солнечные ванны под тентом. Грязный воздух губит витамин D. Ценные блюда для малыша, богатые кальцием, — форшмак из слабосоленой сельди с тертым яблоком и сливочным маслом, пюре из смоченного сливками белого подсушенного хлеба. Нарезку из малосоленного лосося положите на бутерброд или подайте с картофелем.

Кому нужно больше витамина D?

— Городским малышам, живущим в центре города или вблизи транспортных магистралей. Этим детям полезно пить молоко с добавкой кальциферола.

— Смуглым детям, живущим в северных областях или в средней полосе.

— Малышам, которым назначено лечение противосудорожными средствами.



ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!



РЕТИНОЛ

Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает иммунную систему



КАЛЬЦИФЕРОЛ

Необходим для роста и правильного развития костей и зубов



ТИАМИН

Обеспечивает энергией нервную и мышечную систему

для чего нужны витамины?



РИБОФЛАВИН

обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазом различных цветов



ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

Важна при расщеплении жиров и углеводов



ПИРИДОКСИН

Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей



ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Участвует в процессе кроветворения



ЦИАНОКОБАЛАМИН

Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон



АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

Стимулирует защитные силы организма



КАЛЬЦИЙ

Образует твердую основу костей и зубов



КАРОТИН

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему



НИАЦИН

Обеспечивает организм энергией



БИОТИН

Важен при синтезе углеводов и жиров



КАЛИЙ

Участвует в свертывании крови



ЖЕЛЕЗО

Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей



ЙОД

Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития



ТОКОФЕРОЛ

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВИТАМИНЫ
НУЖНЫ ДЕТЯМ, БЕЗ НИХ ОНИ
ЧАЩЕ БОЛЕЮТ, БЫСТРО УСТАЮТ
ХУЖЕ УЧАТСЯ!

