

## «Витаминизация» питания школьников по всем правилам

Витамин С (аскорбиновая кислота) необходим для биохимических окислительно-восстановительных процессов. Витамин С способствует образованию дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК).

В целях улучшения витаминного статуса, нормализации обмена веществ, снижения заболеваемости, укрепления здоровья подрастающего поколения, в организованных детских и подростковых учреждениях, согласно требованиям нормативных документов (СанПиН), проводится круглогодичная или сезонная С – витаминизация.

Ежедневно витаминизируются первые или третьи блюда обеда или молоко. В МБОУ ПГО «Пышминская СОШ» производится витаминизация третьих блюд, в том числе чая, киселя, компота. Витаминизация проводится на пищеблоке медицинским работникам непосредственно перед раздачей. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.

**С-витаминизация производится в рамках действующего законодательства: СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»**

Нормативный документ регламентирующий проведение исследований	Содержание аскорбиновой кислоты в искусственно-витаминизированных блюдах		Время проведения	Блюда, подлежащие обследованию
	Возраст	Норма		
п. 6.9 -	С 7 до 11 лет	<b>60мг</b>	В период учебного процесса ежедневно	Первые и третьи блюда, молоко Возможно использование поливитаминного напитка «Золотой шар»
	С 11 до 18 лет	<b>70мг</b>		