

Руководитель:

Главный государственный санитарный врач по Свердловской области»
в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах

_____ *подпись*

Фефилов Сергей
Анатольевич

_____ *расшифровка подписи*

Исполнитель:

специалист-эксперт ТО Управления Роспотребнадзора по Свердловской области
в г. Каменске-Уральском и Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах
Конищева Н.А.

05 марта 2025 года

Витаминизация готовой пищи аскорбиновой кислотой.

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 способствует наиболее оптимальному развитию детей, повышает сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды, а в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Из-за недостатка витамина С могут кровоточить десны, кожа — бледнеть и сохнуть, раны и синяки — долго заживать, волосы — тускнеть и выпадать, ногти — ломаться. Аскорбиновая кислота имеет огромное значение для правильного обмена веществ, недостаток ее приводит к ломкости сосудов, усиленной пигментации кожи. При недостатке витамина С организм теряет сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Именно поэтому в учреждениях проводится С-витаминизация.

С-витаминизация проводится на пищеблоке диетической сестрой путем внесения определенной дозы аскорбиновой кислоты в первые или третьи блюда непосредственно перед раздачей, но не ранее чем за 1 час до нее. В связи с тем, что подогревать витаминизированные блюда не рекомендуется, предпочтительнее витаминизировать третьи блюда. Дозы аскорбиновой кислоты установлены следующие: для взрослых — 80 мг, для беременных женщин — 100 мг, для кормящих матерей — 120 мг, для детей — от 40 до 70 мг. Аскорбиновая кислота должна храниться в темном месте.

Витаминизация выполняется по следующей схеме:

- 1) отвешивание порошка аскорбиновой кислоты по числу порций;
- 2) растворение аскорбиновой кислоты в небольшом количестве жидкой части блюда;
- 3) внесение в массу блюда и перемешивание.

Недостаточное потребление витаминов в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на здоровье, физическом развитии, заболеваемости, способствует постепенному развитию обменных нарушений, хронических заболеваний и, в конечном итоге, препятствует формированию здорового поколения.