



### ***С-витаминизация питания***

**Витамин С** (он же аскорбиновая кислота) жизненно необходим для многих биохимических окислительно-восстановительных процессов, поскольку **витамин С** способствует образованию в организме дезоксирибонуклеиновой кислоты.

При недостатке в человеческом организме **витамина С** организм, уловив подходящий момент, сразу же сдастся в плен даже самой безобидной простуде. Именно поэтому в летнем оздоровительном лагере «Мечта» проводится С-витаминизация.

В соответствии с приказом министра здравоохранения «О дальнейшем улучшении проводимой в России обязательной С-витаминизации питания в лечебно-профилактических и других учреждениях» и «Инструкцией по проведению С-витаминизации питания» № 978-72, утвержденной Главным санитарным врачом, обязательная С-витаминизация питания проводится круглогодично в детских учреждениях, в том числе и во время летней оздоровительной кампании в лагере с дневным пребыванием детей.

**С-витаминизация** проводится на пищеблоке путем внесения определенной дозы аскорбиновой кислоты в первые или третьи блюда непосредственно перед раздачей, но не ранее, чем за 1 ч до нее.

В связи с тем, что подогревать витаминизированные блюда не рекомендуется, предпочтительнее витаминизировать третьи блюда. Дозы аскорбиновой кислоты, установленные для детей, составляют от 40 до 70 мг.

*Витаминизация выполняется по следующей схеме:*

- отweighивание порошка аскорбиновой кислоты по числу порций;
- растворение аскорбиновой кислоты в небольшом количестве жидкой части блюда;
- внесение в массу блюда и перемешивание.

Ежедневно в лагере производится витаминизация третьих блюд обеда обычным **витамином С**.

Предпочтительнее всего витаминизировать именно третьи блюда, в том числе и чай. Витаминизация всегда проводится прямо на пищеблоке.

Данные по **С-витаминизации** записываются в специальный журнал, где указывается дата и час витаминизации, наименование витаминизированного блюда, количество витаминизированных порций, доза витамина на порцию, общая масса взятой аскорбиновой кислоты.

Ежедневно дети получают витамины Ревит в виде драже по согласию родителей (законных представителей).

**Здоровые дети – здоровое будущее!!!**