

*Что такое обогащенные продукты? Это обычные продукты питания, в состав которых дополнительно включены необходимые витамины, минералы, клетчатка (пищевые волокна), живые биокультуры, с таким расчетом, чтобы с обычной порцией можно было получить нужное количество необходимых пищевых веществ.*

*Это такие продукты как:*

- \* хлеб с витаминами
- \* молоко с витаминами и кальцием
- \* йогурты с пребиотиками и кальцием
- \* напитки и кисели витаминизированные
- \* йодированная соль
- \* печенье и хлопья с витаминами и железом и другие продукты.

*Организм ребенка не синтезирует микронутриенты, он должен полу-*

*чать их в готовом виде с пищей. Способность запасать микронутриенты впрок на долгий срок у организма отсутствует.*



## Контакты

ГУ «Дзержинский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»  
ул. Молодежная, 222720,  
г. Дзержинск

(8-01716) 5-54-57  
[www.dzrcge.by](http://www.dzrcge.by)

МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РУСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
ГУ «Дзержинский районный  
центр  
гигиены и эпидемиологии»



**ПРОБЛЕМЫ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ОБОГАЩЕННЫХ  
ПРОДУКТОВ В ПИТАНИИ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТОВ**

2018 год

К сожалению, детским диетологам в Беларуси все чаще приходится давать оценку питания детей как "детское питание с недостаточным количеством витаминов и микронутриентов". Такое питание часто приводит к тому, что к дошкольному возрасту у ребенка развиваются дефицитные состояния, представляющие опасность для детского здоровья и развития. Иногда мы называем их общим словом "авитаминоз", но это не совсем верно, ведь кроме витаминов ребенку необходимы еще и микро- и макроэлементы, а также полезные для разных систем организма вещества. Неправильно заложенный "фундамент" может стать причиной многих неприятностей во взрослом возрасте, ведь до 3-4 лет у ребенка продолжается активный рост мозга, становление функций нервной и иммунной систем, развитие зрения. Полноценное рациональное питание с использованием обогащенных продуктов является жизненной необходимостью для ребенка.



## Проведение С – витаминизации пищи в дошкольных учреждениях

Правильная организация питания детей в дошкольных учреждениях предусматривает обеспечение их потребности в таких пищевых веществах, как белки, жиры, углеводы и витамины. Особенно большое значение имеет витамин С. Доказано, что витамин С способствует наиболее оптимальному развитию детей, повышает их сопротивляемость к различным вредным факторам внешней среды. Даже при правильно составленном меню, включении в него достаточного количества овощей и фруктов не всегда удается обеспечить необходимое содержание в рационах детей витамина С. В связи с этим в дошкольных учреждениях введена обязательная витаминизация пищи аскорбиновой кислотой.

Витаминизируют обычно третьи или первые блюда непосредственно перед раздачей их в группы. Аскорбиновую кислоту (из расчета по 35 мг на ребенка в возрасте до 3 лет и по 40 мг – от 3 до 7 лет) растворяют в небольшом количестве жидкой части блюда, а затем выливают в котел, снятый с огня, и тщательно перемешивают. Витаминизированное блюдо должно быть сразу же роздано в группы: при длительном его хранении витамин С разрушается.

На пищеблоке ведется специальный журнал по С-витаминизации питания, в котором медицинская сестра ежедневно отмечает название витаминизированного блюда, число порций, общее количество введенной аскорбиновой кислоты и время проведения витаминизации блюда.



## Обогащение продуктов питания школьников

Для обогащения продуктов микронутриентами используют витаминно-минеральные премиксы промышленного производства, а также отдельные препараты витаминов и минеральных веществ. Эффективной формой витаминизации рациона является включение в его состав быстрорастворимых напитков, которые обеспечивают максимальную сохранность витаминов и удобны в использовании.



Витаминизированные продукты, в том числе молоко, следует использовать как в натуральном виде (для непосредственного употребления пищу), так и для приготовления блюд на объектах питания детей и подростков.

Количество микронутриентов в обогащенном продукте питания должно быть достаточным для удовлетворения за счет данного продукта 20-50 % средней суточной потребности в этих микронутриентах при обычном уровне потребления обогащенного продукта.