

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОУ

Контроль качества питания / Витаминизация блюд

Как теперь проводить витаминизацию блюд: способы и схема действий

Новые СанПиН упростили требования к витаминизации блюд. Но проводить витаминизацию по-прежнему надо в утвержденных формах и количествах. Узнайте, какие правила теперь соблюдать, расскажите о них работникам пищеблока и контролируйте процесс по-новому.

В новых СанПиН сохранилось требование проводить витаминизацию при организации питания в детских садах. Но есть изменения по сравнению с прежними СанПиН. Посмотрите в таблице 1 три основных отличия в требованиях к витаминизации. Обратите внимание, что главная разница заключается в формах. Теперь нужно использовать две основные формы. Вы найдете их в таблице 2. Узнайте далее, какие правила соблюдать и как контролировать процесс.

Таблица 1. Чем новые требования к витаминизации блюд отличаются от старых

Требования к витаминизации по СанПиН 2.4.1.3049-13 (п. 14.21)	Требования к витаминизации по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п. 8.1.6)
Цель витаминизации — профилактика недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей	Цель витаминизации - дополнительно обогащать рацион питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных элементов регионах
Витаминизация блюд проводится с учетом состояния здоровья детей, под контролем медицинского работника и при обязательном информировании родителей о проведении витаминизации	Информация об ответственных лицах и согласии родителей не указана
Технология приготовления витаминизированных	Витаминные напитки должны готовиться

напитков должна соответствовать технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации	я в соответствии с прилагаемыми инструкциями
Витаминизированные напитки готовятся непосредственно перед раздачей	Витаминизированные напитки готовятся непосредственно перед раздачей
При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Данные о ней медработник заносит в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд (таблица 2 приложения 8), который хранится один год.	Такая форма витаминизации не предусматривается

Узнайте, чем новые правила витаминизации отличаются от прежних

Витаминизацию необходимо проводить, чтобы дополнительно обогащать рацион питания воспитанников микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах. На это указывает [п. 8.1.6](#) новых СанПиН 2.3/2.4.3590–20. Содержание витаминов в продуктах, особенно весной, не может обеспечить потребности ребенка в полной мере. Витаминов много только в свежих, недавно собранных овощах и фруктах. Если фрукты хранятся в течение нескольких месяцев, содержание витаминов в них снижается. Количество витаминов отличается также в зависимости от сорта, климато-географических условий произрастания. Практически совсем не остается витаминов, особенно водорастворимых, в результате тепловой обработки блюд.

Для витаминизации используйте две формы. Вы найдете их в таблице 2. Первая – специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенная витаминами и микроэлементами. Вторая – витаминизированные напитки промышленного выпуска.

Таблица 2. Какие формы витаминизации рекомендуют новые СанПиН

Форма витаминизации	по СанПиН 2.4.1.3049-13	по СанПиН 2.3/2.4.3590-20
1. Пищевые продукты, обогащенные микронутриентами	+	+
2. Инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска	+	+
3. Искусственная С-	+	-

витаминация третьих блюд: компотов или киселей		
--	--	--



Словарь

Фортификация – обогащение продуктов комплексом витаминов и минеральных веществ

Обогащению подлежат пищевые продукты массового потребления, которые используются повсеместно в повседневном питании взрослых и детей старше трех лет. Это мука и хлебобулочные изделия, молочная продукция, соки и нектары из фруктов и овощей, растительное масло, соусы, поваренная пищевая соль, готовые завтраки, макароны и крупы. Обогащают также продукты, подвергающиеся рафинированию и другим технологическим воздействиям, в результате чего в них существенно теряются витамины и минеральные вещества.

По новым СанПиН не надо проводить профилактику витаминной недостаточности с помощью С-витаминации третьих блюд. Это объясняется тем, что в настоящее время актуален не столько дефицит витамина С, сколько полигиповитаминоз. Полигиповитаминоз — это скрытый дефицит двух и более витаминов. При нем поступающее количество витаминов достаточно, чтобы не развилось заболевание с клиническими проявлениями, но недостаточно, чтобы обеспечить потребности организма в полной мере. Сейчас медики отмечают сочетанную недостаточность витаминов С, группы В и каротина. Поэтому наиболее предпочтительная форма — применение инстантных витаминизированных напитков, которые содержат разные витамины.

Нельзя вместо витаминизации блюд давать поливитаминные препараты, ребенок может подавиться

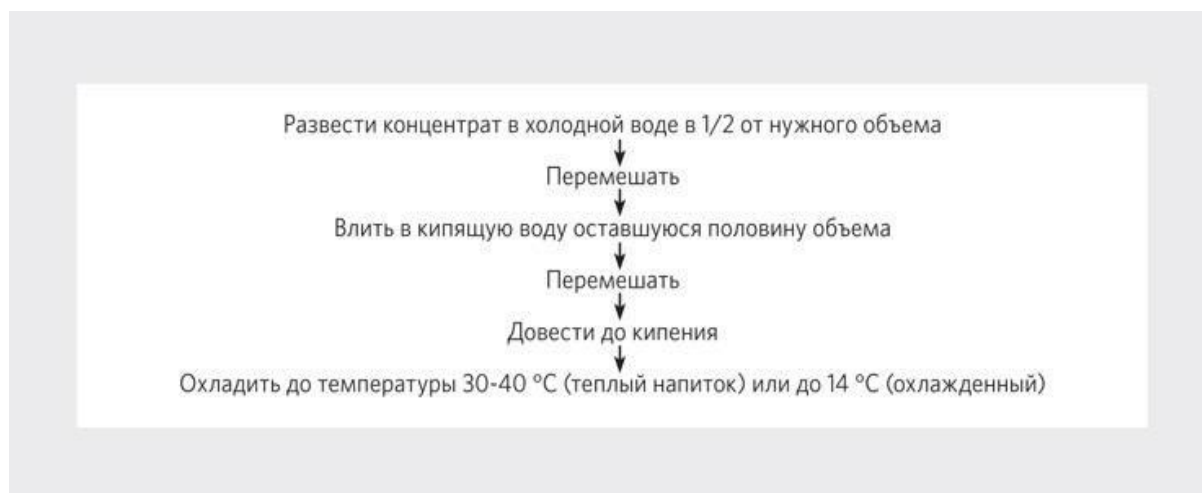
не проводить витаминизацию

В новых СанПиН в перечне среднесуточных наборов пищевой продукции для детей семи лет указано количество витаминизированных напитков, которое должно быть в меню. Количество указано в миллилитрах на одного ребенка в сутки. Вы увидите его далее на полях на следующей странице. Обратите внимание, что для детей раннего возраста использовать витаминизированные напитки нельзя. Дети до трех лет наиболее чувствительны, у них чаще возникают аллергические реакции.

Концентраты напитков – это сухие смеси с длительным сроком хранения, заданным витаминным и минеральным составом. Смеси использовать

удобно: можно дозировать объем употребляемого продукта и количество получаемых с ним микронутриентов. Витаминные напитки необходимо готовить в соответствии с прилагаемыми инструкциями. Главное правило – готовить их надо непосредственно перед раздачей. Срок реализации напитков – не более одного часа с момента приготовления. В противном случае большая часть микронутриентов разрушается. Основным способом приготовления, температуру подачи напитка смотрите на схеме ниже.

Схема. Способ приготовления витаминизированного напитка



50 мл —

количество витаминизированных напитков в суточном рационе детей 3–7 лет
(приложение 7к СанПиН 2.3/2.4.3590–20)

Контролируйте витаминизацию по меню

Предыдущие санитарные правила ([СанПиН 2.4.1.3049–13](#)) предусматривали заполнение специального журнала проведения витаминизации третьих и сладких блюд. Отсутствие необходимости использования С-витаминизации отменяет данное требование. Таким образом, специальных подтверждающих витаминизацию документов вести теперь не надо.

Контролировать наличие витаминизированных напитков медсестра может по меню. В нем в графе «Наименование блюда» должно быть указание на витаминизацию продукта. Пример смотрите ниже.

ПРИМЕР. Как контролировать наличие обогащенных продуктов и напитков

В меню есть указание на использование обогащенного продукта или витаминного напитка промышленного производства: например, молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания.