

Витаминизация школьного питания



Витамин А - витамин для глаз

- **Предотвращение нарушения зрения в сумерках**
- **Он способствует формированию светочувствительного пигмента (родопсина).**
- **Обеспечивает целостность поверхностных клеток, которые формируют кожу, слизистые оболочки ротовой полости, кишечника, дыхательных и половых путей.**
- **Повышает сопротивляемость организма различным инфекциям.**
- **Способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов, десен.**
- **Оказывает антираковое действие.**
- **Эффективен при лечении аллергии.**
- **Повышает внимание и ускоряет скорость реакции.**
- **При наружном применении эффективен при лечении фурункулов, карбункулов.**

Витамин D - "солнечный" витамин

- **Способствует усвоению кальция, сохранению структуры костей.**
- **При сочетании с витаминами А и С помогает предотвращать простудные заболевания.**
- **Способствует усвоению витамина А.**
- **Ускоряет выведение из организма свинца и некоторых других тяжелых металлов.**
- **Улучшает усвоение магния.**
- **Уничтожает туберкулезную палочку, дрожжи и некоторые другие микробы.**
- **Нормализует свертывание крови.**

Витамин В - витамин для нервов

- **Тиамин необходим для нервной системы.**
- **Стимулирует работу мозга.**
- **Улучшает переваривание пищи, особенно углеводов, участвует в жировом, белковом и водном обмене.**
- **Способствует росту организма.**
- **Нормализует работу мышц и сердца.**
- **Повышает защитные силы организма при неблагоприятном воздействии факторов окружающей среды.**
- **Стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.**
- **Эффективен при лечении невритов, невралгий, радикулитов.**
- **Помогает при морской болезни и укачивании в полете.**

Витамин С - побеждает грипп

- **Витамин С предохраняет организм от многих вирусных и бактериальных инфекций.**
- **Повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов.**
- **Помогает очищать организм от ядов, начиная от сигаретного дыма и кончая ядами змей.**
- **Активизирует работу эндокринных желез, особенно надпочечников.**
- **Улучшает состояние печени.**
- **Ослабляет воздействие различных аллергенов.**
- **Способствует снижению холестерина в крови.**
- **Защищает от окисления необходимые организму жиры и жирорастворимые витамины (особенно А и Е).**
- **Ускоряет заживление ран, ожогов, кровоточащих десен.**
- **Повышает сопротивляемость организма к любым неблагоприятным воздействиям.**
- **Эффективен при лечении большинства заболеваний.**

Определение витаминизации школьных завтраков

- **Основные характеристики исследования.**
- **Объект исследования:** процесс организации горячего питания в МОУ Сетовская СОШ.
- **Предмет исследования:** условия организации горячего питания, циклическое десятидневное меню.
- **Цель:** исследование и анализ циклического десятидневного меню школы, определение доли витаминизации.
- **Гипотеза:**
 - - *если школьные завтраки будут содержать до 50 % суточной нормы основных витаминов;*
 - - *при построении пищевых рационов будет реализовано стремление к максимальному разнообразию всех групп продуктов;*
 - - *с помощью поливитаминных препаратов будет проводиться индивидуальная витаминизация, то сельская школа обеспечит полное соответствие между потребностями детей в витаминах и их поступлением с пищей.*

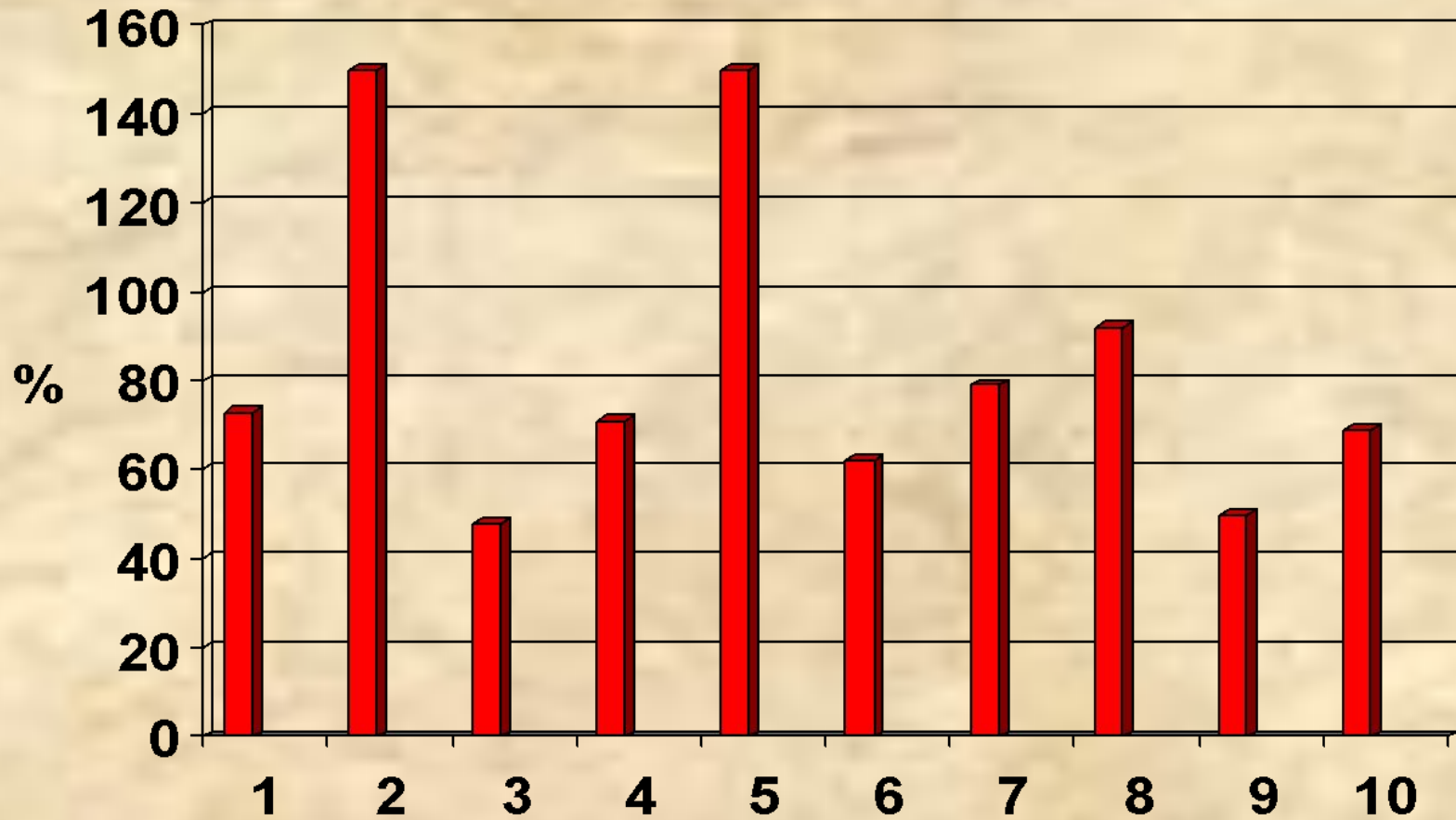
Задачи:

1. Изучить необходимую литературу по теме исследования. Обобщить значение основных групп витаминов для организма школьника.
2. Проанализировать циклическое десятидневное меню школы, рассчитать содержание основных групп витаминов: А, В, С и D в используемых продуктах и определить долю.
3. Разработать рекомендации по сохранению витаминов круглый год.

Содержание витамина А



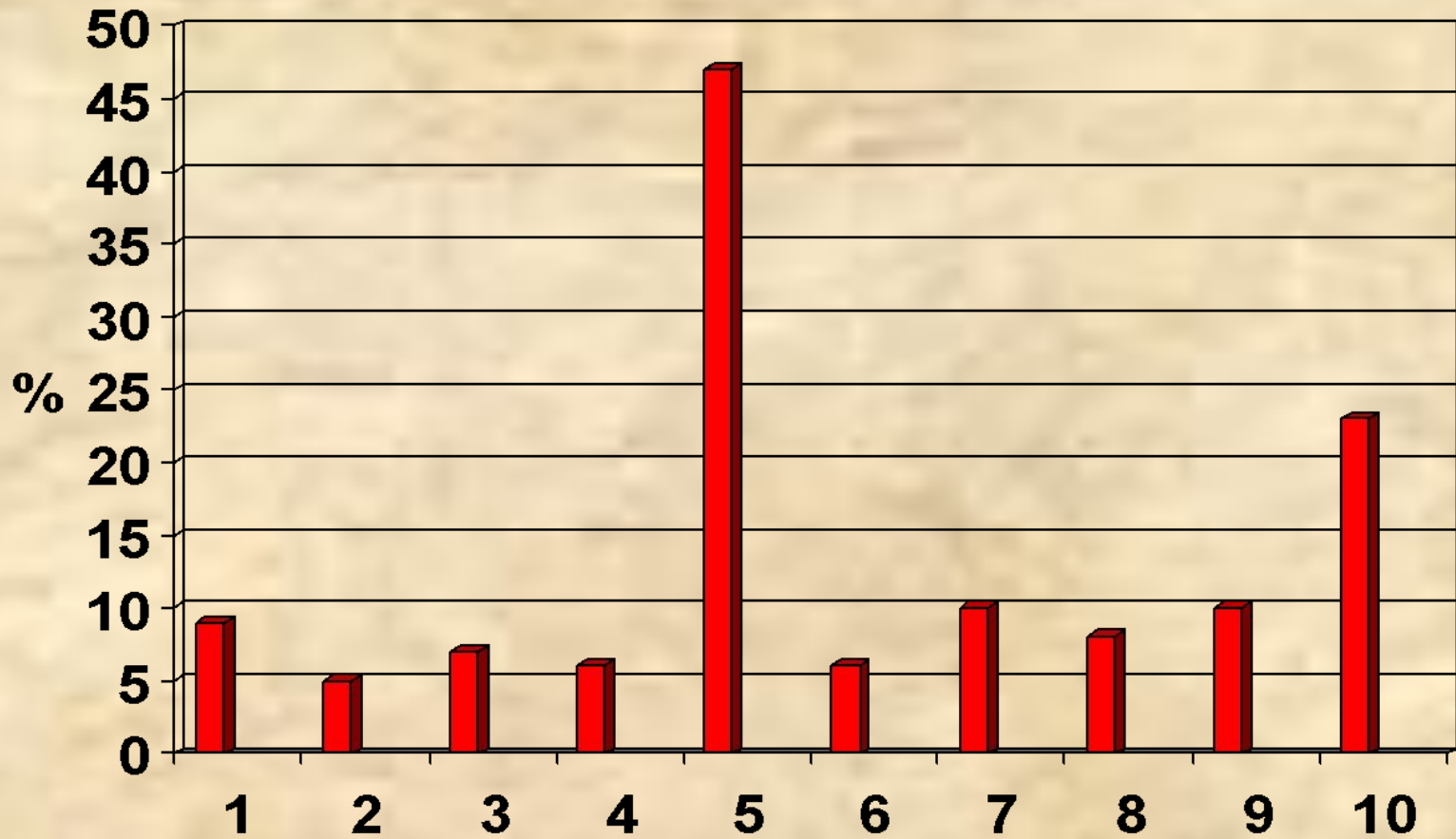
Содержание витамина В



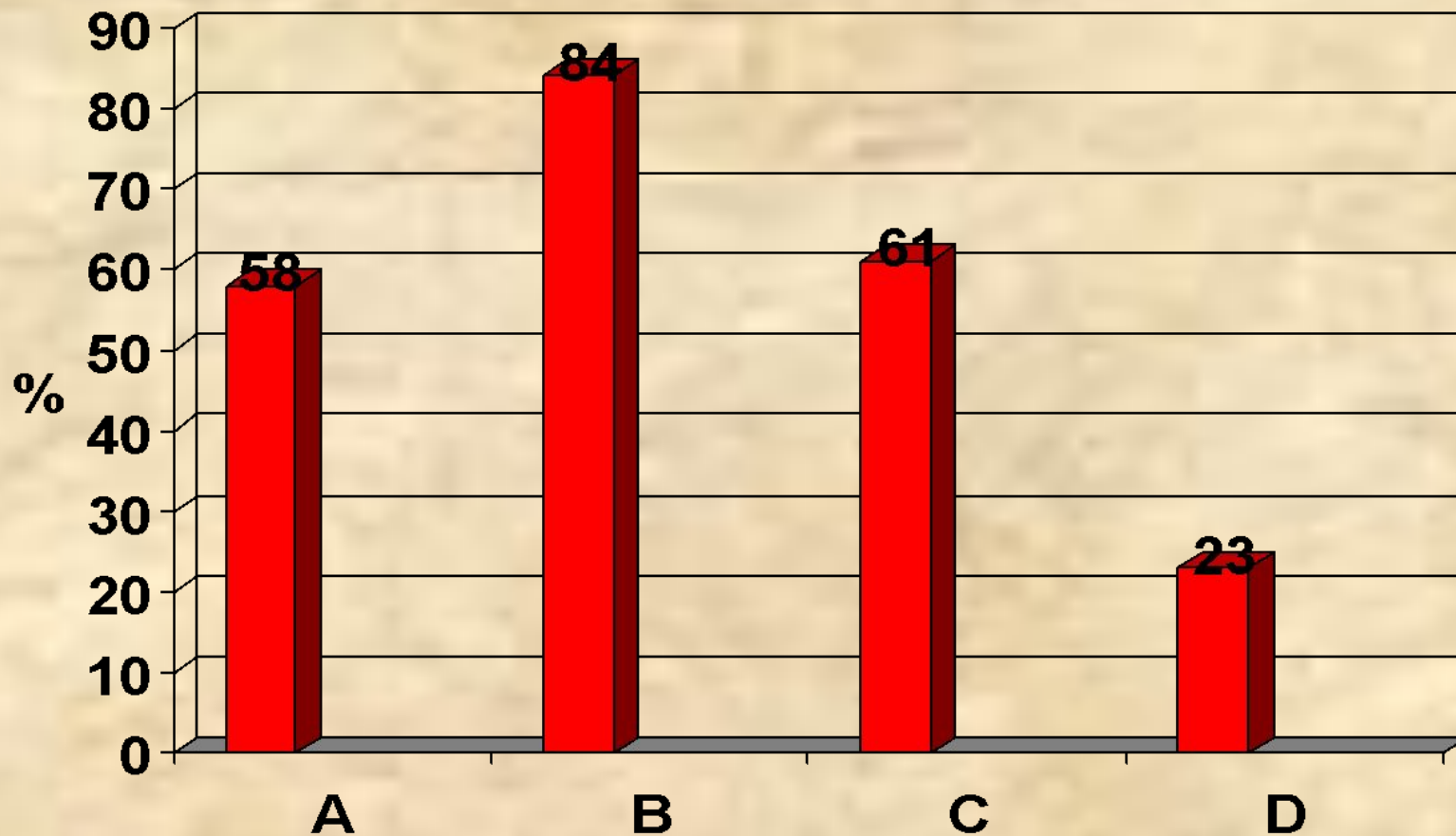
Содержание витамина С



Содержание витамина D



Средние показатели содержания витаминов



Рекомендации:

- **Ввести дополнительный рыбный день.**
Научные исследования подтвердили, что дети, которые едят много рыбы, отличаются хорошим физическим и психическим здоровьем и у них редко возникают проблемы с учебой и поведением.
- **Использовать специальные витаминные премиксы, включающие витамин D.**