

## ***Уважаемые родители!!!***

***В целях профилактики витаминной и микроэлементной недостаточности в организме детей в школе проводится витаминизация третьих блюд.***

### **Что такое витамин С?**

Витамин С (аскорбиновая кислота) необходим для биохимических окислительно-восстановительных процессов. Витамин С способствует образованию дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК), усвоению Fe (железа), снижает потребность в других витаминах в организме.

При недостатке в организме витамина С (аскорбиновой кислоты) организм ребенка, улучив момент, сразу же предательски сдастся в плен самой безобидной простуде или инфекции. Из-за недостатка витамина С могут кровоточить десны, кожа - становится бледной и сухой, раны и синяки - долго заживают, волосы - тускнеют и выпадают, ногти – ломаются. Аскорбиновая кислота имеет огромное значение для правильного обмена веществ, недостаток ее приводит к ломкости сосудов, усиленной пигментации кожи. Считается, что ударные дозы этого витамина успешно борются с сенной лихорадкой и пищевой аллергией.

В организме витамин С не образуется, поэтому постоянно его нужно получать с продуктами питания или дополнительно в виде добавки к пище.

В целях улучшения витаминного статуса, нормализации обмена веществ, снижения заболеваемости, укрепления здоровья подрастающего поколения, в организованных детских и подростковых учреждениях, согласно требованиям нормативных документов (СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования") проводится круглогодичная или сезонная С – витаминизация.

Предпочтительнее витаминизировать третьи блюда, в том числе чай. Витаминизация проводится на пищеблоке под контролем медицинского работника непосредственно перед раздачей.

### ***ВАЖНО!***

***При наличии медицинских противопоказаний для приема витамина С ребенком, просьба оповестить медицинского работника школы и классного руководителя!!!***