



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Буратино»**

**Как определить суточную потребность детей в витаминах и минеральных
веществах**

Суточную потребность детей в витаминах и минеральных веществах определяйте в зависимости от массы тела, пола и возраста ребенка. Для этого используйте [перечень необходимых витаминов и их нормы](#) для пяти возрастных групп.

Внимание!!! Потребность детей в витаминах может возрасти на 10–20 процентов во время постоянных занятий спортом и в разные [сезоны года](#).

Чтобы оценить обеспеченность детей витаминами, анализируйте данные рациона питания в [школе](#) или [детском саду](#) и опрашивайте родителей о питании детей дома.

Как сбалансировать рацион питания

Чтобы сбалансировать рацион питания детей, включайте в него продукты, обогащенные микронутриентами.

Продукт	Микронутриенты	
	Витамины	Минеральные вещества
Хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего и первого сортов	В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, бета-каротин	железо, кальций, йод
Молоко и кисломолочные продукты	С, А, Е, D, бета-каротин, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота	кальций
Соль пищевая поваренная, вода минеральная, вода питьевая	–	йод, фтор, калий, магний
Флодоовощные напитки, например соки, нектары, сиропы, сокосодержащие напитки	С, А, Е, бета-каротин и другие каротиноиды, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, биофлавоноиды	йод, железо, кальций
Кондитерские изделия	С, А, Е, бета-каротин, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота	йод, железо, кальций
Зерновые завтраки	С, А, Е, бета-каротин, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота	железо, кальций

Кроме того, чтобы удовлетворить потребность детей в витаминах, в рацион питания включите:

- овощи: редис, морковь, огурцы, свеклу, томаты, картофель;
- зелень: укроп, петрушку, щавель, салат, зеленый лук;
- ягоды: землянику, чернику, смородину, голубику, крыжовник.

Совет: соблюдайте правила обработки овощей, чтобы сохранить витамины в блюдах!!! Для этого:



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Когалыма «Буратино»

- чистите овощи перед варкой;
- закладываете их в кипящую воду и варите в подсоленной воде;
- не заготавливайте заранее очищенный картофель и другие овощи;
- замачивайте овощи в холодной воде не более двух часов;
- храните отваренные для салатов овощи в холодильнике не более 6 часов при температуре +4 °С.

Какие специализированные продукты включить в рацион

Включите в рацион питания специализированные продукты, которые выпускают специально для детей. Они должны иметь свидетельство о госрегистрации, а на их упаковке производитель указывает:

- фразу «для питания детей»;
- возраст детей, с которого этот продукт можно употреблять;
- информацию о витаминах и минеральных веществах, которыми обогащают продукт;
- рекомендации или особенности применения.

Выпускают специализированные продукты питания в виде мясных, молочных и кисломолочных продуктов, киселей и напитков, хлебобулочных продуктов, макаронных и кондитерских изделий.

Внимание

недобросовестные производители используют уловки, чтобы выдать повседневные продукты за специализированные.

Таковыми уловками могут быть:

- рисунок на упаковке: дети, герои сказок и персонажи мультфильмов;
- названия: «Кроха», «Малыш», «Счастливое детство»;
- игрушка-вложение в упаковке;
- изображение отсутствующего ингредиента.

Какие витаминизированные напитки и премиксы включить в рацион

В рацион питания детей включайте зарегистрированные Роспотребнадзором специальные препараты: инстантные витаминизированные напитки или витаминно-минеральные премиксы. Перечень витаминизированных препаратов, которые можно использовать в образовательных организациях, нормативные правовые акты РФ не определяют. Но такие препараты должны иметь свидетельство о госрегистрации и инструкцию по применению. Проверить подлинность свидетельства можете на сайте [Роспотребнадзора](#) и [Евразийской экономической комиссии](#).

Витаминно-минеральные премиксы включайте в третьи блюда в соответствии с методическими указаниями или инструкцией по применению. Например, если обогащаете премиксом напиток, то препарат вводите после его охлаждения до температуры 15 °С для компота и 35 °С для киселя.

Инстантные витаминизированные напитки готовьте в соответствии с инструкцией производителя и непосредственно перед раздачей. При составлении меню учитывайте, что напиток не должен заменять витаминизацию блюд. Его количество в рационе питания не должно превышать 15 процентов от [суточной потребности](#) детей в витаминах, а количество микронутриентов в напитке может меняться в зависимости от его состава.