**Характеристика обогащенных витаминами продуктов питания, использованных в питании детей.**

В качестве дополнительного источника витаминов в питании детей использовали витаминизированные напитки и кисели серии "Золотой шар", произведенные компанией "Валетек Продимпэкс" (г. Москва). Выпускаются в виде сухой смеси для быстрого приготовления напитка или киселя.

Киселек детский "Золотой шар" содержит: 12 витаминов (С, Е, А, D, В1, В2, В6, В12, РР, фолиевую кислоту, пантотеновую кислоту и биотин); натуральные вкусо-ароматические добавки; природные красители (бета-каротин, свекольный сок); сахар; картофельный крахмал. Пищевая ценность киселя: содержание углеводов в 1 порции (20 г) – 18 г, в т. ч. сахарозы – 13,3 г. энергетическая ценность 1 порции – 72 ккал.

Напиток "Золотой шар" на фруктозе с 12 витаминами и каротином (регистрационное удостоверение от 30.10.2000 № 2204.Р.643.10.2000) отличается низкой калорийностью. Поскольку он не содержит сахара, может использоваться в питании детей и взрослых, страдающих сахарным диабетом или имеющих избыточную массу тела (1 стакан продукта равноценен 0,9 так называемых хлебных единиц).

Содержание витаминов в одной порции (стакане) готового напитка или киселя составляет от 30 до 75% средней рекомендуемой нормы потребления их детьми, что позволяет при постоянном включении этих продуктов в меню восполнить недостаток этих ценных пищевых веществ в обычном рационе.

**Дополнительная витаминизация и заболеваемость**

В процессе исследования **оценивались** такие показатели, как **уровень заболеваемости** (на основании медицинской документации – по числу пропущенных дней в дошкольных и школьных учреждениях) и уровень **успеваемости** (совместно педагогами и психологами). Кроме того, исследователи изучали **утомляемость** школьников, а также их **психоэмоциональное состояние** (по результатам анкетирования детей). Дополнительно проводилось анкетирование родителей.

Показатели заболеваемости в зависимости от проведения или отсутствия дополнительной витаминизации изучали у воспитанников МДОУ "Ромодановский детский сад комбинированного типа" (возраст 5–6 лет). Заболеваемость острыми респираторными инфекциями оценивали на протяжении 5-месячного периода. Оказалось, что **у детей, ежедневно получавших** в детском саду на обед по стакану **витаминизированного напитка или киселя "Золотой шар"** (в качестве третьего блюда), степень **заболеваемости**, оцениваемая по числу пропущенных по болезни дней посещения детсада (в расчете на одного ребенка), в течение всего исследования **была достоверно ниже**, чем в группе сравнения. У детей основной группы также отмечались такие положительные результаты, как **нормализация сна и аппетита**, что чрезвычайно важно для дошкольников.

**У школьников младших** классов (возраст 8–9 лет), обучающихся в г. Саранске (МОУ "СОШ № 28"), регулярный**прием витаминизированного напитка** в период с февраля по май **сопровождался снижением частоты случаев заболеваемости острыми респираторными инфекциями**. Примечательно, что в группе сравнения в марте отмечался резкий подъем заболеваемости – сезонная вспышка. Практически аналогичные данные были получены ранее при проведении исследований в школах г. Каменск-Уральский (1995 г.) и г. Нижний Тагил (2003 г.).

Своевременная и **регулярная витаминизация оказывает положительное влияние на иммунитет ребенка, повышает сопротивляемость инфекциям, оптимизирует физическое развитие, улучшает нервно-психическую деятельность, стимулирует познавательные процессы, мышление и способность к обучению**.

\* В статье приведены результаты исследований ГУ Научный центр здоровья детей РАМН и ГУ НИИ питания РАМН, г. Москва, а также ГОУ ДПО(ПК)С "МРИО" и Центра профилактической медицины, г. Саранск, которые проводили: Студеникин В.М., Спиричев В.Б., Самсонова Т.В., Маркеева В.Д., Анисимова Т.Г., Щукин С.А., Карпунина Т.Г.