**С –**[**витаминизация**](https://pandia.ru/text/category/vitamin/)**в МБОУ «СОШ № 38»**

Витамин С (аскорбиновая кислота) необходим для [биохимических](https://pandia.ru/text/category/biologicheskaya_hiimya/) окислительно-восстановительных процессов. Витамин С способствует образованию дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК).
При недостатке в организме витамина С (аскорбиновой кислоты) твой организм, улучив момент, сразу же предательски сдастся в плен самой безобидной простуде или инфекции. Из-за недостатка витамина С могут кровоточить десны, кожа - неестественно бледнеть и сохнуть, раны и синяки - долго заживать, волосы - тускнеть и выпадать, ногти - ломаться, а ступни - болеть. 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](https://pandia.ru/text/category/allergiya/).

В целях  улучшения витаминного статуса, нормализации обмена веществ, снижения заболеваемости, укрепления здоровья подрастающего поколения,  в  МБОУ «СОШ № 38», согласно требованиям нормативных документов (СанПиН, СП) проводится  сезонная  С – витаминизация.

 Ежедневно витаминизируются третьи блюда обеда. Витаминизация проводится на пищеблоке  медицинскими работниками непосредственно перед раздачей. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.
 Способ витаминизации:таблетки аскорбиновой кислоты,  рассчитанные по числу порций кладут в чистую тарелку, куда  заранее налито небольшое количество  (100-200 мл) жидкой части блюда, подлежащего витаминизации  и растворяют при помешивании ложкой, после чего выливают  в общую массу блюда, перемешивая половником: тарелку ополаскивают жидкой частью этого блюда, которую тоже выливают в общую массу.

