

*Хамидуллина Ю. М.*

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ВИТАМИНОМ D  
СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
В ВЕСЕННЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

*Научный руководитель ассист. Полещук А. Ю.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Витамин D – жирорастворимый витамин, получаемый с пищей или синтезируемый в коже человека под воздействием УФ лучей, принимающий участие в регуляции кальций-фосфорного обмена, врожденного и приобретенного иммунитета, противоопухолевой защиты и многих других функций организма. Большинство эпидемиологических исследований показывают, что дефицит витамина D имеет широкую распространенность среди населения Республики Беларусь.

80-85% пищи ребенок получает в учреждениях дошкольного образования (УДО). В технологических картах блюд нет информации о содержании витамина D в блюде/изделии, поэтому оценить его потребление с пищей ребенком затруднительно.

**Цель:** оценить обеспеченность витамином D суточного рациона питания детей дошкольного возраста (3-6 лет) ГУО «Ясли-сад №232 г. Минска».

**Материалы и методы.** Объектом исследования стали суточные рационы питания (меню-раскладки). Ретроспективный анализ меню-раскладок проводился на основе примерных двухнедельных рационов, отобранных в течение двух недель весной и двух недель осенью.

В исследовании при помощи «Технологических карт блюд и изделий для детей дошкольного возраста (3-6 лет)» среди употребляемых детьми продуктов выявлялись продукты, содержащие витамин D. С помощью таблицы «Химический состав и питательная ценность некоторых пищевых продуктов» определялось количество потребляемого витамина D.

**Результаты и их обсуждение.** В результате проведенной работы выявлено, что в суточном рационе питания в УДО из продуктов, содержащих витамин D, используются куриные яйца (2,2 мкг/100г), сметана (0,15 мкг/100г), сливочное масло (1,5 мкг/100г), окунь (2,3 мкг/100г). Дополнительной витаминизации в УДО не проводят. Дети в УДО не едят икру, морепродукты, морскую рыбу (кроме окуня), печень трески, перепелиные яйца, которые богаты витамином D.

Среднее поступление витамина D с пищей в УДО составило  $1,03 \pm 0,17$  мкг в сутки. Суточная норма витамина D составляет 10 мкг. Суточная доза употребления витамина D детьми ниже рекомендуемой в 10 раз.

**Выводы.** Из-за климатических и территориальных особенностей на территории Беларуси распространена нехватка витамина D.

Основным методом коррекции дефицита витамина D состояния является достаточное его поступление с пищей.

На основании полученных в ходе анализа меню-раскладок данных можно сделать вывод о недостаточной обеспеченности рациона питания витамином D детей в учреждениях дошкольного образования.