



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю

Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю в г. Новоалтайске, Косихинском,
Первомайском, Тальменском и Троицком районах
658087, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Григорьева, дом 9
Тел.: (38532) 4-69-14
E-mail: to-noval@22.rospotrebnadzor.ru

14.11.2024г. № *МЛОЗ/КР/36-1654-2024* Председателю комитета по образованию
администрации г. Новоалтайска
Ю.О. Стась
novoaltajsk@22edu.ru

Председателю комитета по образованию
и делам молодежи Косихинского района
Е.Д. Бессмертных
kano_kosih@edu22.info

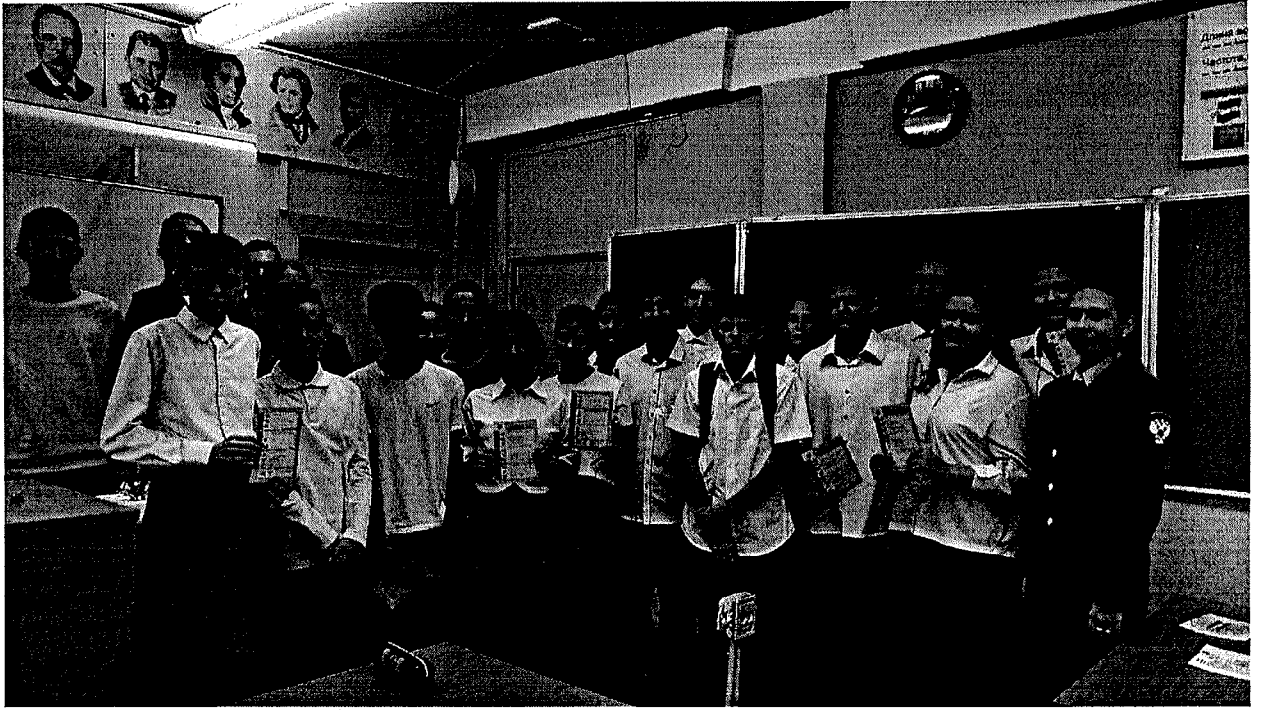
Председателю комитета по образованию
администрации Первомайского района
А.А. Амельченко
rono_ins@mail.ru

Заведующему отделом образования
Администрации Тальменского района
Е.В. Рожкову
talmkom@mail.ru

Председателю комитета по
социальной политике
Администрации
Троицкого района
А.В. Пестовой
tkobr@bk.ru

Председателю отдела образования ГО
ЗАТО Сибирский
О.В. Черниковой
zato-sib@mail.ru

В рамках национального проекта «Демография» Роспотребнадзором подготовлены санитарно-просветительские программы «Основы здорового питания» для детей дошкольного и школьного возраста. Цель программ — сформировать у детей основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных питанием и правилами личной гигиены.



В связи с этим просим направить ниже представленную информацию во все подведомственные Вам организаций. Также просим разместить на сайте администрации приложения **в срок до 20.11.2024**

«Витамин D – жирорастворимый, с точки зрения химии это не просто витамин, а гормон. Естественным путем он синтезируется в коже под действием ультрафиолетовых лучей, поэтому другое его распространенное название – «солнечный» витамин. По разным данным, 15 – 30 минут ежедневного пребывания на улице в солнечную погоду с 10 до 16 часов способны обеспечить организм витамином D в достаточном количестве. При этом одежда должна либо пропускать УФ-лучи, либо быть открытой.

Также этот витамин мы получаем с едой, хотя далеко не все продукты могут похвастаться его большим содержанием. В пятерку лучших источников витамина D вошли следующие продукты:

1-е место - Самым богатым источником «солнечного» витамина является дикий лосось. Из 100 г рыбы можно получить от 600 до 1000 МЕ. А вот их собратья, выращенные на фермах, не могут похвастаться таким витаминным зарядом. В них всего до 250 МЕ на 100 г.

2-е место - С детства известный всем рыбий жир содержит 400-1000 МЕ в 1 столовой ложке. Хотя, нужно признать, употреблять рыбий жир в чистом виде отважится не каждый.

3-е место - Отдадим его сельди. По разным данным, стограммовая порция селедки принесет от 290 до 1500 МЕ желанного витамина. Еще один плюс – невысокая стоимость по сравнению с лососем делает эту рыбу доступным источником витамина D.

4-е место - Рыбные консервы, такие как сардины, тунец и другие. В них может содержаться около 300 МЕ на 100 г. Консервированная рыба вкусна, как сама по себе, так и в качестве компонента разнообразных салатов и других блюд.

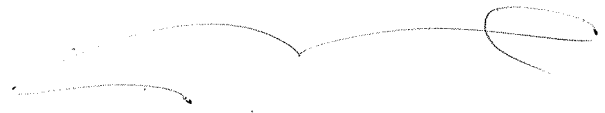
5-е место - Последнюю позицию рейтинга займут продукты, специально обогащенные витамином D. Чаще всего это молоко. Но внимательно изучайте упаковку: 1 стакан обогащенного продукта будет содержать около 100 МЕ витамина, в то время как в обычном молоке его практически нет.

Небольшое количество витамина D можно получить из яиц, сыра, говяжьей печени и сливочного масла. Но набрать с их помощью суточную норму проблематично.

Мировые и отечественные медицинские ассоциации рекомендуют дополнительно принимать витамин D, дозы должны обсуждаться с врачом.»

Приложение: положение на 2 л. в 1 экз.

Начальник ТО



А.В. Райзер