



ПАЛИТРА ВКУСОВ

Если у Вас появились вопросы,  
Вы можете задать их на нашем сайте

[www.palitrafoods.ru](http://www.palitrafoods.ru)

или прислать на адрес электронной почты

[info@palitrafoods.ru](mailto:info@palitrafoods.ru)

или просто позвоните нам по телефону

**8-800-222-01-52**



ПАЛИТРА ВКУСОВ

## Разговор с родителями

*Во всём мире родители похожи друг на друга,  
всех интересует здоровье детей.  
И все мы хотим, чтобы наши дети имели  
всё самое лучшее!*



**Уважаемые родители!**  
**Мы – компания «ПАЛИТРА»,**  
**производим и поставляем**  
**в детские сады и школы**  
**инстантные напитки, кисели**  
**и какао, обогащенные витаминами,**  
**торговой марки «Витошка»**



## Из «первых рук»

С введением новых правил СанПиН в 2020 году, где прописана обязательная витаминизация, возникает много вопросов.

Мы тоже – родители, и нам небезразлично, чем питаются дети в течение учебного дня.

Какие бы мы вопросы задали себе, увидев в меню столовых инстантные напитки?



## Что это за подозрительный «инстантный» напиток?

От английского слова *instant* – быстрый, мгновенный, моментальный, т. е. продукт быстрого приготовления. Это продукт, готовый к употреблению сразу же после растворения (к таким продуктам относятся: кофе, какао, чай и др.)

## Опять «Юппи» и «Зуко»? Насколько безопасны эти продукты?

**НЕТ! Это не «Юппи» и не «Зуко»! Такой же способ приготовления напитков «Витошка», не делает их похожими!**  
Состав напитка «Витошка» кардинально отличается от Юппи и Зуко! Напитки именно в такой форме – сухой смеси (быстрорастворимые, инстантные) – были разработаны с целью удобного и быстрого приготовления в столовых детских учреждений, без особых технологических сложностей, но с чётко регламентированным витаминным составом. При этом с обязательным соблюдением всех требований СанПиН к безопасности и качеству продуктов для детей.

### ДЛЯ СПРАВКИ

**Состав напитка «Юппи»:** сахар, лимонная кислота, подсластитель (цикламат, аспартам E951 (содержит источник фенилаланина), сахарин), антислеживатель E551, фумаровая кислота, мальтодекстрин, пищевые красители E171 (диоксид титана), E122 (кармуазин), ароматизатор.





## **«Витошка» — это специализированные продукты для детей дошкольного и школьного возраста!**

Имеют Свидетельства о государственной регистрации, включенные в особый реестр.

**Специализированные продукты выпускаются согласно Техническим регламентам, которые предусматривают использование только натуральных ингредиентов для продуктов детского питания.**

Рецептуры напитков разработаны учёным с мировым именем, профессором Спиричевым Владимиром Борисовичем, ведущим витаминологом страны, на основании многолетних исследований обеспеченности витаминами детского населения России с учётом дефицитов нашей страны.

Ценность напитков «Витошка» неоспорима! Они гарантированно обеспечивают организм ребёнка всеми необходимыми витаминами в комплексе, не создавая их избытка!

Эффективность применения таких напитков доказана многолетними исследованиями.



**Уже три поколения наших детей  
выросло на этих напитках!**



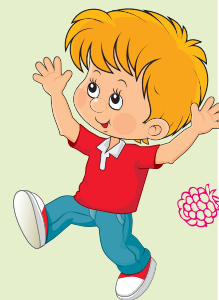
## **А что в составе напитков «Витошка»?**

В напитках, киселях и какао «Витошка» все ингредиенты только натурального происхождения, тщательно отобранные по всем гигиеническим характеристикам (используется сырьё класса «А» — для детей от 3 лет и высококачественные витаминные премиксы из Германии).

Сахар, фруктоза, крахмал, какао, пищевые волокна (инулин), порошки ягод и фруктов, свекольный сок (для придания цвета напиткам), лимонная кислота, натуральные вкусо-ароматические композиции, качество которых тщательно контролируется уже на стадии выбора поставщиков. На производстве введена и действует международная система контроля качества ХАССП (это обязательное требование производства продуктов детского питания).

**Дозы и соотношение витаминов в продуктах строго соответствует физиологическим потребностям растущего организма ребёнка.**

**Продукты «Витошка»  
не содержат консервантов,  
стабилизаторов,  
искусственных красителей,  
ГМО, глютена, соды**





## Зачем включены в напитки все 13 витаминов?

Витамины нужны детям в любое время года, в любом возрасте и независимо от региона проживания. Этот факт неоспорим.

Проведено очень много исследований и в нашей стране, и за рубежом, которые подтверждают, что всем нам – и детям и взрослым – постоянно не хватает витаминов, какой бы сбалансированный рацион мы не использовали.

**Академик В. А. Энгельгардт точно подметил: «Витамины проявляют себя не своим присутствием, а своим отсутствием».** Их дефицит – гипо- и авитаминозы, снижая защитные силы организма, неизбежно и очень серьезно сказывается на развитии и самочувствии и детей и взрослых.



## Витамины работают «в оркестре», а не в одиночку!

**Каждый витамин исполняет в организме свою особую партию!** Иногда один витамин только усиливает работу другого, но чаще всего витамины без партнера просто не могут включиться в обменные процессы.

Взаимодействие витаминов друг с другом можно сравнить с игрой футбольной команды. Чтобы забить гол нужна дружная «сыгранность» всех игроков – проводки, броски, подачи, пасы друг другу. Важен каждый. Так и с витаминами. Витамины справедливо называют микро-кирпичиками, из которых строится наше здоровье.



## Витамин D – дирижер оркестра!

**Зона влияния витамина D необычайно обширна.** Хорошая успеваемость требует от наших детей умственных и физических затрат. Дети со слабой успеваемостью, как правило, имеют низкие уровни витамина D в сыворотке крови. Хорошая память, ассоциативное мышление, быстрота реакции, обучаемость во многом зависят от обеспеченности витамином D и других витаминов, причём во всех возрастных группах.

Современная концепция «D<sub>3</sub> + 12 витаминов», впервые выдвинутая профессором В. Б. Спиричевым, обосновывает совместное применение витамина D с остальными 12 витаминами. Недостаток любого витамина не даёт витамину D выполнять его уникальные функции. Чтобы образовывались активные формы витамина D нужны все витамины.



## Почему именно напитки с витаминами вводят в меню наших детей?

Да только потому, что это более физиологично, и витамины в виде напитков усваиваются лучше. Этому было посвящено отдельное исследование.

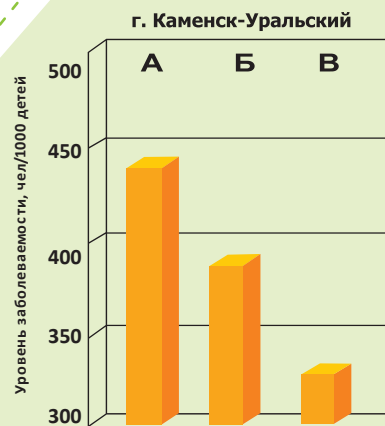
Одной группе детей в детском саду города Каменск-Уральского давали витаминные препараты в таблетках, другой группе – напитки с 13 витаминами, и третья (контрольная группа) совсем не получала витаминов. Отслеживали заболеваемость детей в течение 3 месяцев.



**Результаты:** в группе, которая принимала витамины в виде напитков, уровень заболеваемости был значительно ниже, чем в той, в которой принимали таблетки!

**Снижение заболеваемости ОРЗ и ГРИППОМ детей ДДУ г. Каменск-Уральского**  
( $P < 0,001$ )

А - контрольная группа (не получали витаминов)  
Б - получали поливитаминные препараты  
В - получали поливитаминный напиток



Спиричев В. Б. Сколько витаминов человеку надо. М. 2000 г.

## ДЛЯ СПРАВКИ

Показатели (в сутки)	Возрастные группы									
	0-3 мес.	4-6 мес.	7-11 мес.	1-2 г.	3-6 лет	7-10 лет	11-14 лет		15-17 лет	
							мальчики	девочки	юноши	девушки
Энергия, ккал	115	115	110	1300	1800	2100	2500	2300	2900	2500
Витамины										
Витамин С, мг	30	35	40	45	50	60	70	60	90	70
Витамин В <sub>1</sub> , мг	0,3	0,4	0,5	0,8	0,9	1,1	1,3		1,5	1,3
Витамин В <sub>2</sub> , мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,0	1,2	1,5		1,8	1,5
Витамин В <sub>6</sub> , мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,2	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6
Ниацин, мг ниац. экв.	5,0	6,0	7,0	8,0	11,0	15,0	18,0		20,0	18,0
Витамин В <sub>12</sub> , мкг	0,3	0,4	0,5	0,7	1,5	2,0	3,0			
Фолаты, мкг	50		60	100	200		300-350		400	
Пантотеновая кислота, мг	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0		3,5		5,0	4,0
Биотин, мкг	10			10	15	20	25		50	
Витамин А, мкг рет. экв.	400			450	500	700	1000	800	1000	800
Витамин Е (альфатокоферол), мг ток. экв.	3,0		4,0	4,0	7,0	10,0	12,0		15,0	
Витамин D, мкг	10,0			15						
Витамин К, мкг	30			30	55	60	80	70	120	100
Минеральные вещества										
Кальций, мг	400	500	600	800	900	1100	1200			
Магний, мг	55	60	70	80	200	250	300		400	
Железо, мг	4,0	7,0	10,0	10,0		12,0			15,0	18,0
Йод, мкг	70			90			130		150	

Нормы физиологической потребности в витаминах и минеральных веществах для детей разного возраста РФ, согласно Методическим рекомендациям МР 2.3.1.0253-21



## А если аллергия?

**Аллергия** – это усиленный иммунный ответ на контакт с раздражителем (аллергеном), при котором организм начинает вырабатывать неадекватно большое количество защитных факторов (гистамин, серотонин и др.).

**Учёные с уверенностью говорят: «Аллергия на витамины несовместима с жизнью».** Витамины (в переводе – *Амины Жизни*) являются полноправными участниками обмена веществ.



## Витамины – не чужеродные организму вещества

Это вещества с небольшим размером молекул, при поступлении в организм нормальным, физиологическим путём (с едой), и в количествах, соответствующих потребностям человека, они не могут вызвать образование антител, и как следствие, аллергические реакции.

На самом деле, большинство реакций (в частности, пищевая непереносимость), которые приписывают витаминам, имеют псевдоаллергическую природу и связаны с воздействием вспомогательных веществ, входящих в состав витаминных препаратов или обогащенных продуктов, и напрямую связаны с качеством используемого сырья.

## А может ли быть передозировка, если несколько обогащённых продуктов есть в меню?

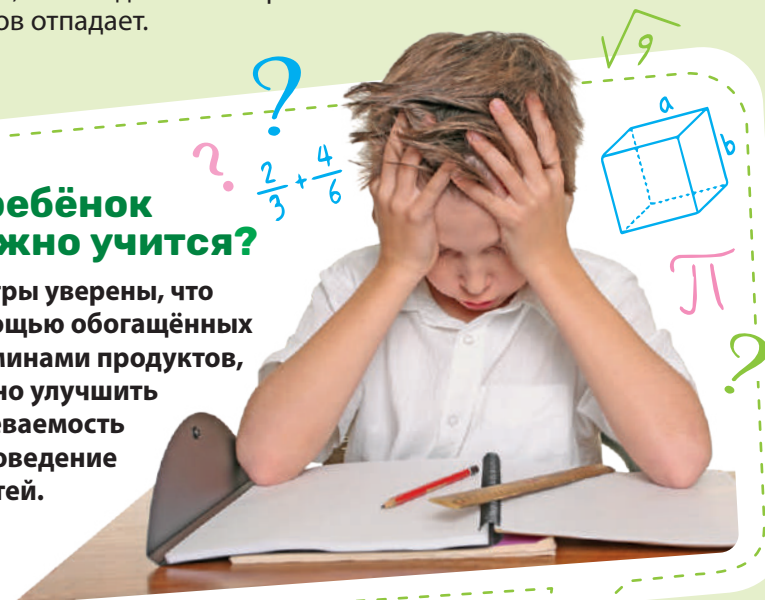
При ежедневном употреблении обогащённых витаминами продуктов питания такой опасности не возникает.

Дозы витаминов в обогащённых продуктах питания устанавливаются государственными инструкциями на уровнях от 30 до 50% средней суточной потребности, что гарантирует надёжное восполнение дефицита витаминов и не создаёт их избытка.

При употреблении продуктов, обогащённых полным набором витаминов, необходимость в приёме поливитаминных препаратов отпадает.

### Ваш ребёнок неважно учится?

Педиатры уверены, что с помощью обогащённых витаминами продуктов, можно улучшить успеваемость и поведение детей.



**Именно поэтому на государственном уровне принято решение о введении в рацион питания школьников и дошкольников продуктов, обогащённых витаминами!**



## Эффективность доказана

Знаете ли Вы, что хорошо обеспеченный витаминами ребёнок лучше развивается, меньше болеет, лучше учится? И это подтверждено научными исследованиями!

Витамины являются незаменимыми помощниками, они укрепляют иммунитет, улучшают умственное развитие ребёнка, улучшают память и внимание.

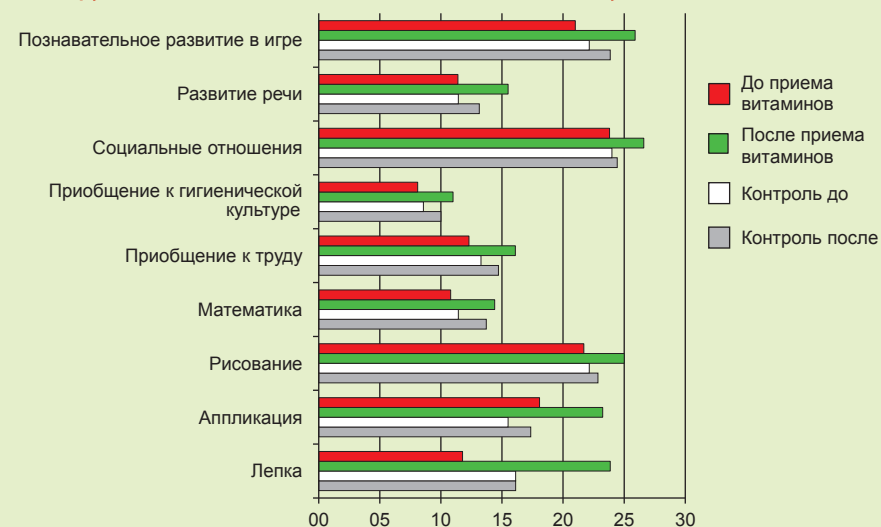


**Ребёнок, который получает витамины, лучше усваивает учебный материал, легче справляется с заданиями, может хорошо концентрировать внимание.**

Учёные Мордовского республиканского института образования совместно со педагогами детских садов и школ провели исследования эффективности витаминизированных напитков для детей в детских садах и школах Мордовии (напитки «Золотой шар» новое название «Витошка»). Результаты говорят сами за себя: дети, которые в течение 3-х месяцев получали напиток, обогащённый всеми 13 витаминами, в два раза меньше болели, у них повышался эмоциональный тонус и обучаемость.

График 1

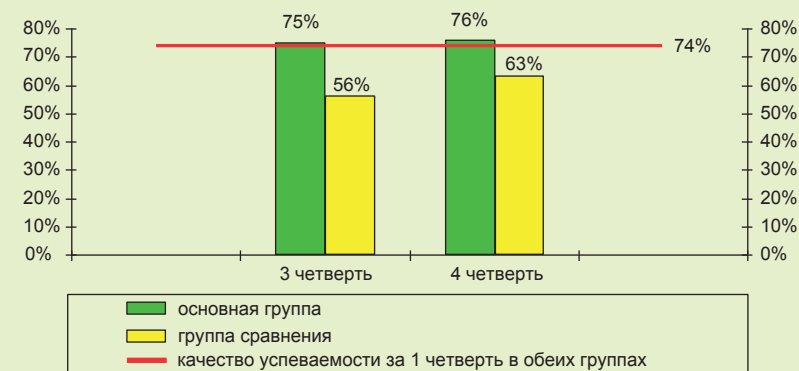
**Влияние витаминизации на когнитивные функции детей 5-6 лет (ДОУ №18, МО Рузаевка, 2007 г.)**



Студеникин В.М., Спиричев В.Б. и др.  
Вопросы детской диетологии. 2009 г. Т.7 №3 с 32-37

График 2

**Улучшение успеваемости**  
**Динамика уровня успеваемости (качество) на фоне витаминизации напитками и киселями (МОУ «Лицей №7», Саранск, 2007 г.)**



**Успеваемость детей на фоне приема напитков была на 13% выше**

Студеникин В.М., Спиричев В.Б. и др.  
Вопросы детской диетологии. 2009 г. Т.7 №3 с 32-37



## Путеводитель по кашам

### КРУПА

Объем  
Жидкость  
Время варки

#### ГРЕЧНЕВАЯ

1 СТАКАН  
2 СТАКАНА  
15-20 МИН.

### КРУПА

Объем  
Жидкость  
Время варки

#### КУКУРУЗНАЯ

500 Г  
1 ЛИТР  
20-30 МИН.

#### ПШЕНИЧНАЯ

1 СТАКАН  
3 СТАКАНА  
50 МИН.

#### ПЕРЛОВАЯ

1 СТАКАН  
2 СТАКАНА  
60 МИН.

### КРУПА

Объем  
Жидкость  
Время варки

#### ПШЕНО

1 СТАКАН  
3 СТАКАНА  
45 МИН.

#### РИСОВАЯ

1 СТАКАН  
1,5-2 СТАКАНА  
15-20 МИН.

#### МАННАЯ

1-2 СТ. ЛОЖКИ  
1 СТАКАН  
4 МИН.

#### ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

1,5 СТАКАНА  
1 ЛИТР  
4 МИН.

## Таблица мер



### Стакан граненный (г)

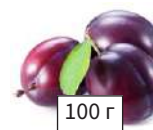
мука	130	крупа манная	160
сахар	160	овсяные хлопья	70
сметана	200	молоко/соки	200
горох	185	клюква	115
соль	220	смородина	125
изюм	152	черника	180

### Ложка столовая (г)

мука	25	крупа манная	25
сахар	25	крахмал	30
молоко	18	молоко сгущ.	30
уксус	15	соль/мёд	30
сода	25	масло раст.	17

## Потери витаминов при кулинарной обработке

### Слива



100 г

С	..... 10 мг
В1	..... 0,06 мг
В2	..... 0,04 мг
РР	..... 0,6 мг
Каротин	..... 0,1 мг

### Варенье из сливы



100 г

С	..... 3 мг
В1	..... 0,01 мг
В2	..... 0,01 мг
РР	..... 0,3 мг
Каротин	..... 0,05 мг

### Малина



100 г

С	..... 25 мг
В1	..... 0,02 мг
В2	..... 0,05 мг
РР	..... 0,6 мг
Каротин	..... 0,2 мг

### Варенье из малины



100 г

С	..... 7,4 мг
В1	..... 0,01 мг
В2	..... 0,04 мг
РР	..... 0,4 мг
Каротин	..... 0,02 мг

### Картофель



100 г

С	..... 20 мг
В1	..... 0,12 мг
В2	..... 0,07 мг
РР	..... 1,3 мг
Каротин	..... 0,02 мг

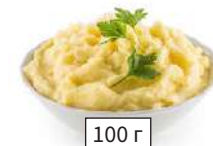
### Картофель отварной



100 г

С	..... 14,5 мг
В1	..... 0,10 мг
В2	..... 0,06 мг
РР	..... 1,1 мг
Каротин	..... 0,02 мг

### Пюре картофельное



100 г

С	..... 3,7 мг
В1	..... 0,10 мг
В2	..... 0,07 мг
РР	..... 1,0 мг
Каротин	..... 0,02 мг

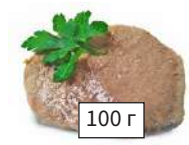
### Говядина сырая



100 г

В1	..... 0,10 мг
В2	..... 0,17 мг
РР	..... 4,22 мг

### Говядина отварная



100 г

В1	..... 0,05 мг
В2	..... 0,16 мг
РР	..... 3,6 мг

### Котлета рубленая



100 г

В1	..... 0,08 мг
В2	..... 0,12 мг
РР	..... 3,3 мг