**Организация рационального питания в семье**

Рациональное питание один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. От качества питания зависит состояние здоровья ребенка. Вот почему необходимо соблюдать принципы рационального питания детей. Детям свойственна большая двигательная активность, что требует достаточного поступления пищевых веществ, являющихся источником энергии растущего организма. Рациональное питание обеспечивает гармоничное развитие ребенка, способствует выработке иммунитета к различным инфекциям. Дети, получающие правильное питание реже болеют. Правильный режим питания предусматривает распределение различных продуктов в течении суток. В первую половину дня включают в рацион продукты богатые животным белком и жиром, они дольше задерживаются в желудке. На ужин следует давать легкоусвояемые продукты (овощи, фрукты, молочные продукты), т.к. во время сна пищеварение замедляется.  Основой для составления меню являются суточные наборы продуктов. Одни продукты должны входить в рацион детей ежедневно, другие всего 2-3 раза в неделю. Каждый день необходимо включать всю суточную норму молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба. Такие продукты, как рыба, яйца, сыр, творог, сметана можно давать детям не каждый день. Крупы, мясо, овощи входят в меню детей ежедневно. Поэтому организация рационального питания детей требует постоянного внимания родителей.   Рацион для детей должен обладать достаточной энергетической и биологической ценностью, соответствовать возрастным потребностям детей, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Питание ребенка должно быть организованно так, чтобы оно полностью обеспечивало растущий организм энергией и основными питательными веществами.