Романова Мария Владимировна

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества "Родник"

 городского округа Химки Московской области

Педагог дополнительного образования

**Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть**

Правильное питание (ПП) – дает свободу нашему организму, а в первую очередь желудку.

Я не уверена, что именно эта статья изменит Ваше мнение или заставит Вас пересмотреть свой рацион питания, но прочитать её стоит, поверьте.

Сейчас у нас такое разнообразие продуктов, ресторанов, видов кухни, кафе и fastfood, столько написано про вред отдельных продуктов, что кажется даже и затрагивать эту тему – бесполезно, но, моя статья о другом, о правильном питании в широком смысле и «детском».

Так же очень большое значение имеет в нашей жизни ВОДА, про нее ходит много мифов и сказок, но самое важное то, чтобы употреблять воду нужно каждый день в больших количествах. Взрослому человеку необходимо употреблять около 2х литров воды в день! Даже если не лезет, нужно заставлять. Так вода очищает организм от шлаков, улучшает пищеварение, а главное снабжает вас энергией, улучшает внешний вид кожи и не дает съесть лишнего во время приема пищи. Если вода так необходима взрослому, то сколько пользы она приносит ребенку!

ВЫВОД**: ПЕЙТИ ДЕТИ ВОДУ – БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!**

***«Завтракай как король, обедай как принц, ужинай как нищий»***

Правильное питание заключает в себя очень легкие правила:

1. **Правильный, плотный завтрак.**

**ВАЖНО!** Самым важным приемом пищи по праву можно назвать завтрак. Питательный, хорошо сбалансированный утренний прием пищи не только запустит метаболизм, но и придаст энергии. Печень в течение ночи обеспечивает организм сахаром, поступившим накануне (обычно его хватает часов на 10). Затем она, как бы настораживается и ждет добавки. Если ожидания бесполезны, необходимый сахар начинает поступать из бесценных для нас мышц. Правда, при виде еды, которую человек собирается вскоре съесть, или при вдыхании аппетитных запахов, этот пагубный процесс приостанавливается за счет «уговоров» немного подождать, поступающих печени от мозга. Оставшись без завтрака, человек вынуждает свою печень работать в экстренном режиме. Поэтому стоит нам, наконец, что- то съесть, как в крови резко увеличивается уровень сахара, вырабатывается в большом количестве инсулин и, значительная часть принятого в пищу остается в запасе, печень страхуется от дальнейшего экстренного режима. Вот такая страшная картина происходит в организме, который был лишен завтрака. Следовательно, наличие полноценного завтрака должно быть строгим правилом для каждого! Важно и время завтрака, это важно, чтобы организм успел сжечь все съеденное за завтраком и к обеду был готов к получению новых витаминов и новой энергии. Интервал между завтраком и обедом не должен составлять более или менее 4 часов, конечно, это примерное время – но его стоит придерживаться в целях поддержания правильного метаболизма.

Что касается детей, дети – это огромная машина, которая считывает и впитывает всё, что встречает. Поэтому взрослым очень важно, показывать правильный пример своим малышам, ну и с детства начинать приучать к правильному рациону и правильной пище. А самое важное, что они тоже имеют полное право учувствовать в приготовлении завтрака. А вот урегулирование времени и его организация полностью цель родителей. Ребенку можно предложить с вечера выбор того, что он хочет на завтрак, а на самом завтраке предложить варианты горячих напитков (чай\какао) или наполнителей к завтраку (сгущенка или сметана, варенье или джем и т.д.) Такие мелочи очень важны для малышей, даже если взрослым кажется, что это совсем не значимая вещь.

*ПРОДУКТЫ:*

**КАША** (овсяная, рисовая, манная, гречневая,пшенка, 4 злака, 7 злаков) с молоком или на воде.

Не переусердствуйте с маслом, даже стоит иногда от него отказаться (но, если совсем не в моготу, то маленького кусочка размером с половину чайной ложки, будет достаточно)

Чтобы кашу сделать вкусной, добавляйте фрукты: порезанные яблоки, изюм, смородину, клубнику,малину,ежевику, банан или разные варенья. Ну и сахара конечно - минимум.

Мало того, что такой завтра полезен, так он еще и красивый! Вашим детям он очень понравится, тем более если вы дадите им самим выбор: поставьте 2 варианта фруктов, два варенья и пусть ребенок сам выберет и положит себе то, что он хочет. Только представьте его восторг и с каким удовольствием он будет просыпаться к завтраку? А вы приучите ребенка к плотному завтраку, который обогатит вас и малыша необходимым количеством энергии и питательными веществами.

**ОМЛЕТ**

Как готовить омлет по рецептам здорового питания знают многие, но, к сожалению, не у всех хватает времени даже на это. Сократите время приготовления до 40 секунд! Нарежьте овощи и другие продукты, которые вы хотите добавить в свой завтрак, заранее, вечером. Так в ваш организм поступит целый спектр витаминов А, В, D, фолиевая кислота, а также калий, кальций, фосфор и железо. На следующее утро все, что вам нужно сделать, это приготовить и наслаждаться!

**БЛИНЧИКИ**

Блинчики или блины – калорийно, да, сытно, вкусно, полезно, особенно с тем же вареньем, сметаной или ягодами и фруктами. Но вы же не едите их на ночь? Тогда все впорядке, все, что вы съедите, сгорит за целый день. И снова, подумайте о детях! С каким удовольствием они будут выбирать начинку для блинчика, если им дать выбор среди всего этого разнообразия (но выбор стоит давать ограничиваясь определенным количество того или другого, например: либо клубника либо ежевика, либо абрикосовый джем либо вишневый. Когда у ребенка перед глазами «шведский стол» он не будет понимать, что ему выбрать, либо просто выберет всё и тогда ваш завтрак затянется надолго).

Есть вариант идеальных «правильных» блинчиков на завтрак:

***Банановые блины***

Один из наиболее вкусных и полезных завтраков – банановые блинчики. Этот рецепт хорош тем, что времени на приготовление уходит очень мало, и вы можете получить удовольствие от этого вкусного и питательного блюда.

Вам понадобится один банан и пара куриных яиц. Банан разомните в «пюре» и смешайте его с яйцами при помощи блендера. Сформируйте и поджарьте блинчики на предварительно разогретой сухой сковороде. Таким образом, вы обеспечите свой организм массой минералов и витаминов, способствующих улучшению когнитивных функций, снижению уровня стресса и повышению работоспособности.

**СЫРНИКИ, ОЛАДЬИ**

Тот же вариант, что и с блинами – калорийно, сытно, вкусно, полезно с теми же дополнителями.

1. **ОБЕД –** важен столько же, как и завтрак. Все дело в работе нашего организма. К активному ритму до обеда мы были готовы с завтрака, всю энергию с завтрака мы получили, пришло время зарядиться на вечер. У обеда есть важная особенность, необходимо выпить сок или компот, желательно свежевыжатый, если сока нет, выпейте воды или чай (без сахара). ВАЖНО, сок, вода или чай, должны быть комнатной температуры (не горячими, не холодными), так ваш организм получит необходимое количество жидкости, и вы наполните его необходимой энергией во время обеда, не налегая на лишнюю порцию.

В обед необходимо употреблять овощи (как детям так и взрослым), рыбу, мясо, супы, гарниры – желательно, чтобы все это было не очень жирным.

Вот примеры полезных и правильных обедов:

* Куриный суп с рисом, гречка с рыбкой, приготовленной на пару, капустный салат с растительным маслом,
* Капустные щи, паровые котлеты с перловкой, зеленый салат,
* Борщ на нежирном мясе, рис с биточками, винегрет с оливковым маслом,
* Солянка, телятина с ароматными травами, приготовленная в пароварке, свекольный салат,
* Нежирная уха, рис с кусочком отбивной, салат из редьки с морковью, заправленный нежирной сметаной или йогуртом,
* Рассольник с перловкой или рисом, пюре из картофеля с куриной котлетой, салат из кефира и редиса с зеленью,
* Суп из красной чечевицы, рыбная котлета с овощным рагу, фруктовый салат с йогуртом.
* Грибной суп с нежирной сметаной, запеченное куриное филе под сырной корочкой, овощной салат.
1. **Ужин –** самый опасный прием пищи. Здесь важно не наедаться. Ужин должен быть легко усвояемым, не очень калорийным и максимально полезным.

Например:

* Пицца с овощами, морепродуктами и сыром, зеленый салат,
* Мясной стейк и запеченные овощи, салат из морепродуктов,
* Телятина, тушеная с грибами и овощами, фруктовый салат,
* Куриное филе с рисом под брусничным соусом,
* Лазанья с нежирным фаршем, свежие фрукты,
* Спагетти из твердых сортов пшеницы, салат «Цезарь»,
* Рыба, фаршированная овощами и приготовленная на пару, салат из зелени и овощей,
* Омлет с зеленью и помидорами и куриное филе с картофелем, стакан йогурта.

Живите полной жизнью, берегите ваше здоровье и здоровье ваших деток. Кушайте вкусно и полезно!