**КАК УГОВОРИТЬ РЕБЕНКА ПОЗАВТРАКАТЬ**

****

**Чтобы школьник был не только здоровым, но и умным, нужно внимательно следить за его питанием. Ребенок обязательно должен завтракать, чтобы у него были силы для учебы.** К сожалению, часто приходится слышать, что ребенок утром наотрез отказывается есть. Но отправлять его в школу голодным нельзя — нужно настаивать, уговаривать, придумать на завтрак что-то такое, от чего ему трудно будет отказаться. Конечно, когда еще сонный ребенок садится за стол, впихнуть в него полноценную еду вряд ли удастся. Попробуйте поднять его немного пораньше и сделать с ним зарядку, чтобы организм хорошенько проснулся. Неплохо начать день и с водных процедур — после прохладного душа и растирания у ребенка уж точно появится аппетит, к тому же закаливание, о котором нам твердили в детстве, действительно полезно для детей.

**Хорошо также сделать массаж, который называется «хлопай ушами» и обычно очень нравится детям.** Попробуйте его сначала на себе: сложите уши пополам, как бы заверните их кончиками пальцев вперед, и плотно прижмите к голове, затем быстро отпустите — вы услышите хлопок. Повторите несколько раз. Затем захватите пальцами мочки ушей и с силой потяните их вниз, потом отпустите — и тоже проделайте это несколько раз. И в конце  упражнения найдите на ухе козелок — небольшой бугорок на ушной раковине, который прикрывает слуховой проход, возьмитесь за него указательным и большим пальцами и, несильно сдавливая, покрутите его во все стороны в течение 20 секунд. Сделайте эту нехитрую зарядку вместе с детьми — вы почувствуете прилив энергии и бодрости!

**Очень хорошо ребенку с утра до еды дать стаканчик теплой воды.**Можно туда добавить буквально капельку меда или сока лимона — чуть-чуть, четверть ложечки на стакан. Отказывается — начните с одного-двух глоточков. Это тоже помогает разбудить метаболизм, обмен веществ и вообще весь организм.

**А еще очень здорово с вечера обсудить с ребенком будущий завтрак.**

 Согласна, это скучно — есть каждое утро одну и ту же кашу, придумайте с ребенком меню завтрака на следующий день. Ведь это очень просто — спросите своего ребенка, что бы он хотел получить на завтрак, и с утра он вряд ли откажется от еды, ведь сам попросил!

# ОМЛЕТ С СЕКРЕТОМ



**ОПИСАНИЕ**

Такой омлет хорошо завернуть в фольгу и дать с собой в школу.

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

3 яйца
1 ст. ложка растительного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли



**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

Яйца взбить, добавить немного соли и перца.

Разогреть в сковороде растительное масло, влить яйца — нужно, чтобы получилась очень тонкая лепешка.

На одну половину готового омлета выложить начинку и накрыть другой половиной.

**Начинка из помидора**
1 помидор
1 стебель сельдерея или несколько перьев зеленого лука

Помидор очистить от кожуры. Все ингредиенты нарезать и потушить.

**Начинка из курицы с огурцом**1 вареная грудка цыпленка

1 свежий огурец

небольшой пучок любой зелени

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

Все ингредиенты мелко нарезать, перемешать, посолить и поперчить.

**Хрустящая начинка из сладкого перца с сельдереем**1 сладкий перец

1/4 корня сельдерея

пучок любой зелени

1. Сладкий перец, удалив семена, нарезать мелкой соломкой.

2. Корень сельдерея натереть на терке.

3. Зелень мелко порубить и перемешать с остальными ингредиентами.