

### **Проснись и пой**

Ранние подъемы, особенно в сентябре, после длительных каникул – настоящая проблема. Дети с трудом просыпаются и долго «раскачиваются», а ведь им нужно практически сразу включиться в рабочий процесс. На помощь придут «медленные» углеводы, которые обеспечат равномерное поступление энергии на протяжении нескольких часов. Специалисты настаивают, что детскому организму на завтрак требуются молочные продукты – источник кальция, а также фрукты на регулярной основе. Каша из злаков, на молоке и с добавлением фруктов – как раз то, что нужно ребенку в начале дня. Для активной работы мозга и скорейшего пробуждения просто необходима небольшая порция глюкозы, а она как раз содержится во фруктах. По этой же причине не отказывайте детям утром в сладком чае и какао или небольшом кусочке шоколадки. Но все же держите количество «быстрых» углеводов под контролем – их действие краткосрочно, а польза минимальна. Идеальный утренний продукт – яйца, максимально сбалансированные по составу самой природой. В них – правильное сочетание жиров, белков, углеводов,

**ДЕТИ, КОТОРЫЕ УТРОМ ПОЛУЧАЮТ ПОЛНОЦЕННЫЙ ДОМАШНИЙ ЗАВТРАК, НЕ ИСПЫТЫВАЮТ НЕДОСТАТКА ЭНЕРГИИ ПРИ УМСТВЕННЫХ НАГРУЗКАХ И МЕНЕЕ СКЛОННЫ К НАБОРУ ВЕСА, ПОТОМУ ЧТО НЕ ПЕРЕЕДАЮТ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.**

а также витаминов и других необходимых растущему организму веществ. Плюс еще и в том, что на приготовление уходит минимум времени. Отваривайте яйца «в мешочек», готовьте детям яичницы и омлеты. Бутерброд из цельнозернового хлеба с маслом, мягким сыром и лососем, творожные запеканки или сырники со сметаной позволят ребенку дольше не испытывать голод и не бежать на первой же перемене за вредными перекусами, если вы не дали ему ничего с собой. Творожные запеканки, блинчики и сырники можно приготовить заранее, а утром лишь подогреть.