

## Миськов Никита



### Ждём на обед Винни-Пуха!

Семейный обед начинается не за столом, а гораздо раньше - с приготовления пищи. А если обед не только вкусный, но и полезный - это вдвойне хорошо, ведь правильное питание - это залог здоровья всей семьи. Культуру правильного питания необходимо прививать детям с самых юных лет. Поэтому очень важно привлекать их к процессу приготовления пищи. Ведь самая правильная еда для современного семейного обеда – та, к которой все имеют отношение.

В каждой семье есть свои традиции и устои в этом непростом, но очень занятом деле. Люди годами собирают рецепты и передают из поколения в поколение, совершенствуя и приумножая.

Семейная традиция нашей семьи - каждую субботу и среду готовить суп. И не важно на бульоне он или без, с рисом или горохом, суп-пюре или классический-главное, чтобы был вкусным и полезным.

Почему именно суп, спросите Вы? Думаю, никто не будет спорить, что суп можно назвать главой обеденного стола, с детства мы привыкли к тому, что в дневное время прием пищи должен начинаться именно с него – наваристого ароматного жидкого блюда. Сегодня также многие из нас не представляют себе и дня без горячего супца, ведь с самого раннего возраста нам внушалось, что «первое» нужно есть обязательно, иначе не видать ни сил, ни здоровья. В чем же польза, почему мы взяли за основу традиции приготовление именно супа? Ответ прост - это отличная возможность обогатить наш рацион овощами. Стоит приблизительно подсчитать количество разномастных овощей, указанных в рецепте, как мы убеждаемся – это поистине волшебный эликсир. Считается, чтобы выполнить суточную норму по поеданию овощей, можно употребить всего пару тарелок ароматного супа. Поэтому особенно полезными считаются именно легкие овощные супчики.

Конечно, нельзя сказать, что традиция претендует на оригинальность, но для ребенка несет под собой фундамент здоровой привычки употреблять полезную жидкую пищу.