

## ЕДА В УДОВОЛЬСТВИЕ

Еда должна приносить радость! Кроме своей прямой роли — поставщика калорий, — еда также служит важным источником положительных эмоций. Приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта, умения различать, дифференцировать вкусы и запахи, оценивать гармоничность их сочетания, внешний вид блюда и т. д.

Замечено, что больше всего наслаждения получают не обжоры, а гурманы: те, для кого еда — приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомиться с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

И еще: удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать любого рода проблемы и особенно проблемы семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, а за столом должны царить мир и покой. В крайнем случае всегда уместно вспомнить хрестоматийное: «Когда я ем — я глух и нем» и «Лучше молчать, чем говорить». Последнее касается также и такого объекта семейной любви, как телевизор. Его лучше оставить на послеобеденный отдых, время же обеда лучше посвятить еде и своей любимой семье.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол — это место, где всем уютно, тепло и, конечно, вкусно!

