**Сказка «Не колобок, а гамбургер»**

Едва ли найдется человек, который не знал бы о вреде фастфуда.

Главная ценность в жизни человека – это здоровье.  Все мы в ответе за свое здоровье. Еще в далеком 1850 году Людвиг Андреас Фейербах сказал «Der Mensch ist, was er isst» или в переводе «Человек есть то, что он ест». Одно из главных правил сохранения здоровья является здоровое питание. Если мы питаемся разнообразной и здоровой пищей, то остаемся здоровыми до глубокой старости. Но сегодня вокруг нас, особенно среди подрастающего поколения, столько «вкусностей», что просто трудно выбрать здоровые правильные продукты. Часто этому помогает яркая упаковка с картинками из любимого мультфильма, реклама на телевидении. Поэтому тема о здоровом питании подрастающего поколения и вреде фастфуда является очень актуальной в современном мире.

Детский организм остро воспринимает все вредные элементы, которые содержатся в «быстрой еде»: может развиться сахарный диабет, нарушится работа эндокринной и иммунной системы и многое другое.
Поэтому, пока не поздно, стоит остановиться.

Что нужно есть, чтобы быть умным, сильным и здоровым?
Для того чтобы ребенок мог правильно развиваться, в его организм должны поступать необходимые аминокислоты, минералы и витамины. Все эти элементы есть в продуктах питания, которые мы употребляем ежедневно. Каждый день ребенок должен кушать фрукты и овощи. Сформировать основы правильного питания без участия родителей невозможно. Уже с детства стоит детям рассказывать о вреде и пользе продуктов.

Именно этому учит сказка, которую придумала и представила своим обучающимся преподаватель хлебопекарного макаронного производства МАОУ ДО «Центр образования и профессиональной ориентации» Самигуллина Марина Борисовна:

В некотором царстве, Российском государстве жили-были дед да бабка.

Рано утром дед проснулся, позевнул и потянулся.

- «Есть хочу!» - сказал он бабке.

- «Да не пышных пирогов, а заморских чудесов»!

Бабка веничек взяла, по сусекам помела,

Тесто замесила, гамбургер слепила.

Печка жарила, пекла, очень уж старалась.

И во время производства очень удивлялась.

Вышел гамбургер на славу и румяный, и большой,

С жирной сырной бородой.

Только дед собрался есть чудо кулинарное,

А его и след простыл. Будь оно не ладное!

Наш герой не растерялся, до Макдональдса подался,

Чтоб порадовать ребят новым вкусом, ароматом.

Но лиса его поймала, съела, а затем сказала:

- Дети, вредно есть фастфуд!

Нужно есть творог, морковку, тыкву, брюкву и свеколку,

Пышный русский пирожок, а не импортный хот-дог.

Чтобы в спорте побеждать, в школе знания черпать!

Вот и сказочке конец, а кто слушал молодец!

Самигуллина Марина Борисовна, преподаватель МАОУ ДО «Центр образования и профессиональной ориентации»