**Завтрак: что приготовить ребенку перед школой**

Завтрак – самый важный прием пищи, и он должен быть не только вкусным, но и полезным и надолго оставлять чувство сытости. Сейчас можно найти множество рецептов блюд. Мы собрали самые простые, но в то же время необычные, которые школьники точно оценят.

### 1. Банановые оладьи

Отличная альтернатива традиционным блинам. Они так же легко и быстро готовятся, но на вкус кажутся слаще. Для рецепта понадобятся мука, молоко или кефир, разрыхлитель, сахар, соль, яйца и спелые бананы. Взбейте все ингредиенты в блендере до однородной массы, а затем приготовьте из нее оладьи на сковороде. В тесто также можно добавить немного корицы: эта специя отлично сочетается с бананами. Подавайте со сметаной, медом или вареньем.

### 2. Омлет

Блюда из яиц дают огромный простор для фантазии. Даже привычный, казалось бы, омлет можно приготовить разными способами. Главное – не бояться экспериментировать с продуктами. Самый простой вариант – сделать из омлета рулет, добавив в него начинку: например, сыр, овощи, слабосоленую рыбу или ветчину. Еще одна хорошая идея: запечь омлет в духовке – так он получится пышным и нежным.

### 3. Творожная запеканка

Еще один быстрый завтрак. Смешайте рассыпчатый творог со сметаной, манной крупой, яйцом и сахаром, также можно добавить в тесто изюм, курагу или цукаты. Залейте массу в форму и отправьте в духовку. Удобно, что, пока запеканка готовится, есть время заниматься другими делами, а не стоять у плиты. Подавайте творожную запеканку с йогуртом без добавок и ягодами.

### 4. Ленивые вареники

Полезное и сытное блюдо из творога. Многие думают, что вареники готовятся слишком долго, но мы знаем, как сделать их быстро: всего за 20 минут. Взбейте в блендере творог и яйцо, обваляйте тесто в небольшом количестве муки, разрежьте его на небольшие кусочки, а затем закиньте вареники в кипящую воду. Не отходите далеко от плиты: завтрак будет готов уже через три минуты. Подавайте блюдо со сметаной или вареньем.

### 5. Кабачковые оладьи

Хрустящие снаружи, нежные внутри – оладьи из кабачка тоже станут отличным вариантом завтрака перед школой. К тому же на их приготовление не нужно много времени. Натрите кабачок на крупной терке, добавьте к нему яйцо, соль, муку, а по желанию и сыр – с ним вкус станет интереснее. Смешайте тесто до однородной массы и обжарьте оладьи на сковороде. Подавать завтрак можно со сметаной и зеленью, жареным яйцом или слабосоленой рыбой.

### 6. Запеченная овсяная каша

Один из самых популярных завтраков для детей. Для разнообразия предлагаем приготовить ее в новой интерпретации: запечь в духовке. Польза не потеряется, а вкус будет ярче. Сварите овсяные хлопья на молоке, и пока каша варится, взбейте яичные белки с солью. В готовую кашу добавьте мед, корицу и ванилин, а затем аккуратно смешайте ее с белками и выложите смесь в форму для запекания. Через 15–20 минут получится ароматная запеченная каша. Украсьте блюдо ягодами или кусочками фруктов.

[www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/) *Статью подготовила по материалам информационной платформы Роспотребнадзора Екатерина Ягупова.*