**Jemy oczami – czyli o tym, co wpływa na nasz apetyt**

**Wzrok to zmysł, który ma wpływ praktycznie na każdą dziedzinę naszego życia – również na kwestie żywieniowe. Potrawy, które nam się podobają i wyglądają apetycznie, po prostu bardziej nam smakują. Jak zatem komponować i serwować posiłki, aby pobudzały nasz apetyt już „od pierwszego wejrzenia”?**

**Stoliczku, nakryj się!**

Ogromną rolę podczas posiłków odgrywają elementy towarzyszące – atmosfera, muzyka a także sam sposób podania. Estetyczne serwowanie dań powinno obowiązywać nie tylko od święta, ale także na co dzień. Szczególną uwagę warto zwrócić na dobór zastawy. Ciepłe odcienie żółci, pomarańczy i soczysta zieleń to kolory, które pobudzą nasz apetyt. Z kolei niebieski i szary pomogą radzić sobie z wilczym apetytem. Te barwy nie występują wśród naturalnych kolorów jedzenia, dlatego powodują, że zjadamy mniej. Znaczenie ma nie tylko kolor, ale także rozmiar talerza. Czy wiecie, że wielkość naczynia ma kluczową rolę w interpretacji wielkości porcji serwowanego dania? Taka sama porcja dania umieszczona na dużym talerzu będzie w wyniku złudzenia optycznego wydawała się znacznie mniejsza niż umieszczona na talerzu o mniejszych wymiarach. Wielkość naczyń warto mieć na uwadze serwując posiłek niejadkowi czy osobie będącej na diecie. W pierwszym przypadku sprawdzi się talerz większy w drugim odwrotnie. Pamiętajmy, że korzystając z większych talerzy z reguły nakładamy sobie i domownikom większe porcje. Dobór sztućców jest również bardzo istotny, mniejsze spowalniają proces jedzenia, dzięki czemu mózg ma czas na odebranie sygnałów sytości. Warto kiedy to możliwe korzystać z pałeczek, ponieważ wolne jedzenie posiłku to też lepsze rozdrobnienie pokarmu, a co z a tym idzie lepsze trawienie.

*„Ośrodek sytości w naszym mózgu działa z lekkim opóźnieniem – uczucie to występuje nawet do kilkunastu minut po spożyciu posiłku. Gdy nie spieszymy się podczas jedzenia, mózg ma czas, aby poinformować nas, że jesteśmy już syci. Pomocne jest w tym także dłuższe przeżuwanie jednego kęsa – powinniśmy robić to nie mniej niż 30 razy. Oczywiście zależnie od rodzaju pożywienia, ta liczba może być adekwatnie mniejsza. Lepiej rozdrobniony pokarm to większa efektywność trawienia w jamie ustnej i na kolejnych etapach trawienia” –* wyjaśnia Katarzyna Zadka, ekspert programu edukacyjnego marki Winiary „Żyj smacznie i zdrowo”.

**Paleta warzywa – dla każdego, coś dobrego**

Często wyzwanie stanowi wprowadzenie większej ilości warzyw do naszej codziennej diety. Szczególne jeśli chodzi o namówienie do nich młodzieży, która często woli wybierać modne przekąski typu „fast food”. Zapominamy, że to właśnie jarzyny dają nam największe możliwości na wzbogacenie kolorystyki talerzy i rozbudzenie apetytu. Soczysta czerwień pomidorów, słoneczna żółć papryki czy świeża zieleń ogórków kryją w sobie nie tylko niezbędne składniki mineralne i witaminy, ale także pomogą stworzyć ciekawe i apetyczne danie czy jego dekorację. Chcąc zachęcić bliskich do spożywania większej ilości warzyw, warto pokazać im mnogość ich wykorzystania. Są one smaczne nie tylko w formie surówki czy sałatki, ale także jako gotowane puree, grillowane szaszłyki, czy farsze do jaj, mięs, pierogów i naleśników. Na potwierdzenie tych słów, kucharz programu edukacyjnego marki Winiary ,,Żyj smacznie i zdrowo” - Jerzy Pasikowski, przygotował idealny przepis na I lub II śniadanie czy nawet na kolację. Omlet pełen kolorów i wartości odżywczych z pewnością przypadnie do gustu najbardziej wymagającym smakoszom. Szczegóły poniżej, smacznego!

**OMLET Z WARZYWAMI**

**Składniki:**

1 łyżka mąki

1 łyżka śmietany

1 łyżeczka masła

1 marchewka

0,5 cukinii

¼ papryki żółtej, czerwonej, zielonej

olej

sól

**Sposób przygotowania:**

1. Marchewkę pokrój w talarki, cukinię w słupki, a paprykę w kostkę.

2. Na 2 łyżkach oleju przesmaż marchewkę i cukinię, podlej wodą, podduś. Dodaj paprykę, duś 5 min. Dopraw je solą i pieprzem.

3. Jajka ubij lub energicznie rozmieszaj ze szczyptą soli i gęstą śmietaną. Połącz z mąką.

4. Masą jajeczną zalej warzywa. Przykryj, smaż na małym ogniu, aż wierzch masy się zetnie.

5. Wtedy, pomagając sobie talerzem, obróć omlet, dodaj masło, smaż jeszcze chwilę.