



**«Каша –
неотъемлемая часть в
рационе питания детей
дошкольного возраста»**



г. Армавир
2020г.

Одним из старейших блюд славянской кухни считается каша, которую знали и очень ценили еще наши далекие предки. Диетологи всей Земли на редкость единодушны в том, что каша дает нам отличный запас энергии, снабжает организм необходимыми ему витаминами и химическими элементами. Помимо этого, каша может послужить средством профилактики немалого числа разных недугов.

Поэтому для детей каша это неотъемлемая часть в их рационе питания, ведь они растут, играют, бегают, развиваются и им надо чем-то подбадривать организм.

Каждая каша полезна по-своему

Гречка чемпион среди каш по содержанию витаминов, минералов. Она помогает при нервных расстройствах, отлично влияет на кожный покров, волосы. Гречка богата рутином — он восстанавливает сосуды. Незаменима при варикозе. При этом гречка низкокалорийная, поэтому ее полезно включать в меню диабетиков и сердечников.



Овсянка — самая умная каша

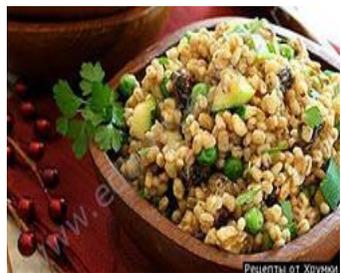
Овсянка прекрасно воздействует на пищеварительную систему, хорошо переваривается, успокаивает желудок. Способствует выведению вредных веществ из организма.



Овсянка предотвращает развитие дерматитов.

Перловая каша — самая красивая

Кто не помнит перловку из детства.



Оказывается не зря нас в детстве ею кормили. В зерне содержится множество

микроэлементов. Магний, кремний, цинк положительно влияют на состояние ногтей и волос. Поэтому перловку называют кашей красоты. Перловка по содержанию фосфора превосходит все остальные злаки.

Гороховая каша повышает иммунитет

За счет калия улучшает работу сердца.



Благодаря магнию гороховая каша повышает настроение, а фолиевая

кислота активизирует иммунитет. Кальций полезен для костной ткани. Гороховая каша восстанавливает работу почек.

Кукурузная каша для стройности нашей

Кукурузная крупа характеризуется большим содержанием витаминов — группы В, А, Е, РР, и микроэлементов — железа, кремния. Она относится к низкоаллергенным крупам, что особенно важно для детского питания.



Большая польза кукурузной каши заключается в том, что при ее употреблении улучшается

состояние кожи, цвет лица и здоровье десен и зубов.

Пшеничная каша — самая сердечная

В пшенке много витаминов, а также есть редкие микроэлементы.



Кремний, марганец, медь полезны для нормального обмена веществ. В пшене имеется калий и никотиновая кислота. Они

необходимы для сердца, снижают риск атеросклероза.

Самая очищающая — рисовая каша



Рисовая каша — как «пылесос» для кишечника. Она очищает организм от токсинов и шлаков, поможет справиться с

повышенной кислотностью. Полезна при язве желудка и гастрите.

Как приготовить полезнее? Используйте бурый рис, готовьте его с овощами. Очень вкусно сварить с тыквой и сливками.

Манная крупа всегда считалась дорогой, редкой в старой России. Только при Советской власти манная крупа



стала широко доступным, дешевым продуктом.

В манной крупе - мало клетчатки, однако

она богата растительным белком и крахмалом. В то же время содержание витаминов и минеральных веществ в этой крупе значительно ниже, чем в других.

В манной крупе много глютена. Этот белок еще называют клейковиной. Глютен может вызвать - аллергию. Она также проявляется расстройством стула.