



## Страничка по питанию группы 16

### Здоровое питание. Чем полезны каши?

Уважаемые родители группы № 16!

На страничке питания Вы можете регулярно знакомиться с информацией по организации правильного, полезного и здорового питания детей дошкольного возраста.

Одним из главных блюд при организации такого питания по мнению специалистов Роспотребнадзора являются каши.

Именно каша чаще всего рекомендуется для введения в качестве первого прикорма, так как она является богатым источником полезных углеводов, растительных белков, жиров и пищевых волокон. Детям дошкольного и школьного возраста рекомендуется употреблять каши, так как дети активно тратят свою энергию, начиная с утра.

Приготовив на завтрак кашу, родителям можно быть уверенными, что ребенок до обеда будет сыт.

Все зерновые, из которых варят каши, объединяет одно – они богаты ценным растительным белком, "медленными углеводами", клетчаткой, ферментами, витаминами А, В, D, Е, В. Каши полезны тем, что быстро насыщают организм, заряжают организм необходимой энергией, восстанавливают работу пищеварительной системы, естественно очищают организм от шлаков и токсинов, укрепляют иммунную систему.

## Гречневая каша

Гречневая каша по содержанию белка (14%) занимает первое место среди круп. Белок гречки содержит незаменимые аминокислоты, приближаясь по биологической ценности к куриному белку. Крупа содержит витамины: группы В1, В2, В6, В9 (фолиевая кислота), Р, рутина, микроэлементы: железо, фосфор, кобальт, магний, кальций.

Гречка обладает высокой пищевой ценностью. Гречку рекомендуют для укрепления иммунитета и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.



## Рисовая каша

По содержанию белка уступает гречке, но его состав обладает ценным аминокислотным составом.

По содержанию «медленных» углеводов рис занимает первое место среди злаков. В рисе отсутствует глютен - белок, вызывающий аллергическую реакцию у некоторых людей. Много в нём витаминов (Е, В1, В2, В9, РР)

и микроэлементов (калия, кальция, марганца, меди, цинка, натрия, фосфора, железа, йода, кобальта, молибдена, фтора), но при обработке шлифованием большая часть из них теряется. Рисовую кашу рекомендуется использовать в диетическом питании: при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, можно употреблять аллергикам. Рис является хорошим адсорбентом - он связывает и выводит из организма вредные вещества, а также оказывает закрепляющее действие на кишечник.



### **Овсяная каша**

По содержанию белка (12%) уступает только гречке, но при этом в белках есть все незаменимые аминокислоты. Каша богата витаминами, антиоксидантами, минералами, полезными веществами.

Врачи - диетологи рекомендуют овсяную кашу

как средство с низким гликемическим индексом, а также для профилактики кожных заболеваний, диатеза, заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта (она обладает желчегонным, обволакивающим действием, нормализует жировой обмен в печени).



### **Пшеничная каша**

Содержит около 12% белка, 69,3% углеводов, 3,3% жиров, биологически активные аминокислоты и витамины В1, В2, В5, РР.

Пшеница является одним из основных поставщиков растительных белков и углеводов.



Содержит необходимые организму микроэлементы – железо, золото, фтор, магний, марганец, кремний, медь, кальций, калий и цинк. Калий и магний, содержащийся в продукте, улучшают функционирование сердечной мышцы, нормализуют артериальное давление. Содержание клетчатки обеспечивает работу желудочно-кишечного тракта, очищает организм от шлаков, токсинов, снижает уровень холестерина в крови. Пшено незаменимо в любом рационе, это доступный и традиционный продукт. Кроме того, пшенная каша проста в приготовлении.



Уважаемые родители! Детские диетологи и педиатры рекомендуют введение в рацион питания Ваших детей дошкольного и школьного возраста такого полезного блюда, как каши.

Информацию с сайта <http://34.rospotrebnadzor.ru/>  
Подготовила воспитатель гр.№ 16 Ракитина М.И.