**Вкусные и полезные каши**



**Каши**очень полезный и неотъемлемый продукт детского питания. Они богаты витаминами, микроэлементами, клетчаткой, углеводами и белками. Белки – ценный строительный материал для клеток растущего организма, поэтому очень важно включать в меню детей каши.

**Манная каша** (крупа - пшеница) Если говорить коротко, то в манке достаточно растительного белка, но при этом, имеющего низкую биологическую ценность. Кроме того, она содержит глютен и много крахмала. А, кроме того, в ее составе мало клетчатки, жира. Содержит манная каша витамины и минеральные соли, также в малом количестве.

**Кукурузная каша** В кукурузной каше мало белка, к тому же он является неполноценным по своему составу аминокислот. Глютена данная крупа не содержит, но зато содержит много углеводов. Это весьма ценный для организма источник пищевых волокон, однако, содержащий крайне мало минеральных веществ и витаминов. Особенность: способность затормаживать процессы брожения в кишечнике.

**Овсяная каша** Овсянка богата содержанием ценных растительных белков. Обладает высоким содержанием растительных жиров и, как следствие, высокой энергетической ценностью. Очень питательна. Содержит глютен. Данная крупа также наделена максимальным содержанием в составе пищевых волокон. Кроме того, богата такими витаминами, как В1, В2, Е, РР, и минералами, такими как соли кальция, железа, фосфора и магния. Особенность: суммарная пищевая ценность достаточно высокая. Овсянка является прекрасным адсорбентом солей тяжелых металлов в организме, что особенно важно людям, проживающим в крупных промышленных городах.

**Рисовая каша** В рисовой каше мало белка, однако имеющийся, является очень ценным по своему аминокислотному составу. Рис не содержит глютена. Эта крупа является самой богатой по содержанию крахмала (легкоусвояемые, мелкие крахмальные зерна). В ней мало сахаров, пищевых волокон и жиров, но при этом максимальная энергетическая ценность. Особенность: диетический, хорошо усвояемый продукт, особенно рекомендованный при различных заболеваниях ЖКТ (желудочно-кишечного тракта), исключая запоры.

**Гречневая каша** Гречка богата растительными белками, аминокислотный состав которых особенно ценен. Не содержит глютена. В гречневой каше максимальное количество, содержащихся пищевых волокон. Кроме того, в ней имеются витамины группы В (а именно В1, В2), витамин Е, соли железа, калия, магния и фосфора. Особенность: большая калорийность, суммарная пищевая ценность гречки наиболее высока, среди круп. По сути, гречку можно назвать самой полезной кашей.

**Перловая, ячневая каша** (крупа - ячмень) Данные каши содержат глютен. Кроме того в них много крахмала, а также железа и калия. Она богата аминокислотами, микроэлементами, витаминами, содержит клетчатку. Обладает природными антибактериальными средствами. Особенность: перловая каша для детей считается трудно усвояемой, а поэтому не используется в питании для детей раннего возраста. Давать ее детям лучше после двух, а то и трех лет.

**Пшенная каша** (крупа - просо) Каша содержит белки, неполноценные по своему аминокислотному составу. В ней много крахмала. Глютена она не содержит, но обладает наиболее высоким содержанием пищевых волокон в составе. Имеет полиненасыщенные жирные кислоты. Особой ценностью данной крупы является содержание кобальта и каротиноидов. В ней мало железа, кальция, меди, цинка, но есть особенность: сравнительно недавно было выявлено новое полезное качество – пшено, как выясняется, способно выводить остаточные антибиотики из организма и продукты их распада. Таким образом, пшенную кашу рекомендуется регулярно кушать при лечении антибиотиками, не менее раза в день.

**Пшеничная каша** (пшеница). Польза пшеничной каши невероятно велика. В семенах пшеницы содержится большое количество клетчатки, так жизненно необходимой для нашего организма. Именно она помогает поддерживать желудочно-кишечный тракт в хорошем состоянии, избегать запоров, и дисфункции желудка. Польза пшеничной каши не вызывает сомнений, благодаря невероятному количеству макроэлементов, присутствующих в ее зернах. Помимо макроэлементов пшеничная каша содержит значительную часть витаминов, среди которых весьма редкие B6, B12, способствующие образованию эритроцитов, регуляций активной деятельности нервной системы, витамин PP, участвующий в окислительно-восстановительных процессах организма. Без этого витамина также невозможна полноценная работа нервной системы. В пшеничной каше также присутствуют витамины A и E, обостряющие остроту зрения, улучшающие внешний вид кожи.

