

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Солнышко»

# ***Каша – неотъемлемая часть в рационе питания детей дошкольного возраста***

Подготовила воспитатель подготовительной группы  
Бадлуева Ю.А.

2021 г.

**Много каши  
съел наш Саша,  
Вырос сразу на глазах.  
Если б кашу он не ел  
Тогда бы сразу заболел,  
а от каши он здоров  
Не боится докторов!**

# ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА КАШИ

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 человека 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.**

# ОВСЯНАЯ КАША



Из покон веков к овсу в России отношение, как к пище, дающей много силы. Овсяная каша - одно из самых ранних блюд и самая питательная каша.

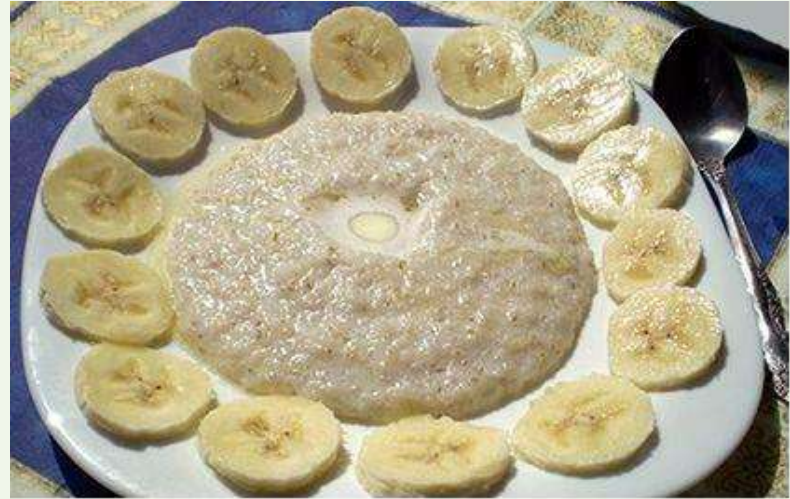
Овсянка является одним из самых лучших источников клетчатки и сложных углеводов, ее химический состав включает в себя все наиважнейшие для человека компоненты: калий, магний, фосфор, хром, железо, марганец, йод, фтор, цинк, кобальт, витамины А, Е, В1, В2, В6, К. Большое количество в овсяной каше протеинов и клетчатки улучшает все обменные процессы, способствует росту и развитию мышечной ткани. В овсяной крупе содержится большое количество фосфора и кальция, необходимого для нормального формирования и развития костной системы, а так же железа, для профилактики анемий.

Овсянка же не просто улучшает работу кишечника и способствует нормализации обмена веществ – овсяная каша заботливо обволакивает желудок щадящей пленкой, облегчающей пищеварение, и действует как очиститель для кишечника, буквально изгоняя из него все накопленные вами шлаки, в том числе образовавшиеся при длительном приеме лекарств.

Овсянка богата биотином (витамин группы В), который полезен для кожи и предотвращает дерматиты.

Овсянка не только нормализует свертываемость крови, контролирует усвоение жира организмом, но и делает кожу гладкой, а волосы блестящими. Являясь натуральным антидепрессантом, овсянка помогает тем, кто подвержен депрессии и стрессам.

# ЯЧНЕВАЯ КАША



**Ячневая каша – народная любимица с давних пор.**

**Говорят, что на ячневой каше выросли русские богатыри. Петр Первый называл ее «самую спорою и полезною кашей».**

**Ячневая каша имеет в своем составе громадное количество витаминов, среди которых присутствуют витамины А, В, D, РР. Витамины группы В содержатся в значительном количестве в ячневой каше. Это помогает нервной системе противостоять стрессу. Микроэлементов в ячмене довольно много: кальций, магний, натрий, калий, фосфор, сера, железо, цинк, медь, марганец, фтор, бор, молибден, кобальт, кремний, хром и т.д.**

**Одним из наиболее важных достоинств ячневой каши является способность очищения организма от шлаков и токсинов.**

**Наличие в составе ячневой каши ударной дозы клетчатки способствует хорошей работе всего желудочно-кишечного тракта.**

**Польза ячневой крупы не ограничивается выше сказанным. Ее богатство множеством видов белков значительно снижают риск простудиться в ненастную погоду. Кроме того, аминокислоты вырабатывают коллаген, делающий кожу более мягкой и чистой. Можно сказать практически в прямом смысле, что польза ячневой каши «на лицо».**

# ПШЕНИЧНАЯ КАША



**Еще в библейские времена пшеничная каша была одним из основных продуктов питания.**

**В пшенице содержится крахмала и других углеводов от 50 до 70%, она богата незаменимыми аминокислотами и белком. В составе пшеницы – растительные жиры, клетчатка и незначительное количество сахаров. Пшеница содержит важные микроэлементы, такие как калий, кальций, фосфор и магний, а также витамины В1, В2, В6, С, Е и РР.**

**Пшеничная крупа особо ценится за свои общеукрепляющие свойства, она прекрасно стимулирует иммунитет, является естественным источником энергии для человеческого организма, что делает ее незаменимым продуктом, как в повседневном рационе, так и в диетическом питании.**

**Употребление в пищу продуктов из цельного зерна пшеницы, способствует улучшению деятельности мозга и сердечнососудистой системы. Пшеница нормализует пищеварение и холестериновый обмен. Продукты из пшеницы улучшают состояние кожи, ногтей и волос.**

**Также пшеничная каша способна выводить из организма шлаки, токсические вещества и лишний жир, принятые антибиотики, осевшие соли тяжёлых металлов.**

# ПШЁННАЯ КАША



Главной царицей стола в Древней Руси была пшённая каша.

С точки зрения науки пшенная каша – это ценный источник витаминов и минералов, а также незаменимых аминокислот. Аминокислоты являются строительным материалом для клеток кожи и мышц, растительные жиры – необходимы для усвоения различных витаминов, особенно витамина D и каротина. А медленно усваиваемые углеводы пшена отлично очищают организм от шлаков и токсинов.

Содержащиеся в пшенице витамины группы B отвечают за состояние кожи, волос и ногтей, помогают справляться с раздражительностью, усталостью и регулируют давление. А витамин PP улучшит аппетит и поддержит кожу и слизистые оболочки в хорошем состоянии.

Фтор и кремний – незаменимые строительные материалы для костей и зубов, они также нужны для крепких ногтей, красивых волос и чистой кожи. Благодаря магнию повышается физическая выносливость организма и происходит торможение воспалительных процессов.

Вещества, содержащиеся в пшённой каше способны связывать и выводить из организма ионы тяжелых металлов, а также токсины и шлаки.

Пшено является источником калия, который помогает бороться с нарушениями

# КУКУРУЗНАЯ КАША



В нашей стране кукуруза появилась чуть меньше столетия тому назад, поэтому этот продукт не имеет давних традиций приготовления в русской кухне.

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.

Кукурузная крупа способствует торможению процессов брожения и гниения в кишечнике.

Также она полезна для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Растительная клетчатка, как и в любой другой растительной пище, оказывает крайне положительное воздействие на желудочно-кишечный тракт, способствует устранению запоров.

Кукуруза в любом виде благотворно действует на иммунитет, а также наилучшим образом влияет на обмен веществ.

Наконец, большая польза кукурузной каши заключается в том, что при ее употреблении улучшается состояние кожи, цвет лица и здоровье десен и зубов.



# РИСОВАЯ КАША



**История рисовой каши уходит в глубокую древность. Родиной риса является Азия: человек начал возделывать эту культуру около 4000 лет назад на территории современных Вьетнама и Таиланда.**

**Рис богат сложными углеводами (78%), которые обеспечивают долговременный приток энергии в организм. Известно, что потребление сложных углеводов позволяет снизить дневную норму сахара и жиров без потери энергии, что является хорошей профилактикой сахарного диабета, в том числе и у детей.**

**Несмотря на то, что рис не содержит витамины А и С, он богат витаминами группы В: тиамином (В1), рибофлавином (В2), ниацином (В3) и витамином В6. Поскольку эта группа витаминов способствует укреплению нервной системы, рис, несомненно, полезен для растущего организма.**

**Рис богат калием и почти не содержит соль, в нём также достаточно фосфора, цинка, железа, кальция и йода, которые необходимы для формирования костной системы и умственного развития ребёнка.**

**В состав риса входят 8 важнейших аминокислот, которые требуются человеческому организму для создания новых клеток.**

**Рисовая клетчатка имеет свойства адсорбента и впитывает по мере продвижения по кишечнику вредные вещества, тем самым, способствуя очищению организма.**

# ГРЕЧНЕВАЯ КАША



Гречу высоко ценил наш великий полководец Александр Васильевич Суворов, он называл гречневую кашу «богатырской пищей».

Зерно гречихи (греча) богато белками, а белки называют «носителями жизни». Всего же в гречишном белке 18 аминокислот, среди которых цистин и цистеин, они усиливают очищение организма от шлаков и радиоактивных веществ, гистидин способствует нормализации роста мышечной и костной тканей у детей.

С гречневой кашей в организм человека поступают и полезнейшие минералы — фосфор, кальций, железо, магний, марганец, цинк, медь. Медь вместе с железом участвуют в кроветворении и образовании гемоглобина, лечат анемию. Цинк обеспечивает нормальное усвоение множества веществ, особенно при повышенной радиации.

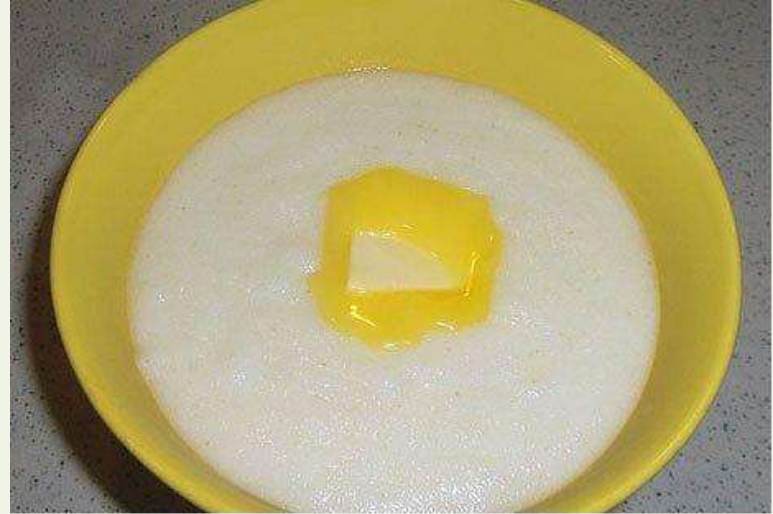
Органические кислоты гречихи — малеиновая, лимонная, менолоновая, щавелевая — улучшают пищеварение, особенно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

По содержанию витаминов РР (никотиновой кислоты), В1 (тиамина), В2 (рибофлавина), Е (токоферола), гречиха превосходит другие крупы.

Вне конкуренции греча и по наличию витамина Р (рутина). А именно рутин уменьшает проницаемость и ломкость кровеносных сосудов, сокращает время свертываемости крови, усиливает сокращение сердечной мышцы, способствует накоплению в организме витамина С, оказывает благотворное влияние на щитовидную железу.

**Внимание!** Гречиха способна провоцировать образование черной желчи, слизи, газов и перевозбуждает организм. Из-за сильных активизирующих свойств ее не следует часто давать детям. Противопоказанием к частому употреблению гречихи служит повышенная свертываемость крови.

# МАННАЯ КАША



**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.**

# ПЕРЛОВАЯ КАША



В старину каша из перловой крупы считалась едой, достойной только царских особ. Для царского стола перловую крупу непременно замачивали на двенадцать часов, затем варили в молоке, подвергали томлению в печи, а уж перед подачей к столу заправляли жирными сливками. Впоследствии перловка прочно вошла в солдатское меню.

Во-первых, в перловой крупе много «правильных» сложных углеводов (73,7%). Съев утром порцию перловой каши, мы получаем заряд энергии на целый день. Во-вторых, впечатляет набор минеральных веществ и витаминов, содержащихся в перловке. Как и овсянка, она богата витаминами группы В, а также содержит витамины А, D, Е, никотиновую и фолиевую кислоты. Из 16 имеющихся в перловке минералов особо выделим фосфор, которого в перловке в 2 раза больше, чем в других злаках. А именно фосфор необходим нам не только для хорошей работы мозга, но и для правильного обмена веществ. Кроме того, перловка держит первенство среди других круп по содержанию в природном виде кальция, магния, калия, железа, цинка, хрома, селена, йода. Перловая крупа содержит ценные по аминокислотному составу белки (9,3%), в том числе незаменимый лизин. Эта аминокислота укрепляет сердечную мышцу, поддерживает жизненный тонус и оказывает противовирусное действие – особенно при герпесе и острых респираторных заболеваниях. Кроме того, лизин ускоряет расщепление жиров, а также участвует в выработке коллагена, который так необходим для сохранения нашей красоты и молодости. Он предотвращает появление морщин, делает кожу упругой и эластичной. В-пятых, перловая крупа отлично исполняет роль чистильщика организма. В ней много клетчатки, которая нормализует пищеварение,



**ПРИЯТНОГО  
АППЕТИТА!**