**Каши в рационе дошкольника. Пищевая ценность каш**

Каша – это крупа, сваренная на молоке или воде. Пища полезная и вкусная. С давних времен каша является одним из самых традиционных блюд русского человека.

***Каша*** – важный источник углеводов, которые дают организму энергию, растительных белков, витаминов и минеральных веществ, а также растительных волокон или клетчатки, которые нужны для нормальной работы желудочно-кишечного тракта.

Наиболее полезны каши из цельных зерен, они содержат большее количество витаминов и минералов, растительных масел, клетчатки и протеина. Из-за своей питательной ценности и хорошей усвояемости каша становится одним из первых прикормов грудного ребенка. Каши бывают рассыпчатые и вязкие, молочные и безмолочные. Ценность каш также состоит в том, что они представляют собой «медленные» углеводы, то есть усваиваются организмом постепенно, поэтому оставляют чувство сытости на долгое время.

**Каши из пшеницы**

В пшенице содержится от 50 до 70% крахмала и других углеводов, она богата незаменимыми аминокислотами и белком, растительными жирами, клетчаткой. Пшеница – источник важных микроэлементы, таких как калий, кальций, фосфор и магний, а также витамины В1, В2, В6, С, Е и РР. Из пшеницы изготавливают два вида крупы – пшеничную и манную.

***Пшеничная крупа*** производится из шлифованных дробленых зерен пшеницы, которые освобождены от зародышей и основной массы семенных и плодовых оболочек. Эта крупа подразделяется на номера и виды в зависимости от способа обработки твердой пшеницы, а также размера получившихся крупинок. По видам пшеничная крупа бывает мелкая, средняя и крупная. Пшеничная каша улучшает работу органов пищеварения и способствуют снижению уровня холестерина в крови. Также пшеничная каша способна выводить из организма шлаки, токсические вещества и лишний жир, принятые антибиотики, осевшие соли тяжёлых металлов. Эту кашу рекомендуют давать детям с ослабленным иммунитетом.

***Манная крупа*** – это пшеница самого мелкого помола. Раньше манная каша считалась самой подходящей пищей для малышей, но в последнее время получила неодобрение медиков из-за большого содержания в ней глютена и фитина. Глютен может вызывать аллергию, а фитин не дает организму усваивать кальций. Но это не значит, что манку нужно полностью исключить из питания детей, просто не стоит давать ее ребенку ежедневно. Манная каша особенно рекомендуется детям с заболеваниями желудка и для питания больных в послеоперационном периоде.

**Гречневая каша**

Гречневая крупа – это зерна гречихи. Каша из гречневой крупы считается одной из самых полезных, так как содержит большое количество железа, поэтому ее рекомендуют употреблять детям, страдающим анемией. Кроме того она богата кальцием, фосфором, йодом. В ней есть витамины группы В, РР, Р, рутин. По содержанию белка она превосходит все остальные зерновые культуры. Гречневая также каша полезна детям с заболеваниями печени и желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом. Также диетологи советуют чаще давать гречневую кашу дошкольникам, имеющим лишний вес.

**Рисовая каша**

Каша из риса богата витаминами группы В, Е, А, РР, содержит железо, медь, фосфор, натрий. Рисовая крупа является лидером по содержанию высококачественного крахмала, около 78%. Это гипоаллергенный продукт, поэтому именно рисовая каша рекомендуется в качестве первого прикорма и дается детям-аллергикам. Рисовую кашу дают ребенку при лечении расстройств желудка, кишечных инфекций. Рис полезен при всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта, заболеваниях почек, при отеках и болях в суставах. Правда наиболее полезным по содержанию витаминов и минералов является именно неочищенный рис, а кашу мы варим из очищенных, шлифованных зерен.

**Каши из ячменя**

Ячмень чрезвычайно богат аминокислотами, в том числе незаменимыми – прежде всего лизином, оказывающим противовирусное действие, защищающим от герпеса и острых простудных инфекций. Содержит витамины группы В, А, Е, D, микроэлементы фосфор (намного больше чем в других злаках), железо, кальций, медь, йод, никель, цинк, селен. Каши из ячменя положительно влияют на иммунитет ребенка, улучшают состояние кожи и волос, снижают уровень холестерина. Но ячменные крупы не рекомендуется детям при заболеваниях печени и при повышенной кислотности желудка.

***Перловка*** – это очищенные зерна ячменя. Как правило, она варится на воде и используется в качестве гарнира.

***Ячневая крупа*** – это мелко раздробленные ячменные зерна. Ячневую крупу, в отличие от перловой крупы, изготавливают без шлифования и полирования, поэтому в ней больше клетчатки.

**Пшенная каша**

Пшенная крупа вырабатывается из проса. Эта каша содержит витамины А, РР и группы В, калий, магний, фосфор, железо, фтор. Пшенная каша способствует выведению из организма токсинов и тяжелых металлов, улучшает состояние кожи и ногтей. Пшёнка полезна детям, страдающим сердечно - сосудистыми заболеваниями, заболеваниями печени. Но при этом отметим, что пшенная каша противопоказана при заболеваниях поджелудочной железы и при пониженной кислотности желудка.

**Овсяная каша**

Овсяные хлопья, из которых мы варим кашу, – это расплющенные после пропаривания, очищенные от оболочки зерна овса. Овсянка считается одной из самых полезных каш. Она содержит кремний, цинк, фосфор, фтор, йод, железо, натрий, цинк и магний, а также витамины Е, К, группы B. Входит в состав диетического питания, особенно рекомендуется есть овсянку детям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также страдающим вегетососудистой дистонией, заболеваниями сердца, сосудов. Снижает уровень холестерина в крови, нормализует обмен веществ, улучшает состояние кожи.

**Кукурузная каша**

Кукурузная крупа – это дробленые зерна кукурузы. Эта каша содержит витамины группы B, E, A, C, PP, К, а также железо, калий, магний, кремний. Также как и рисовая, относится к гипоаллергенным продуктам, и рекомендуется для первого прикорма малышей. Каша из кукурузы – малокалорийна и полезна тем, что выводит из организма токсины и радионуклиды, нормализует работу желудочно-кишечного тракта.

**Сколько каши нужно детям**

Разнообразные каши обязательно должны присутствовать в рационе дошкольников, желательно съедать порцию каши ежедневно. Большинство каш способствуют нормализации работы желудочно-кишечного тракта, что очень важно для дошкольников, так как их пищеварительная система еще недостаточно сформирована и более чувствительна к погрешностям в питании.

Норма потребления крупы для детей 3-7 лет – 60 грамм, что соответствует 150-200 г. готовой каши. Традиционно принято кушать кашку на завтрак, но и на обед (в качестве второго блюда) или ужин она тоже будет уместна. Для разнообразия в каши детям помимо сливочного масла добавляют варенье, мед, ягоды, фрукты, сухофрукты, орехи.

Традиционные молочные каши не подходят для детей с аллергией на коровье молоко. В этом случае крупы чаще дают в качестве гарниров или варят каши на козьем молоке.

Но, к сожалению, не все дети любят каши. Если ребенок категорически отказывается от каш, можно готовить для него из сваренной каши запеканки, биточки, а также добавлять крупы в первые блюда.