

Консультация для родителей



**«Каша -
радость наша»**
о пользе каши

В давние времена крупы ценились куда больше, чем сейчас. На Руси каша занимала главенствующее место на обеденном столе в каждой семье, как простых крестьян, так и знатных особ. Без нее не обходилось ни одно застолье. Все признавали это блюдо, как лучшее, полезнейшее из всех. В нем видели здоровье, силу, долголетие, красоту. Недаром сложено столько пословиц и поговорок. Говорили: «кашевар живет сытнее князя», «хороша кашка, да мала чашка», «без хлеба и без каши не во что и труды наши». О физически слабом человеке до сих пор часто говорят, что мало каши ел, указывая тем самым на важность ее употребления для силы и выносливости.

К сожалению, в последнее время каша стала незаслуженно забываться и вытесняться из повседневного рациона, уступая место «скороспелой пище», новомодному фастфуду и полуфабрикатам, что не сулит ничего хорошего.

Диетологи называют кашу лучшим вариантом полезного завтрака.

Каша – это очень полезный и вкусный, необходимый продукт питания, который мы должны употреблять не менее 3 раз в неделю, так как, каши, являются ценным источником клетчатки, крахмала, витаминов группы В (отвечают за нормальную работу нервной системы, синтез гормонов, иммунитет), медленно усваиваемых углеводов (дарит жизненную энергию и умственную и физическую работоспособность), минеральных веществ, а также витаминов (цинк, магний, железо и другие), пищевых волокон. Съедая на завтрак тарелку каши, человек получает надолго чувство сытости и энергию на весь день.

К основным достоинствам каш можно отнести то, что после тепловой обработки белок, содержащийся в крупе, отлично усваивается организмом.

Благодаря своей вязкой текстуре в результате приготовления, каши отлично перевариваются желудком, очищают кишечник от шлаков, и в целом нормализуют работу ЖКТ, улучшают обменные процессы в организме, повышают иммунитет. А еще, каши дарят нам красоту волос, ногтей, кожи и позволяют оставаться стройными.

Каши содержат углеводы, которые медленно усваиваются организмом ребенка, поэтому чувство насыщенности сохраняется надолго. Питая все органы и головной мозг, мы насыщаем и обогащаем их энергией, тогда отсутствует увлеченность на постоянный поиск пищи и ее прием.

Каши - отлично подходят на завтрак, заряжая нас энергией и всеми необходимыми витаминами для удачного начала дня.

Таким образом, каши обладают следующими действиями:

1. Пополняют запасы малыша необходимыми микроэлементами и витаминами.
2. Предостерегают от энтеропатии (заболеваний кишечника).
3. Не вызывают чувство тяжести в животе.
4. Хорошо усваиваются организмом.
5. Не способствуют образованию газов.
6. Предотвращают появление запоров.
7. Дают чувство насыщения.
8. Заряжают энергией.
9. Содержащиеся в ней витамины группы «В», улучшают защитные свойства организма.
10. Хорошо влияют на состояние здоровья кожи, волос, костей.

Если вы хотите, чтобы ваш малыш был здоровым и получал все необходимые для организма витамины и микроэлементы, то сделайте обязательным наличие в меню различных каш, чередуя их для разнообразия.

Разновидностей каш великое множество, поэтому в зависимости от того какую кашу вы выбираете, ваш организм получит соответственный запас полезных витаминов и минералов.

Но стоит отметить, что различные «быстрые» каши из пакетиков никакой пользы не несут, потому что зерна злаков в таких продуктах очищены от оболочки, а значит, лишены клетчатки, а также пропарены и расплющены, поэтому лишены витаминов. Кроме того, в такие изделия добавлены различные красители, загустители и ароматизаторы, улучшители вкуса и отнюдь не полезные вещества. Наиболее полезны каши, сваренные из цельного зерна.

Какими кашами нужно кормить ребенка?

Диетологи рекомендуют все разновидности каш. Пробуйте разные варианты, удивляйте малыша новыми вкусами, наполняйте его организм полезными веществами, и вскоре, эффект будет «на лицо».



Что делать, если ребенок не ест каши

Далеко не все дети с радостью едят каши. Многие настойчиво сопротивляются, открыто протестуя против такой еды. Основные причины такого бунта:

- ✓ не нравится на вкус;
- ✓ блюдо не сладкое либо, наоборот, добавлено слишком много сахара;
- ✓ попадаются «комочки», жесткая шелуха.

Часто, когда ребенок не ест, имеет место быть психологический фактор. Иногда малыш не ест каши только потому, что их не едят его родители. Заставить съесть маму или папу овсяную кашу почти невозможно, зато можно увидеть на обеденном столе различные бутерброды, газировку и прочие вредные, но столь заманчивые продукты. А взрослые еще хотят заставить ребенка кушать кашу! Подход этот в корне неверен, дети все замечают, копируют поведение родителей, и хотят есть то, что едят взрослые. Поэтому если вы желаете, чтобы ваш ребенок хотел и ел кашки, нужно постараться самим их есть.

Довольно распространенная проблема того, что ребенок не ест каши, на самом деле решаема. Тем родителям, которые ввели в качестве первого прикорма именно каши, очень повезло. Они не познали тех проблем, которые возникли у сторонников овощей. Ведь в большинстве своем ребенок не ест кашу потому, что он уже ест другие, более вкусные, по его мнению, продукты. Любая каша имеет свой особый вкус, но если ребенок ест другие продукты с новыми вкусами, такие как лапша, домашние пельмени или макароны, то каша по сравнению с ними однозначно проигрывает. Именно поэтому эта проблема не нова, и на нее уже найдено несколько решений.

Если ребенок плохо ест кашу или же совсем от нее отказывается, можно прибегнуть к некоторым хитростям. Для начала нужно проверить и испробовать все виды круп. Часто, если ребенок плохо воспринимает одну кашку и не ест ее, ему может понравиться другая.

Можно попробовать кашки с добавлением фруктов или многозерновые и с добавлением варенья. Попробуйте проявить творческий подход к проблеме и украсить кашу так, чтобы её захотелось съесть. Для ребёнка неплохо ещё придумывать какие-нибудь короткие сказочные истории про то (или тех), что (или кого) вы при украшении каши пытались изобразить.



Овсяная



Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.

Полезные вещества:

белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка



калий магний кальций

Гречневая



Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.

Полезные вещества:

белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин



витамин кальций железо калий натрий

Пшеничная



Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.

Полезные вещества:

белок и углеводы



железо фосфор кремний магний витамин

Кукурузная



Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.

Полезные вещества:

ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота, пантотеновая кислота селен



кремний

цинк

витамины

Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

Полезные вещества:

крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В



железо фосфор йод магний медь кальций

Манная



Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

Полезные вещества:

фитин, белок, крахмал

Накормить детей с точки зрения полезности довольно сложно, но каждый знает, что злаки очень полезны и обязательно должны присутствовать в рационе малыша.

Вот что можно сделать, если ребенок отказывается от каши:

✓ Класть в готовое блюдо кусочки фруктов, ягоды, варенье, джем или мед. Средство очень действенное, при условии, что у ребенка нет аллергии на эти сладости.

✓ Детям чаще нравится каша средней вязкости, ближе к жидкой.

✓ Если варите манку, то следите, чтобы она была без «комочков». Для этого можно крупу смешать с холодной водой в отдельном стакане, хорошо размешать, в закипевшую воду или молоко влить полученную смесь.

✓ Еще один эффективный способ заставить детей есть кашу, это сказать, что на дне тарелки спрятана конфетка. Да, придется немного схитрить, но что не сделаешь ради здорового правильного питания. Ребенок с большим энтузиазмом будет искать лакомство, черпая ложку за ложкой.

✓ Если все вышеперечисленные методы вам не помогли, тогда попробуйте крупу запекать, либо делать из нее другие блюда, например, пироги, биточки.

Большинство детей плохо воспринимает рассказы о полезности, их больше привлекает оформление блюда. Поэтому чтобы заинтересовать ребенка, обязательно красиво оформите тарелку с едой. Например, обычная манная каша может показаться невкусной и ребенок ее не съест. Но если нарисовать на ней варением веселую рожицу, она станет отличным, привлекающим внимание завтраком. В качестве декора также можно использовать различные фрукты и овощи.

Если же и такая форма подачи никак не привлекает ребенка, и он все равно не ест, можно добавлять крупы в другие блюда, такие как запеканка, торты, оладьи и так далее. Поэтому прежде чем отказаться от кормления кашами, поищите вкусные рецепты, которые точно смогут заинтересовать вашего ребенка.

ПРО МИШКУ

(о пользе каши)

Мишка кушать не хотел –
Кашу вкусную не ел.
Витя, Коля, Надя, Даша
Всю в тарелках съели кашу.
Мишка лишь один не ел,
То упрямо в стол глядел,
То смотрел из-под бровей
Он сердито на детей.

Дети вместе дружно встали
И «спасибо» все сказали...
Мишка даже похудел,
Живот Мишкин заболел...
- Дети! Скажем Мишке дружно:
«Кашу детям кушать нужно!»

Светлана Богдан

Используемый материал:

<http://pesochnizza.ru/vsyakaya-vsyachina/polza-kashi-dlya-detej>

<http://prostokawino.ru/o-polze-kashi-dlya-detej/>

<http://ladyvenus.ru/detskii-mir/putevoditel-po-detskim-kasham-kakie-kashi-dlya-detei-luchs>

[семейный сайт www.list7i.ru](http://www.list7i.ru)

<http://perwenec.ru/kashi-dlya-rebenka/>

