

# Памятка для родителей

## Чем полезны каши?



### 2. Овсяная каша

Это источник пищевых волокон, витаминов и минералов. Содержит витамины группы В, РР (никотиновая кислота) и Е. Овсяная каша лучше всего нормализует работу пищеварения и органов ЖКТ, поскольку обладает обволакивающими свойствами. Каша способна выводить шлаки и избыточный холестерин.



### 3. Рисовая каша

Зерна риса содержат много белков, сложных углеводов, фосфора, цинка, кальция, калия и т.д. Крупа помогает поддерживать необходимые запасы жизненной энергии. Рис – прекрасный сорбент. Имеет закрепляющие свойства. Рекомендован в процессе восстановления после болезни.



### 4. Пшеничная каша

Снабжает развивающийся организм ценными минералами и витаминами, регулирует работу кишечника и стимулирует мозговую деятельность. Её состав оказывает положительное влияние на здоровье человека и делает пшеничную кашу невероятно полезной.

