

# Памятка для родителей

## Чем полезны каши?



Каша – традиционное блюдо многих кухонь мира занимает особое место в детском питании. Пользу каш для детей трудно переоценить, ведь они содержат комплекс питательных веществ, необходимых для полноценного физического развития маленького организма.

Крупяные блюда – источник множества полезных составляющих, в том числе минеральных веществ, белка, витаминов, клетчатки и углеводов.

Причем в кашах содержатся преимущественно «медленные» углеводы, которые расходуются постепенно, обеспечивая растущий организм энергией на значительное время.

### Самые полезные каши для детей

#### 1. Гречневая каша

Именно гречневая каша для детей считается наиболее полезной. В ней много железа и ценного белка, легко усваиваемого детским организмом. Она содержит невероятное количество микроэлементов, за что очень ценится. В ее состав входит 18 аминокислот, железо, фосфор, йод, кальций, витамин Е и другие вещества.

Каша укрепляет кости благодаря высокому содержанию железа, способствует пищеварению и улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Укрепляет иммунитет.

