

## **Всё о пользе «каши - малаши»**

Каши готовятся из злаковых культур и должны составлять ежедневный рацион питания ребенка. Но не все каши одинаковы. Одни, богаты питательными веществами, а другие содержат пустые калории. Чтобы сделать правильный выбор, и определиться, какие каши для детей самые полезные, нужно знать, какие витамины и микроэлементы содержатся в том или ином злаке; как обрабатывают сырье, прежде чем оно доходит до потребителя; как правильно готовить каши, чтобы они принесли пользу вашим детям.

### ***Какая каша самая полезная?***

Начнем с того, что самые полезные каши – из цельных зерен, не разрушенных в процессе переработки. Ведь именно в цельных зернах сохранены оболочки и зародыши, которые содержат питательные элементы. Оценивая злаки по содержанию питательных веществ – белков, клетчатки, железа, цинка, фолиевой кислоты и других витаминов группы В, а также кальция и витамина Е, получаем рейтинг круп, который выглядит следующим образом:

#### *По содержанию питательных веществ, в порядке убывания:*

1. Овес
2. Дикий рис
3. Просо
4. Ячмень
5. Гречиха
6. Коричневый рис
7. Белый рис
8. Кукуруза

#### *По содержанию клетчатки (г на порцию):*

1. Ячмень
2. Гречиха
3. Просо
4. Овес
5. Дикий рис
6. Кукуруза
7. Коричневый рис
8. Белый рис

#### *По содержанию белка (г на порцию):*

1. Овес
2. Дикий рис
3. Просо

4. Ячмень
5. Гречиха
6. Кукуруза
7. Коричневый рис
8. Белый рис

Получается, что наиболее полезна овсяная каша, приготовленная из цельных зерен. Далее стоит пшеничная каша, которая готовится из проса; гречневая и рисовая каша, приготовленная из коричневого риса.

### *Покупаем каши*

Стеллажи современных супермаркетов, заполнены разноцветными коробками и упаковками с различными крупами. Как выбрать наиболее полезную и подходящую кашу для вашего ребенка?

- Не идите на поводу у рекламы! Зачастую, дети, насмотревшись рекламных роликов, просят купить те или иные каши. Если производитель говорит о том, что каша содержит фрукты, это еще не значит, что там действительно содержатся свежие фрукты. Вот сухофруктов в такой упаковке может содержаться больше, чем самих злаков.
- Красивые упаковки не гарантируют полезности. Как правило, каши в обычных прозрачных упаковках более полезны, менее обработаны и, к тому же, намного дешевле. В прозрачных упаковках видно какого качества крупа – цвет, форма, размер и чистота.
- Читаем этикетки. Чтобы решить, достоин ли тот или иной продукт из числа злаковых занимать место в вашем доме, определите, что именно полезно для здоровья. Прежде всего продукт должен быть из цельных зерен. Содержание белков должно быть не менее 3 г на порцию. При этом, в хорошей каше должны отсутствовать гидрогенизированные жиры, красители и химические консерванты.

### *Полезны ли хлопья?*

Единственное достоинство хлопьев, перед цельными крупами, в том, что они готовятся невероятно быстро. Некоторые достаточно залить кипятком и настоять несколько минут. Хлопья выручают тогда, когда нужно быстро приготовить завтрак для ребенка. Минус в том, что для получения хлопьев, исходное зерно плющат при высоких температурах и дополнительно обрабатывают. Соответственно, в них содержится низкое количество питательных веществ, поэтому **они не подходят** для ежедневного питания детей.

## ***Манная каша***

По старинке, многие мамы и бабушки, считают, что ребенок обязательно должен есть манную кашу, особенно если он совсем мал. Манная крупа – это пшеничная мука, полученная из зерен, полностью лишенных оболочек и зародыша, то есть по сути дела бесполезная. Манка содержит большое количество крахмала и белка, поэтому совершенно не подходит для детей первого года жизни и для детей, страдающих ожирением.

## ***Хранение и приготовление каши для детей***

Крупа не должна храниться долго. Со временем она теряет свои полезные свойства. Поэтому, когда готовите детям, старайтесь использовать свежую крупу. Готовить лучше из цельных зерен, но на это уходит много времени, чтобы каша как следует, проварилась. В таком случае лучше заранее замачивать крупу в кипяченой воде на несколько часов.

Если готовите детям кашу на завтрак, то можно замочить крупу на ночь, а поутру она набухнет и быстрее сварится. По поводу того, стоит ли добавлять молоко в каши, есть разные мнения. Натуропаты считают, что молоко не совместимо с кашами, да и многие специалисты говорят о том, что каша на молоке тяжело усваивается желудочно-кишечным трактом. Если вы думаете, что каша на молоке вкуснее, чем на воде, то это не совсем так. Просто нужно правильно готовить. Крупа должна быть хорошо проварена в большом количестве воды. Вместо молока, кашу можно сдобрить сливочным маслом или сливками.

Готовя детям на завтрак каши, вы обеспечиваете их силами и энергией на целый день.