

Информация на стенд для родителей

Здоровое питание. Почему каши полезно есть детям?

Все каши готовятся из круп. А в крупах содержится огромное количество полезных веществ.

Все крупы делятся на белые(рис, пшеничная, манная, пшено) и темные (овсяная, гречневая, ячневая, перловая). В темных в 3 раза больше железа и витаминов группы В, в 2,5 — 3 раза больше калия и в 5 раз больше магния, чем в белых. Еще одно достоинство круп — фосфолипиды: холин, лецитин, которые способствуют выведению «плохого» холестерина из организма, нужны для строительства клеточных мембран и препятствуют жировому перерождению печени.

В кашах достаточное количество слизистого отвара, который, обволакивая, защищает оболочку желудка, следовательно, гастрит и язва вам не страшны.

Крупы богаты клетчаткой, которая регулирует пищеварение, улучшает состав крови и состояние сосудов, что позволяет поддерживать в нормальную работу сердца.

Крупы содержат в нужном нам количестве и идеальном соотношении железо и медь, цинк, а также белки, витамины группы В, РР. Если вы каждый день на завтрак будете съедать тарелку каши, можно сэкономить на витаминах из аптеки.

Злаки в сочетании с молоком нормализуют обмен веществ, который отвечает за наш вес. Крупы медленно перевариваются и усваиваются, а это значит, есть долго не захочется. Тот, кто любит каши, ест меньше жиров в течение дня и на ночь, следовательно, не поправляется.

Из всех круп, которые использовали кулинары на Руси, пшено считается самым древним. И сегодня оно не утрачивает своей популярности.

Пшённая каша. Пшёнка – это зёрна проса, маленькие круглые зёрнышки светло-жёлтого цвета. Пшено богато растительным белком с высоким содержанием аминокислот лейцина и гистидина. По белковому соотношению пшено превосходит гречневую, перловую, рисовую, ячневую и кукурузную крупы. Пшено содержит витамины В1, В2, РР, микроэлементы: калий, цинк, йод и другие. Пшено способно выводить из организма продукты распада различных лекарств и особенно антибиотики. Пшено отличается низким содержанием углеводов и помогает бороться с лишним весом двумя способами: не накапливая лишний вес за счёт углеводов и выводя жир из организма с помощью входящих в состав пшёнки кислот. Пшённая каша очень полезна детям и людям с сердечными болезнями, так как содержит большое количество калия. Кроме сердечных недугов пшёнка уменьшает последствия целого списка болезней, начиная от насморка и заканчивая сахарным диабетом.

Гречневая каша - богата незаменимыми аминокислотами, особенно лецитином. В 100 г содержатся 12,6 г белка, 68 г углеводов, кальций, магний, железо, калий и фосфор. Она богата витаминами группы В (В1, В2, РР и в том числе В9 (фолиевая кислота)), которые необходимы для здоровья волос и ногтей. По содержанию незаменимых аминокислот (всего их 18) гречишный белок приближается к продуктам животного происхождения. То есть по своей биологической ценности белок гречихи приближается к белку куриного яйца. В

числе этих аминокислот присутствует цистини цитеин, которые усиливают очищение организма от радиоактивных веществ, и гистедин, который очень важен для нормализации роста у детей. В гречке содержится и намного больше клетчатки, чем, например, в овсе или рисе. И, конечно, гречневая каша отличается высокой калорийностью – около 340 ккал на 100 г продукта.

Овсяная каша - самая питательная. В 100 г содержится до 15 г протеина, это четверть суточной нормы взрослого человека. По содержанию цинка превосходит все другие крупы.

Наибольшая ценность овсянки заключается в ее способности мягко обволакивать стенки кишечника и желудка, оказывая при этом противовоспалительное и успокаивающее воздействие. Чешуйки зерна, которыми богата эта каша, проходя через пищеварительный тракт, словно жесткий веник, очищают его от всех накопившихся за долгое время шлаков и отложений. Как и многие продукты растительного происхождения, овсянка содержит большое количество клетчатки. Растворимая форма этого вещества - бета-глюкан - эффективно препятствует образованию холестериновых бляшек и развитию гипертонии. Овсянка также богата витаминами К, Е, группы В и минералами (железом, кальцием, цинком, магнием, калием, фосфором и натрием). Набор этих полезных веществ помогает нормализовать работу нервной системы, забыть о бессоннице и хандре, улучшить здоровье кожи и волос.

Манная каша - самая калорийная. В 100 г этой крупы содержится 331 ккал, а также 0,25 мг витамина В1, 0,08 мг витамина В2, 176 мг калия. В составе манной крупы содержится большое количество минеральных веществ, белков и витаминов, около 70% крахмала, которые сохраняются в ней даже после приготовления. Манная крупа, приготовляемая из пшеницы, относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам. Ее рекомендуют давать ребенку на завтрак перед серьезными нагрузками.

Рисовая каша. Рис является уникальным продуктом по содержанию сложных углеводов, которые накапливаются в мышцах и постепенно высвобождают энергию. Рис обладает абсорбентными свойствами, которые активно впитывают в себя вредные вещества. Благодаря этому значительно улучшается состояние кожи, волос, ногтей, работа нервной системы, улучшается сон и общее состояние организма. В рисе содержится фосфор, марганец, селен, медь, калий, кальций, цинк, железо, а также витамины группы В, Е, РР. Неоспорима польза рисовой каши на молоке, так как в этом случае она содержит кальций, калий, животный белок, который необходим организму для правильного обмена веществ.

Перловая каша.Перловка богата аминокислотами, наилучший источник питательных веществ, необходимых человеческому организму для его роста, восстановления и здоровья.

Она богата витаминами и микроэлементами, например, в ней много калия, кальция, железа, присутствует также медь, марганец, цинк, молибден, никель, кобальт, стронций, хром, йод, бром, фосфор. Как и овсянка, перловка богата витаминами группы В, а также витаминами А, D, Е, РР. По количеству клетчатки перловка превосходит пшеницу. Белок, содержащийся в перловке, также превосходит пищевую ценность белка пшеницы. Существует мнение, что употребление перловки может принести заметное облегчение аллергических реакций. В перловке содержатся природные антибактериальные вещества.