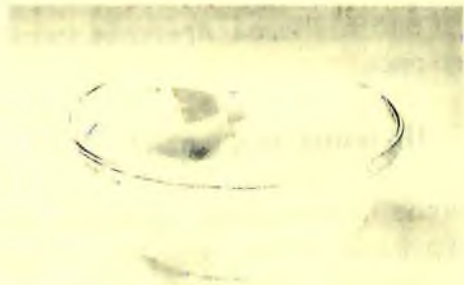


Хлопья выручают тогда, когда нужно быстро приготовить завтрак для ребенка. Минус в том, что для получения хлопьев, исходное зерно плющат при высоких температурах и дополнительно обрабатывают. Соответственно, в них содержится низкое количество питательных веществ, поэтому они не подходят для ежедневного 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 каш 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.



# **Буклет**

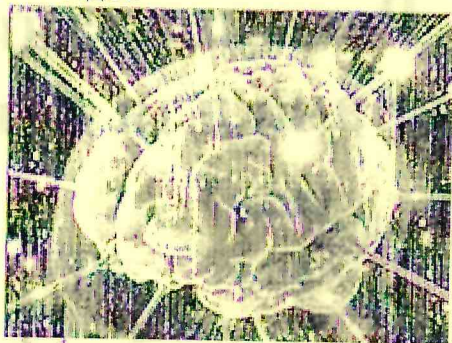
## **О пользе завтрака школьника Рекомендации врача для детей**



Организм школьника, как и любого человека, очень нуждается в завтраке. Диетологи считают, что завтрак должен составлять 25 процентов от суточного рациона. Путем исследований доказано, что люди, отказывающиеся от завтрака, не могут компенсировать недостаток питательных веществ в организме в течение трех дней. Отсутствие завтрака подрывает здоровье!

### Как реагирует на завтрак наш мозг?

Оказывается, что дети, которые не завтракают, более медленно принимают решения в критической ситуации. Завтракающие дети лучше успевают и по математическим дисциплинам, и в решении творческих задач.



### Почему так происходит?

Потому что завтрак снабжает организм глюкозой - лучшим источником энергии для мозга. На голодный желудок дети хуже усваивают материал. В нашей повседневной жизни очень часто встречаются школьники, которые не осознают важности правильного сбалансированного питания, не говоря уже об утреннем завтраке. Это довольно серьёзное упущение. Ведь все

хотят быть здоровыми, крепкими и жить долго. В жизни многих людей появляются периоды, когда приходится задуматься о здоровом питании, особенно о полезности завтрака. Ни для кого не секрет, что многие люди совсем пренебрегают утренним приемом пищи, а некоторые вообще его отвергают. И все же завтрак очень важен.

### Каши в питании детей.

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

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.

### Полезны ли хлопья?

Единственное достоинство хлопьев, перед цельными крупами, в том, что они готовятся невероятно быстро. Некоторые достаточно залить кипятком и настоять несколько минут.