

По результатам многочисленных исследований был определён ТОП-7 полезных каш для детей:

### **Гречневая каша на воде**

Гречка богата железом, растительным белком, магнием, витаминами группы В. Эта каша хорошо усваивается и стимулирует работу ЖКТ. Но помним, что, сварив крупу на молоке, мы лишаем её полезных свойств.

### **Овсянка**

О пользе овса ходят легенды. Ещё в старину тяжело больных поднимали на ноги отварами из этой удивительной крупы и пили воду, на которой она варилась, для профилактики многих заболеваний.

Овсянка богата на витамины группы В, С, Е, клетчаткой. Однако стоит понимать, что каши быстрого приготовления по принципу «залил и готово» малополезны. После той обработки, что они прошли, и при наличии вкусовых добавок, такие каши вредны для детей. **Полезная овсяная каша — это каша, сваренная из цельных злаков или хлопьев, время варки которых начинается от 3 минут.**

### **Перловая каша**

Она же ячменная. Ячмень содержит железо, фосфор, калий, магний, витамины группы В, РР, Д, А, Е, цинк, бор, кремний, фтор. Эта крупа очень полезна для мозговой деятельности и восстановления обмена веществ. Но её недостатком является длительность приготовления. Не стоит соблазняться на магазинные предложения и приобретать кашу быстрого приготовления. Пользы в ней будет немного.

### **Пшённая каша**

Эта крупа содержит йод, железо, хром, магний и другие полезные вещества. Пшёнку рекомендовано употреблять детям при анемии. Она улучшает функционирование ЖКТ, способствует ускорению процесса кроветворения, помогает вывести из организма антибиотики.

## **Кукурузная каша (маисовая)**

Благодаря своему витаминно-минеральному составу показана детям с плохими зубами. Укрепляет костную ткань и иммунитет, нормализует работу сердечно-сосудистой системы. Также кукуруза стимулирует снижение уровня брожения и гниения остатков пищи в кишечнике.

## **Рисовая каша**

Польза блюда будет зависеть от сорта зерна и способа его обработки. Самым полезным видом риса является бурый не шлифованный. Рис богат калием и фосфором. Имея в составе 7 аминокислот, рис является отличным источником энергии. Рисовая каша улучшает работу ЖКТ, выводит из организма токсины, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы.

## **Льняная каша**

Являясь исконно русским блюдом, эта удивительная каша является источником омега-3 и омега-6. В льняных семенах этих жирных кислот находится в три раза больше, чем в рыбе. Также она отличается и повышенным содержанием белка — на 100 г каши приходится 34 г белка.

## **На молоке или воде?**

Для детей старше года полезнее будет готовить кашу с молоком, так как находящиеся в нём жиры способствуют лучшему усвоению витаминов из каши.

Молочная каша более питательна и калорийна, является дополнительным источником кальция, что очень важно для развития скелета и зубов ребёнка.

Но при добавлении молока необходимо учитывать несколько нюансов:

- крупы, богатые железом, потеряют свою суперспособность в профилактике и лечении анемии;
- при приготовлении каш детям до года не рекомендуется использовать цельное коровье молоко;

- при приготовлении молочных каш нужно быть уверенным, что организм ребёнка усваивает этот продукт, у него нет аллергии на лактозу;
- молоко добавляется после или в конце приготовления блюда, иначе оно становится бесполезным.

При наличии аллергии на лактозу молоко можно заменить на безлактозную смесь, молоко из растительных компонентов (овсяное, миндальное, рисовое, например).

Одной из самых полезных и питательных оказалась **овсянка**, не отстают от нее гречка и рис. Кстати, последний эксперты назвали «идеальным продуктом». Овсяная крупа. Ее считают одной из самых полезных и питательных круп. В ней около 12% белка, 65% углеводов, почти в два раза больше ценных растительных жиров, чем в гречке — 5,8%.