

Полезны ли каши для детей?

Подготовила : старший воспитатель Е.А. Михина

Каши обязательно должны присутствовать в меню ребенка. Они содержат сложные углеводы, дающие малышу много энергии. Также они богаты витаминами группы В, которые необходимы для полноценного развития нервной системы.

Как правильно выбирать каши, чтобы они были полезны для детей.

Первыми в рационе малыша должны появиться рисовые, гречневые и кукурузные каши. Дети находящиеся на искусственном вскармливании могут их попробовать в 5 месяцев, на грудном – в 6 месяцев. Они имеют высокую питательную ценность, легко перевариваются и не содержат глютен – белок, который может стать причиной аллергической реакции у ребенка.

Каши можно готовить как самостоятельно, так и покупать готовые, в виде порошка, который растворяется в молоке или воде. Каша будет вдвойне полезна, если в нее добавить фрукты, которые кроха уже успел попробовать.

Если у вашего малыша бывают расстройства пищеварения, в его меню обязательно должны присутствовать пшеничная и кукурузная каши. В них содержится большое количество клетчатки, которая стимулирует работу кишечника. А вот от поноса очень хорошим средством считается рисовый отвар.

Каши с пробиотиками будут очень полезны часто болеющим детям и тем, кто принимает антибиотики. Пробиотики – это полезные бактерии молочной кислоты, которые заселяют кишечник. Они вырабатывают субстанции, которые уничтожают или препятствуют размножению болезнетворных бактерий и укрепляют иммунитет. Обратите внимание, что каши с пробиотиками нельзя заливать горячим молоком или водой – это уничтожит все полезные бактерии.

У некоторых детей аллергия на белок коровьего молока. Для них лучшим вариантом будут безмолочные каши. Но не забывайте, что в них мало белка, поэтому постарайтесь компенсировать его нехватку другими продуктами.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!