

Польза каши.



Автор: Панасенко И.Ю., воспитатель
ГБДОУ №37 Невского района.

Что такое каша?

Кушанье из крупы, вареной в воде или молоке.



Каша является самым распространенным блюдом русской кухни. С древних времен на русской земле каша символизировала жизнь, семью, мир и согласие. У семей с разным достатком каша была ежедневной едой.

«Щи да каша — пища наша» — правдиво гласит русская пословица.

Одинаково полезна каша и детям, и взрослым. Ее можно употреблять и на завтрак, и на обед, и на ужин. Разнообразие каш нет границ. Существует множество способов и рецептов приготовления каш: манной, пшенной, кукурузной, овсяной, геркулесовой, гречневой, рисовой, перловой и других, не менее вкусных и полезных. Каши отличаются по своему составу и делятся на рассыпчатые, вязкие и жидкие.

Гречневая каша - это кладезь витаминов группы В. Также она богата калием, кальцием, магнием, железом, марганцем. Гречневая каша благотворно влияет на работу сердца, желудочно-кишечного тракта, повышает гемоглобин (лучше в сочетании с витамином С), ее белок легко усваивается организмом.



Рисовая каша, даже больше чем гречневая, богата на витамины группы В. Поэтому благотворно влияет на нервную систему и, по последним исследованиям в Японии, повышает уровень интеллекта. Так что, полезно включать рисовую кашу в рацион школьника. Кроме того, рис (особенно коричневый) можно сравнить с метлой, которая выметает из организма токсические вещества.



Овсяная каша полезна для сердца – овсянка выводит из организма холестерин. Кроме того овсяная каша – мощный антиоксидант и богатый источник энергии.



Кукурузная каша богата на витамины и микроэлементы. Эта каша очень полезна для укрепления зубов, волос, костей, так как содержит фтор и кремний. Витамин А, содержащиеся в кукурузе, улучшает цвет и состояние кожи.



Пшенная каша поможет очистить организм после приема антибиотиков, выводит из организма токсины. Если пшенка – частый гость на столе, она нормализует давление, благотворно влияет на сердечно – сосудистую систему.

Пшенная каша медленно переваривается и надолго насыщает организм.



Перловая и ячневая каши похожи. Их можно назвать кашами красоты. Они нормализуют обмен веществ, очищают организм от токсинов, поскольку содержат много клетчатки. Перловая и Ячневая каши малокалорийны, но отлично насыщают организм и заряжают энергией. Еще они полезны для роста волос, укрепления костей и зубов. Перловка, также, содержит лизин (борется с вирусами) и важный микроэлемент – селен.



Пословицы и поговорки о каше

- Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.
- Кашу маслом не испортишь.
- Доброму работнику — блины с кашей, лентяю — крапива.
- Каши без воды не сваришь.
- Щи да каша-пища наша.

Каша вкусная дымится,
Леша кашу есть
садится,
Очень каша хороша,
Ели кашу не спеша.
Ложка за ложкой,
Ели по немножку.

**ЕШЬТЕ КАШИ!
БУДЬТЕ – ЗДОРОВЫ!**

