



«Фу, вашу кашу!»

или

Кашаи разные

нужны,

Кашаи разные

важны!!!

Часто дети позволяют себе капризничать по поводу того или иного блюда, способа его приготовления или подачи на стол. Главное, чтобы озабоченные взрослые своими приставаниями и уговорами не выработали у ребят стойкую негативную реакцию протеста.

Ваш ребенок отказывается есть кашу.

5 советов родителям

□ Поменять рецепт приготовления

Пробуйте сделать пожиже или погуще, добавить тертых фруктов или какао, посыпать измельченными орехами.

□ Использовать приправы

Можно поэкспериментировать с ароматами: добавить немного ванили, мускатного ореха, апельсиновой цедры или мяты. Приятный запах пробуждает аппетит.



□ Украсить готовое блюдо

Густую кашу можно выложить в форме смешного персонажа, а на жидкой — нарисовать рожицу. Используйте для украшения дольки фруктов, ягоды, сухофрукты, масло, повидло.

□ Придумать сюжет при кормлении

Положите кашу в тарелку с детским рисунком. Скажите, что на дне грустит мишка. Чтобы его освободить, надо поесть.



В чём же заключается польза каш?

Гречка



Гречка может полноценно заменить мясо – в ней много железа, витаминов и микроэлементов. Богата минералами: фосфор, медь, кальций, калий, магний и цинк, витаминов группы В. Еще гречиха – это источник белка. Гречка улучшает кроветворение.

Рис – источник сложных углеводов, в его состав входят восемь важнейших аминокислот, что позволяет сохранять энергию в организме на долгое время. Рисовая каша способствует укреплению сердечно - сосудистой системы, улучшению работы желудочно-кишечного тракта, помогает выводить из организма токсины и шлаки.



Овёс Особенность овсянки в том, что она при варке образует слизистый отвар, который обволакивает желудок и оказывает противовоспалительное действие.

Овсянка богата витамином А, комплекса витаминов В, С, Е. Блюда из овсяных круп являются эффективным средством профилактики и лечения атеросклероза

Пшено Пшенная каша содержит витамины А, РР и группы В, богата клетчаткой и минералами, такие как калий и магний, которые улучшают работу сердца и состояния сосудов, регулируют кровяное давление. Т



Перловка Перловую кашу производят из ячменя. В этой крупе содержатся такие важные для здоровья микроэлементы, как фосфор, магний, калий и железо.

Растительного белка в перловке содержится почти столько же, сколько и в сое, а по своим питательным качествам она превосходит многие другие крупы. Перловка довольно богата витаминами группы: В и А, D, E, РР.