**О пользе каши**

 Каши очень полезный и неотъемлемый продукт детского питания. Они богаты витаминами, микроэлементами, клетчаткой, углеводами и белками. Белки – ценный строительный материал для клеток растущего организма.

 **Манная каша. Польза каши из манной крупы неоспорима.** Тибетцы утверждают, что необходимо каждый день съедать несколько ложек манной каши. Она отлично воздействует на кожу, мышцы, кости и желудочно-кишечный тракт. **В манной крупе содержится много витаминов В1, В2, В6, РР, Е,** а также железа и калия.

**Манная каша приносит пользу** при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, инфаркте, в послеоперационный период, и заболеваниях, требующих легкоперевариваемой пищи.

 **Гречневая каша.** 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 в витамином С), ее белок легко усваивается организмом.

 **Рисовая каша**. 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.** Овсянка содержит пищевые волокна бета-глюканы. Именно они при варке превращаются в слизистую массу, которая благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт. Овсяная каша полезна для сердца – овсянка выводит из организма холестерин. Кроме того овсяная каша – мощный антиоксидант и богатый источник энергии.

  **Пшенная каша**. 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**. 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.

Таким образом, польза каши для детей неоспорима. Любая каша – это чрезвычайно полезный и к тому же диетический продукт. К основным достоинствам каш можно отнести то, что после тепловой обработки белок, содержащийся в крупе, отлично усваивается организмом. В крупах содержится большое количество углеводов, что делает кашу замечательным источником энергии.

Солдатова В.М. классный руководитель 8 «Б» класса