

# Крупы в детском питании

В питании детей особенно раннего возраста большое значение имеют крупы. Причем важен их ассортимент – в меню ребенка они должны быть самыми разнообразными – овсяная, гречневая, рисовая. А вот почему они должны быть в питании малыша мы и поговорим.

Крупы содержат большое количество углеводов, растительных белков, витаминов группы В и минеральных солей (фосфора, калия, железа, кальция, магния). При этом важно соблюдать разнообразие блюд и следить за тем, чтобы даже такие полезные каши как овсяная и гречневая были на столе малыша не чаще чем один раз в 4 дня.

**Овсяная** по достоинству находит свое широкое применение в детском питании. А все потому, что она содержит большое количество растительных белков, минеральных солей кальция, калия, фосфора, железа и магния. Также она богата витаминами группы В. Плюс к этому овсяная крупа хорошо усваивается детским организмом и оказывает положительное влияние на перистальтику кишечника. Если сочетать ее применение с молоком, то при этом повышается усвояемость кальция, что имеет особое значение при начинающихся признаках рахита. Если к овсяной крупе добавить молотые пшеничные отруби, то ребенок сможет получить больше витаминов группы В и плюс к этому отруби помогут очистить его кишечник и вывести из организма все лишнее.

**Гречневая** также отличается довольно высокими питательными свойствами. Она имеет в своем составе повышенное количество белка с оптимальным содержанием аминокислот. При этом особенно полезно сочетание гречки с молоком, так как при этом детский организм получает наиболее сбалансированный состав аминокислот. Также эта крупа богата железом и фосфором.

**Рис** также используется в детском питании, но его ценность несколько меньше. Он имеет в своем составе немного белка, но при этом отличается большим содержанием крахмала. Также рис не отличается и повышенным содержанием клетчатки. Но при этом у него есть и положительные моменты – он хорошо усваивается и обладает хорошими вкусовыми качествами.

Говоря о крупах, стоит несколько слов сказать и о **бобовых**, к которым относятся в первую очередь фасоль, горох и бобы. Несмотря на

повышенное содержание витаминов группы В и белка, эти растения содержат клетчатку, которая довольно трудно усваивается организмом. Поэтому присутствие бобовых в детском питании должно быть ограниченным.

Надеемся, что наша информация помогла вам лишний раз убедиться в том, что крупы очень полезны для детей.

### Каши в детском питании

То, что каша полезна для здоровья, известно с давних времен. Крупы обладают целительными свойствами, особенно они полезны для детей и пожилых людей. В крупах содержатся углеводы, витамины и микроэлементы, повышающие защитные силы организма. Каши быстро и легко усваиваются организмом, поэтому обязательно должны присутствовать в диетическом питании.

Самыми полезными из круп диетологи считают гречку и овсянку. В гречке содержится полезные микроэлементы, которые обеспечивают нормальное **развитие ребенка**: железо, кальций, фосфор, лимонная и яблочная кислоты, витамины В1 и В2 и легко усвояемые белки.



Овсяная каша так же богата ценными веществами: аминокислоты, витамины, минералы, клетчатка. Но основное ее достоинство – пищевые волокна, которые нейтрализуют холестерин.

Пшеничные каши тоже полезны для здоровья. Пшено содержит калий, питающий сердце, а также серу, благотворно влияющую на состояние волос.

Современная диетология советует готовить каши из смеси круп. Чем больше в каше составных частей, тем лучше, а добавление в кашу овощей и фруктов делает ее вкуснее и дополнительно обогащает полезными веществами. Кроме свежих фруктов и ягод, в каши можно добавлять перемолотые в блендере сухофрукты (чернослив, курагу, изюм), а так же творог. Все эти продукты не только разнообразят вкус, но и дадут детишками хороший заряд энергии на весь день. Ведь **детские подвижные игры** требуют физической выносливости.

### Рецепты каш

### Пшеничная каша с яблоком

Переберем крупу и обдадим ее кипятком, чтобы избавиться от налета. Хорошенько перемешаем и высыплем в подсоленную кипящую воду. Когда вода снова начнет кипеть, нальем немного молока, затем добавим грубо натертое яблоко и продолжим варить до размягчения. Готовую кашу посыплем корицей и польем растопленным маслом.

На 200 гр. **пшеничной крупы**:

500 мл молока

500 мл воды

соль

1 крупное яблоко

корица

### Овсянка на меду с орехами

В кипящую воду с молоком добавить 1 ст. ложку меда, всыпать овсяные хлопья, сахар, соль по вкусу, очищенные **орехи**. Варить 15 минут, помешивая. Полить растопленным сливочным маслом и медом.

Вам потребуются:

вода - 1 стакан

молоко - 1 стакан

1 ст. ложка меда

овсяные хлопья - около 0,75 стакана

грецкие орехи - 1/2 стакана

соль, сахар - по вкусу.

*Воспитатель Т.Ю. Зонова*

