

Полезна ли каша?

Рецепты вкусной каши.

Путеводитель по детским кашам. Какие каши для детей лучше?

Очень часто дети не любят каши, что очень опечаливает их родителей. Ведь каши для детей очень полезны, по мнению мам. Но всегда ли это так? Пшеница, просо, рожь, пшено, овес, кукуруза, рис, гречиха, манка... Какие злаки действительно полезны для деток, и как приготовить по-настоящему вкусные, и вызывающие аппетит каши для детей?

- Ликбез по детским кашам

Зерновые продукты играют важнейшую роль в питании, именно они являются основными источниками растительных белков, углеводов (преимущественно пищевых волокон и крахмала), витаминов группы В, а также некоторых минеральных веществ, необходимых организму. Зерновые продукты поставляют порядка 30% энергии, необходимой для малышей в раннем возрасте, порядка 40% - для деток дошколят и около 50% - для детей в школьном возрасте (по данным российского РАМН, а точнее Научного центра здоровья детей).

Современные представления о «пирамиде питания» (рекомендации ВОЗ), дают понять, что больше половины суточного рациона человека должны составлять именно зерновые: каши, хлопья (мюсли), макаронные и хлебобулочные изделия.

«Щи да каша – пища наша», - говорили мудрецы прошлых лет. И эта поговорка сохраняет свою актуальность и на сегодняшний день: правильно приготовленная каша является одним из самых здоровых блюд, одинаково хорошо подходящих и в детском, и во взрослом возрасте. Правда, биологическая и пищевая ценность каш находится в зависимости от химического состава конкретной крупы, способов ее получения, а также способов обработки зерна.

- Крупы бывают разными

Собственно у круп примерно одинаковый набор основных полезных и питательных веществ, который, однако, значительно отличается по количественному и качественному соотношениям. Чтобы иметь возможность оценить полезность крупы правильно и определить должное ей место в рационе, необходимо знать об основных особенностях состава, о чем собственно и повествует данная статья. Кроме того, многие каши нельзя совсем маленьким деткам, многие не рекомендуются до определенного возраста, а некоторые можно употреблять только в ограниченном количестве.

Кроме того, не лишним будет проявлять фантазию, готовя каши для детей, рецепты стоит использовать более разнообразные. Сварить кашу, добавив в нее масло, может каждый, поэтому мы сосредоточимся на «нетривиальных» рецептах, и конечно, полезных. И так, каши для детей:

• **Гречневая каша**

Гречка богата растительными белками, аминокислотный состав которых особенно ценен. Не содержит глютена. В гречневой каше максимальное количество, содержащихся пищевых волокон. Кроме того, в ней имеются витамины группы В (а именно В1, В2), витамин Е, соли железа, калия, магния и фосфора.

Особенность: большая калорийность, суммарная пищевая ценность гречки наиболее высока, среди круп. По сути, гречку можно назвать самой полезной кашей.

• **Рецепт детской каши: «ГРЕЧНЕВАЯ КАША В ТЫКВЕ»**

Небольшие тыквы можно с успехом использовать для приготовления оригинальной, вкусной и очень полезной гречневой каши с тыквой. Во-первых, тыква невероятно полезна, во-вторых, она отдает свой неповторимый аппетитный аромат содержимому горшочка, делая его еще вкуснее, а в-третьих, ее можно использовать в качестве горшочка, что сделает блюдо любимым даже для самого капризного в еде ребенка. Кроме того, это кашу в тыкве можно с легкостью разнообразить, сделав просто крупяно-овощную кашу, и не обязательно именно с гречкой, или добавив мясо и получив самостоятельное второе блюдо. А добавив специи и чеснок получите великолепное блюдо для гостей. Из рецепта можно исключать ингредиенты или заменять их другими по вашему желанию.

- **Овсяная каша**

Овсянка богата содержанием ценных растительных белков. Обладает высоким содержанием растительных жиров и, как следствие, высокой энергетической ценностью. Очень питательна. Содержит глютен. Данная крупа также наделена максимальным содержанием в составе пищевых волокон. Кроме того, богата такими витаминами, как В1, В2, Е, РР, и минералами, такими как соли кальция, железа, фосфора и магния.

Особенность: суммарная пищевая ценность достаточно высокая. Овсянка является прекрасным адсорбентом солей тяжелых металлов в организме, что особенно важно людям, проживающим в крупных промышленных городах.

- **Рецепт детской каши: «ОВСЯНКА С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ»**

Овсянка на завтрак — прекраснейшее начало дня для детворы. Наиболее популярные (для мам, из-за быстроты и удобства приготовления) - это овсяные хлопья. Однако зачастую маленькие проказники, есть это блюдо, категорически отказываются. Поэтому попробуйте улучшить вкус овсянки на молоке, добавив в нее яблоки и изюм. Такой вариант овсянки дети наверняка оценят более высоко.

Рисовая каша

В рисовой каше мало белка, однако имеющийся, является очень ценным по своему аминокислотному составу. Рис не содержит глютена. Эта крупа является самой богатой по содержанию крахмала (легкоусвояемые, мелкие крахмальные зерна). В ней мало сахаров, пищевых волокон и жиров, но при этом максимальная энергетическая ценность.

Особенность: диетический, хорошо усвояемый продукт, особенно рекомендованный при различных заболеваниях ЖКТ (желудочно-кишечного тракта), исключая запоры.

• Рецепт детской каши: «РИСОВАЯ БАБКА С ЯБЛОКАМИ»

Есть каждый день каши – это скучно, вам об этом скажет каждый ребенок! Но ведь каша, каше – рознь, и из риса можно делать запеканки, оладьи, пироги. Или, например, рисовую бабку с яблоками, да собственно, какими угодно фруктами и ягодами.

• **Кукурузная каша**

В кукурузной каше мало белка, к тому же он является неполноценным по своему составу аминокислот. Глютена данная крупа не содержит, но зато содержит много углеводов. Это весьма ценный для организма источник пищевых волокон, однако, содержащий крайне мало минеральных веществ и витаминов.

Особенность: способность затормаживать процессы брожения в кишечнике.

• **Рецепт детской каши: «БЕЗМОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ КАША»**

Такая каша для детей – полезный сытный завтрак. Однако с ней в последние годы сложно – купить качественную кукурузную крупу достаточно трудно, производители в целях большей выгоды предпочитают пускать на нее перезревшую, пересохшую, и уже хранящуюся какой-то срок кукурузу, которая не пошла на консервирование. Поэтому пусть вас не смущает более высокая цена за эту крупу – лучше переплатить, чем выкинуть, испортив настроение и себе и ребенку.

Если вы купили качественную крупу, то готовить из нее кашу можно и в кастрюле на огне, и в духовке в горшочке. Для деток постарше к кукурузной каше можно добавлять тертый сыр, тогда она приобретает совершенно новый богатейший вкус. Эта кашка великолепно сочетается с сухофруктами, и если ваш малыш любит их – добавляйте смело, вкус блюда от этого только выиграет, хоть с сыром, хоть без!

Ржаная каша

Содержит много пектиновых веществ, сахаров и глютен. Характеризуется высокой активностью ферментов, которые расщепляют крахмал. Состав имеет лучший, чем пшеница, в отношении содержанию кальция, железа и фосфора.

Особенность: наделена высокой газообразующей способностью.

• Рецепт детской каши: «РЖАНАЯ КАША С ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ»

Ингредиенты:

- 1. крупа ржаная — 4 стакана,
- 2. изюм — 1/2 стакана,
- 3. грецкие орехи, очищенные и измельченные — 1 стакан,
- 4. масло сливочное — 4 ст. ложечки,
- 5. сахар, соль — по вкусу.

• **Пшенная каша (крупя - просо)**

Каша содержит белки, неполноценные по своему аминокислотному составу. В ней много крахмала. Глютена она не содержит, но обладает наиболее высоким содержанием пищевых волокон в составе. Имеет полиненасыщенные жирные кислоты. Особой ценностью данной крупы является содержание кобальта и каротиноидов. В ней мало железа, кальция, меди, цинка, но есть.

Особенность: сравнительно недавно было выявлено новое полезное качество – пшено, как выясняется, способно выводить остаточные антибиотики из организма и продукты их распада. Таким образом, пшенную кашу рекомендуется регулярно кушать при лечении антибиотиками, не менее раза в день.

• **Рецепт детской каши: «ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ И КУРАГОЙ»**

Рецепт детской пшенной каши с тыквой знает, наверное, каждая мамочка. Тыква великолепно сочетается с пшеном, а собственно, и с другими крупами, к примеру, с овсянкой. Сделать пшено-тыквенную кашу еще вкуснее и полезнее можно, добавив курагу.

Яркие, сладкие кусочки кураги украсят и вид, и вкус блюда, и ребенок съест ее с удовольствием.

•

Перловая, ячневая каша (крупя - ячмень)

Данные каши содержат глютен. Кроме того в них много крахмала, а также железа и калия. Она богата аминокислотами, микроэлементами, витаминами, содержит клетчатку. Обладает природными антибактериальными средствами.

Особенность: перловая каша для детей считается трудно усвояемой, а поэтому не используется в питании для детей раннего возраста. Давать ее детям лучше после двух, а то и трех лет.

• Рецепт детской каши: «ПЕРЛОВКА С ОВОЩАМИ»

Обычно когда заходит речь о перловке, большинство сразу морщит нос, причем не только детки, но и взрослые. Как правило, её не любят за характерный серый «неаппетитный» цвет, да и вкус устраивает далеко не всех. Но перловка очень ценный продукт, и поэтому игнорировать ее не стоит. А чтобы ребенок, уплетал перловую кашу за обе щеки, попробуйте разнообразить рецепт, и приготовить, к примеру, перловую кашу с овощами.

Манная каша (крупа - пшеница)

Если говорить коротко, то в манке достаточно растительного белка, но при этом, имеющего низкую биологическую ценность. Кроме того, она содержит глютен и много крахмала. А, кроме того, в ее составе мало клетчатки, жира. Содержит манная каша витамины и минеральные соли, также в малом количестве.

Однако на манной каше, хотелось бы остановиться подробнее, поскольку она с некоторых пор, по ряду причин под запретом для маленьких детей. Поэтому после рецепта, вас ожидает продолжение, о вреде и пользе манной каши, а также некоторых других круп и ограничениях их употребления в определенных возрастных группах.

• Рецепт детской каши: «МАНКА С МОРКОВЬЮ»

Сделать манку более полезной, можно сварив ее вместе с морковью. И пользы больше и вкус совсем другой.