

Периодический электронный
журнал

для родителей по вопросам
приобщения детей к здоровому
образу жизни

«Капля здоровья»

Тема мартовского выпуска:

«О пользе каши для детей»



Каша – традиционное блюдо многих кухонь мира занимает особое место в детском питании. Пользу каш для детей трудно переоценить, ведь они содержат комплекс питательных веществ, необходимых для полноценного физического развития организма. Молочная каша неизменно входит в число первых продуктов, которые вводятся в рацион малышей, что вполне обоснованно. Крупяные блюда являются источником множества полезных составляющих, в том числе минеральных веществ, белка, витаминов, клетчатки и, конечно, углеводов. Причем в кашах содержатся преимущественно медленные углеводы, которые расходуются постепенно, обеспечивая растущий организм энергией на значительное время. Однако, каши разнятся между собой по содержанию нужных для детского организма компонентов. Если выстроить рейтинг каш по полезности, то результат будет таков: первые места занимают овсяная, гречневая, рисовая, кукурузная и пшенная каша.



Гречневая



Укрепляет иммунитет,
снижает уровень
холестерина и улучшает
кровообращение.

Полезные вещества:

белок, жир, крахмал, витамины группы B, лецитин



витамин кальций железо калий натрий



Овсяная



Снижает холестерин,
стимулирует ЖКТ, помогает
для профилактики рака,
гастрита и язвы.

Полезные вещества:

белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка



калий магний кальций

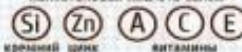
Кукурузная



Борется с
газообразованием в ЖКТ,
улучшает внешний вид
ногтей, волос, кожа и зубов.

Полезные вещества:

ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота,
пантотеновая кислота селен



кремний цинк витамин



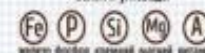
Пшеничная



Полезна для ЖКТ, снижает от токсинов,
снижает холестерин. Рекомендуется
при заболеваниях нервной,
сердечно-сосудистой системы и печени.

Полезные вещества:

белок и углеводы



железо фосфор кремний магний витамин

Манная



Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.

Полезные вещества:
фитин, белок, крахмал



Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

Полезные вещества:
крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, В, витамины группы В

Fe P I Mg Cu Ca
железо фосфор йод магний медь кальций



Рисовая



Имеет абсорбирующие свойства, способные выводить токсины, легкоусвояема, нужна при расстройстве желудка.

Полезные вещества:
белок, почти равноценный животному, крахмал

Mg Na Ca K P
магний натрий кальций калий фосфор



Каши обладают:

1. Пополняют запасы малыша необходимыми микроэлементами и витаминами.
2. Предостерегают от энтеропатии (заболеваний кишечника).
3. Не вызывают чувство тяжести в животе.
4. Хорошо усваиваются организмом.
5. Не способствуют образованию газов.
6. Предотвращают появление запоров.
7. Дают чувство насыщения.
8. Заряжают энергией.
9. Содержащиеся в ней витамины группы «В», улучшают защитные свойства организма.
10. Хорошо влияют на состояние здоровья кожи, волос, костей.

Что делать, если ребенок не ест каши

Иногда малыш не ест каши только потому, что их не едят его родители. Заставить съесть маму или папу овсяную кашу почти невозможно, зато можно увидеть на обеденном столе различные бутерброды, газировку и прочие вредные, но столь заманчивые продукты. А взрослые еще хотят заставить ребенка кушать кашу! Подход этот в корне неверен, дети все замечают, копируют поведение родителей, и хотят есть то, что едят взрослые. Поэтому если вы желаете, чтобы ваш ребенок хотел и ел каши, нужно постараться самим их есть.

Если ребенок плохо ест кашу или же совсем от нее отказывается, можно прибегнуть к некоторым хитростям. Для начала нужно проверить и испробовать все виды круп. Часто, если ребенок плохо воспринимает одну кашку и не ест ее, ему может понравиться другая. Можно попробовать каши с добавлением фруктов или варенья. Попробуйте проявить творческий подход к проблеме и украсить кашу так, чтобы её захотелось съесть. Для ребёнка неплохо ещё придумывать какие-нибудь короткие сказочные истории про то (или тех), что (или кого) вы при украшении каши пытались изобразить.



Если ребенок отказывается от каши:

- ❑ Класть в готовое блюдо кусочки фруктов, ягоды, варенье, джем или мед. Средство очень действенное, при условии, что у ребенка нет аллергии на эти сладости.
- ❑ Детям чаще нравится каша средней вязкости, ближе к жидкой.
- ❑ Если варите манку, то следите, чтобы она была без «комочков». Для этого можно крупу смешать с холодной водой в отдельном стакане, хорошо размешать, в закипевшую воду или молоко влить полученную смесь.
- ❑ Попробуйте крупу запекать, либо делать из нее другие блюда, например, пироги, биточки, запеканки, торты, оладьи и так далее.

Большинство детей плохо воспринимает рассказы о полезности, их больше привлекает оформление блюда. Поэтому чтобы заинтересовать ребенка, обязательно красиво оформите тарелку с едой. Например, обычная манная каша может показаться невкусной и ребенок ее не съест. Но если нарисовать на ней варением веселую рожицу, она станет отличным, привлекающим внимание завтраком. В качестве декора также можно использовать различные фрукты и овощи.



Прочтите детям

ПРО МИШКУ

Мишка кушать не хотел –
Кашу вкусную не ел.
Витя, Коля, Надя, Даша
Всю в тарелках съели кашу.
Мишка лишь один не ел,
То упрямо в стол глядел,
То смотрел из-под бровей
Он сердито на детей.
Дети вместе дружно встали
И «спасибо» все сказали...
Мишка даже похудел,
Живот Мишкин заболел...
- Дети! Скажем Мишке дружно:
«Кашу детям кушать нужно!»

Светлана Богдан

Гречневая каша

Не хочу я суп и фрукты,
И молочные продукты,
А хочу из гречки каши,
Чтоб лежала она в чашке.
Я бы сахара добавила,
Молоком разбавила
И, взяв большую ложку,
Всю съела понемножку!
Гречневую кашу очень я люблю,
Потому что от неё я быстрее расту!

Светлана Клен

На столе дымится каша,
Где большая ложка наша?
С кашей будем мы дружить,
Лет до ста мы будем жить!

Весёлые игры

«Какая каша»

Каша: из пшена – пшенная, из гороха – гороховая, из манки – манная, из пшеницы – пшеничная, из риса – рисовая.

«Какая бывает каша?»

- Скажи, как называется каша.

Из риса – Из риса - рисовая каша. Из пшена – Из пшена - пшенная каша. Из гречки – Из гречки - гречневая каша. Из овса – Из овса - овсяная каша. Из манки – Из манки - манная каша

«Каша»

Каша в поле росла,
К нам в тарелку пришла.
Всех друзей угостим.
По тарелке дадим.
Птичке – невеличке
Зайцу, лисичке,
Кошке и матрешке
Всем дадим по ложке.

(Руки вверх, шевелить пальцами, пальчики идут, мешают кашу, загигают пальчики).

Воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 33 «Золотая рыбка»
Зайченко Светлана Викторовна

E – mail:for.sv@yandex.ru

г. Кстово

2021 г.