

# Полезны ли каши для детей?



Каша обязательно должны присутствовать в меню ребенка. Они содержат сложные углеводы, дающие малышу много энергии. Также они богаты витаминами группы В, которые необходимы для полноценного развития нервной системы.

## **Как правильно выбирать каши, чтобы они были полезны для детей.**

Первыми в рационе малыша должны появиться рисовые, гречневые и кукурузные каши. Дети находящиеся на искусственном вскармливании могут их попробовать в 5 месяцев, на грудном – в 6 месяцев. Они имеют высокую питательную ценность, легко перевариваются и не содержат глютен – белок, который может стать причиной аллергической реакции у ребенка.

Каша можно готовить как самостоятельно, так и покупать готовые, в виде порошка, который растворяется в молоке или воде. Каша будет вдвойне полезна, если в нее добавить фрукты, которые кроха уже успел попробовать.

Если у вашего малыша бывают расстройства пищеварения, в его меню обязательно должны присутствовать пшеничная и кукурузная каши. В них содержится большое количество клетчатки, которая стимулирует работу кишечника. А вот от поноса очень хорошим средством считается рисовый отвар.

Каша с пробиотиками будут очень полезны часто болеющим детям и тем, кто принимает антибиотики. Пробиотики – это полезные бактерии молочной кислоты, которые заселяют кишечник. Они вырабатывают субстанции, которые уничтожают или препятствуют размножению болезнетворных бактерий и укрепляют иммунитет. Обратите внимание, что каша с пробиотиками нельзя заливать горячим молоком или водой – это уничтожит все полезные бактерии.

У некоторых детей аллергия на белок коровьего молока. Для них лучшим вариантом будут безмолочные каши. Но не забывайте, что в них мало белка, поэтому постарайтесь компенсировать его нехватку другими продуктами.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**