

Каша – пицца наша.



**Михайлова Инна Валентиновна, учитель СБО
РГОУ «Цивильская специальная (коррекционная) школа – интернат №2»**

Каша - это традиционное блюдо русской кухни, которое готовится из различных зерен или крупы. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная.



Чем полезны каши из разных круп?

Рисовая

Рисовая каша спасает при заболеваниях пищеварения и диарее. Рисовая каша укрепляет нервную систему и превращает питательные вещества в энергию.



Гречневая каша

В народе эту коричневую крупу называют мини-аптекой, ведь она спасает организм от интоксикации и отравлений. Она выводит вредные токсины, снижает риск сердечнососудистых заболеваний. Также эта чудо-крупа помогает при нарушениях обмена веществ — ожирении, сахарном диабете. Каша способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта, рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы.



Овсяная каша

Овсянка самая популярная и самая полезная. Такая каша в рационе – отличная профилактика сердечных заболеваний. И потому она должна стать для всех неизменным компонентом питания. Овсянка полезна не только здоровому человеку, она хороша после любой болезни как средство для быстрого восстановления сил.



Перловая каша

Перловка способствует улучшению пищеварения, придает силу и энергию организму. К тому же крупа полезна при заболеваниях кишечника, сопровождающихся частыми запорами.



Пшённная каша

Если страдает сердце, тогда эта каша будет очень полезной.



Вывод:

Самыми «богатыми» крупами, то есть насыщенными белками и минеральными веществами считаются рисовая, овсяная и гречневая. Победнее – пшенка, манка и кукуруза. Овсянка и гречка содержат очень много витаминов группы В и минеральных веществ. Манка, рис и «геркулес» легко перевариваются, поэтому их кушают после и во время болезней. Самая «бедненькая» каша – это кукурузная, в ней нет витаминов. Зато кукурузная каша не вызывает брожение в кишечнике, ее полезно давать детям и взрослым, страдающим вздутием живота. Каша – очень полезное блюдо для детей и взрослых.