

# ДЕНЬ МАТЕРИ

Быть матерью — награды выше нету.  
И в этот день скажу я, не тая:  
На материнстве держится планета,  
Большая наша крепкая Земля.

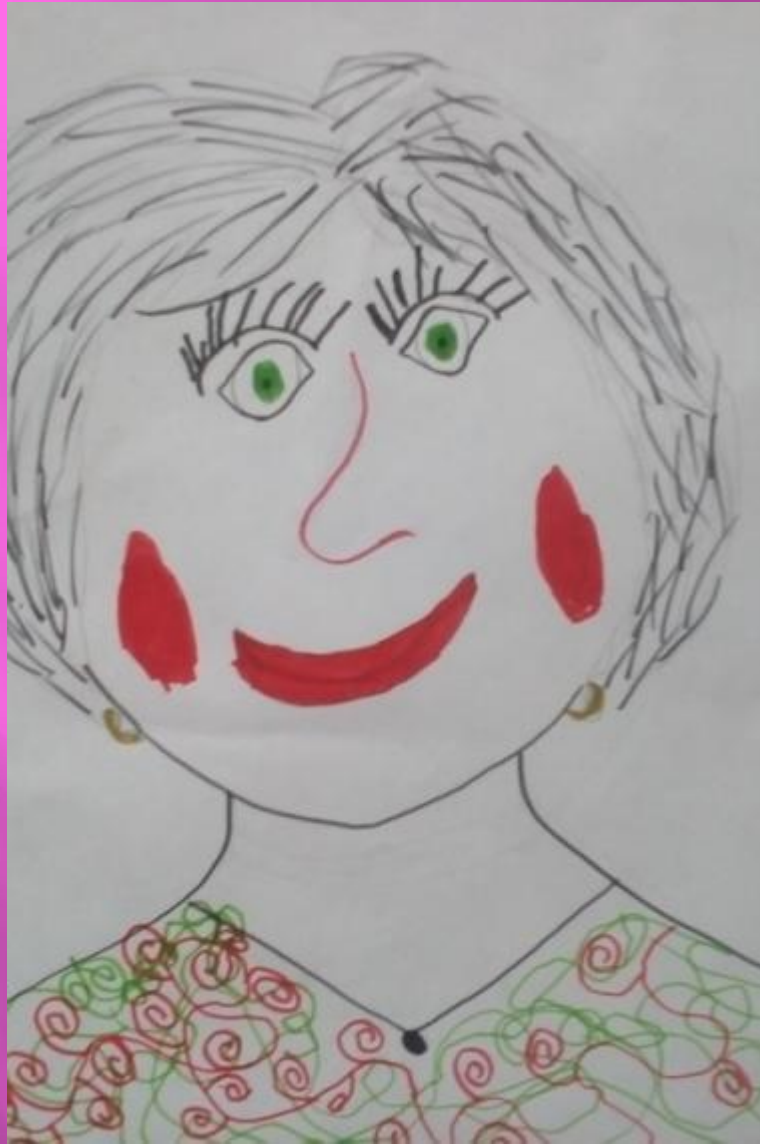


# Портреты мам







































# *Поэты о рифме*

Рифмы, милые мои,  
баловни, гордячки!

Вы - как будто соловьи...

Вы - как музыка за мной ...

Вы – как будто шар земной.



Булат Окуджава

- Как сделать людей счастливыми?
- Надо дать им радость, любовь и немного варенья!

© М/ф "Карлсон, который живет на крыше"



# ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КАШАМ

## Манная



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

**Полезные вещества:**  
фитин, белок, крахмал

## 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

## Перловая



Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.

**Полезные вещества:**  
крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В  
**(Fe P I Mg Cu Ca)**  
железо фосфор иод магний медь кальций

## Гречневая



Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.

**Полезные вещества:**  
белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин  
**(E Ca Fe K Na)**  
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  
**(K Mg Ca)**  
калий магний кальций

## Кукурузная



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

**Полезные вещества:**  
ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота, пантотеновая кислота селен  
**(Si Zn A C E)**  
кремний цинк витамины

## Пшеничная



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

**Полезные вещества:**  
белок и углеводы  
**(Fe P Si Mg A)**  
железо фосфор кремний магний витамин



Ставьте ушки на макушки,  
Слушайте внимательно.  
Пропоем мы вам частушки,  
Очень замечательно.









*С Днем  
Праздника*

**С ДНЕМ  
Матери!**

*Счастья,  
Мира,  
Любви  
и Добра!*

