

# Каша – пища 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.



# Пшённая 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.