

## Какая каша для ребенка полезнее всего?



*Постоянно спорю со свекровью по поводу полезности разных круп. Она уверяет, что маленькому ребенку обязательно нужно давать каждый день манную кашу, я же знаю, что эта крупа малополезная, гораздо лучше гречка или овсянка. Бабушка же наша называет овсянку и перловку «собачьими» или «солдатскими» кашами и наотрез отказывается их варить. Расскажите, пожалуйста, какая же каша действительно самая полезная и почему, чтобы у меня были «железные» аргументы в споре.*

**Отвечает Комаровский Е. О.**

Для начала давайте разберемся, что такое, собственно, каша?

Каша - это некие зерна, разваренные в некоей жидкости. Жидкостей, в которых разваривают зерна, как правило, две - вода и молоко. В зависимости от того, в какой жидкости мы кашу развариваем, может зависеть ответ на вопрос, полезная эта каша или нет.

Например, берем гречку, в которой много железа, и варим ее в молоке. Тогда кальций в молоке, конкурент железа, делает последнее совершенно бесполезным. Мы не говорим, что это критично плохо - в конце концов, мы можем получить железо откуда-то еще. Но мы должны знать, что то, в чем мы варим зерна, влияет на полезность каши.

Диетологи всего мира долго спорили о полезности разных круп и выделили семерку лидеров.



**Первое место оказалось у гречки** - при том, что во многих странах вообще не знают о такой крупе. Хотя где-то мы, славяне, впереди планеты всей - много веков едим самую полезную крупу, которая не известна почти нигде в мире. Более того: парадоксально, что на родине гречихи - в Индии, где ее издавна называли «черным рисом», - сейчас ее почти не употребляют в пищу.

Чем же гречка так хороша? Куча железа, очень много белка и клетчатки.

**Теперь о крупе № 2 - овсянке.**

Оказывается польза или вред овсянки самым принципиальным образом зависят от того, как она обработана. Поэтому овсянка, быстрого приготовления, которую просто залили кипятком - и вот она уже готова, считается чуть ли не самой вредной кашей.

А полезнее всего хлопья, которые надо варить.

**На третьем месте - перловка.**

Кстати, кто-то знает, из какого растения делают крупу перловку? Нет, не из овса и не из пшеницы. Перловку делают из ячменя. Одного из самых древних культивируемых на Земле растений. Перловка была любимой кашей римских гладиаторов.



К сожалению, сейчас мы утратили не только мастерство правильного приготовления перловки, но и угробили ее репутацию: мол, перловка - это что-то ужасное, невкусное, ею кормят этих несчастных солдат, и вообще это каша для бедных.



А все ведь наоборот - каша эта одна из самых полезных: много железа, много белка, а главное - клетчатки. Ведь что такое клетчатка? Это неперевариваемые части продукта, которые прекрасно очищают кишечник и подготавливают его к новой еде. И оказывается, что полезность перловки тоже определяется технологией ее приготовления. Её обязательно нужно залить водой, оставить замоченной на ночь и только потом томить на огне.

**На четвертом месте - пшено.**

Из какого растения его делают? Из проса, которое, опять-таки, в наших краях издревле используется. Пшено у нас готовили всегда - кулеш, пшенная каша... Но и культура приготовления этой каши тоже утрачивается. Хотя это одна из самых полезных круп.

Максимальной пользой обладает пшено ярко-желтого цвета. Но стоит помнить, что в нем содержится большое количество жиров, которые быстро окисляются, поэтому, чем больше лежит пшено, тем ниже в ней пользы.

**На пятом месте - кукурузная каша**, которая пришла к нам из-за океана.



**На шестом месте - рис.**

Отношение к рису должно быть примерно такое, как к овсянке.

Белый очищенный рис, который мы покупаем в магазинах и готовим его постоянно, никакого отношения к пользе не имеет. Вот бурый неочищенный рис - это и микроэлементы, и клетчатка, и большое содержание белка.

Поэтому миллионы людей во всем мире рассматривают рис как основу своего повседневного рациона, при этом прекрасно себя чувствуют и размножаются.

**На седьмом месте - совершенно уникальная крупа: льняное семя**, которое практически никто не готовит в виде каши. Однако только в семени льна содержатся омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, которые обычно бывают только в рыбе. То есть во многих регионах найти хорошую

рыбу невозможно, но лен растет, а значит, проблему можно решить. И мамы должны знать это уникальное свойство льняного семени.



**А что же любимая многими бабушками манка?**

Она в список полезных круп не входит - это каша для несчастной голодающей страны: она долгое время находится в кишечнике, создает ощущение сытости, но кроме углеводов не содержит практически ничего полезного. Пшеница, из которой делают манку, максимально очищена от всего и перемолота в муку.

Вообще, говоря о полезности той или иной каши, что мы обычно имеем в виду? Во-первых, каша должна служить источником энергии - это обеспечивают углеводы, во-вторых, каша одновременно должна насыщать организм необходимыми веществами - белками, жирами, микроэлементами, витаминами. Как правило, микроэлементы содержатся в оболочке круп, то есть чем больше крупа очищена, тем меньше в ней оболочки, а значит, меньше клетчатки, витаминов и микроэлементов.

Получается, если мы выбираем очищенный рис, тщательно обработанную механически и термически овсянку, измельченную до манки пшеницу, то показатель полезности каши тут же стремится к нулю, приближаясь к вредным продуктам.

Поэтому если ребенку нужно дать только энергию, то есть спасти его от голода, то манка прекрасно подойдет. Но если нам надо обеспечить ребенку нормальный рост и развитие - с микроэлементами, витаминами, клетчаткой, то в списке полезных каш манки уже не будет. Однако если к вам раз в пару недель придет бабушка и сварит для внука манную кашу, то ребенку от этого вреда не будет, а бабушке вы прибавите много лет спокойной жизни. Надо всегда искать компромиссы. И если польза манной каши для бабушки столь значима, то ничего с вашим ребенком не будет, если он пару раз в месяц съест приготовленную для него манку.

Также запомним, что если готовить каши на молоке, то железо из круп будет усваиваться очень плохо. Если ребенок мясоед, то в этом нет ничего страшного - он получит железо из мяса, но если он мясо не любит, то лучше готовить каши на воде.



## Что делать, если ребенок не ест кашу?



Каша для детей являются очень полезными, но, к сожалению, не все дети любят их кушать. Отказ от предложенного блюда может произойти, если крохе не понравился вкус или консистенция.

Если ребенок отказывается есть смесь, можно положить в них кусочки фруктов, ягод, мед или варенье (если нет аллергии).

Большинству малышей не нравится слишком густая каша, поэтому можно влить больше воды во время приготовления, чтобы получить в итоге более жидкую консистенцию, при желании можно использовать блендер.

Некоторые мамы прибегают к хитрости и говорят, что на дне тарелки лежит конфетка (печенье, яблочко или другое любимое лакомство малыша), но чтобы получить её, придется съесть все, что есть в тарелке. Также можно сделать рисунок из варенья, например, нарисовать солнышко, машинку или котенка.

Если же никакие уловки не помогают, и ваше чадо продолжает отказываться от смесей, можно готовить из злаков другие блюда, например, биточки, пироги, запеканки и пр.



Каша для детей обладают несомненной пользой. Подрастающая кроха получает большинство необходимых питательных веществ и витаминов всего с одной порции кашицы.

Вводить в детское меню злаковые рекомендуется примерно с полугода и лучше всего, если они станут неотъемлемой частью детского питания, вплоть до старшего школьного возраста.

