

# В чём польза хлеба?

## Хлеб

- \* Способствует выработке инсулина.
- \* Способствует росту волос и ногтей.
- \* Улучшает циркуляцию крови.
- \* Полезно для развития клеток головного мозга.
- \* Оказывает положительное влияние на память.
- \* Укрепляет иммунитет.



# Чем полезна каша?

Любая каша богата углеводами, растительными белками и клетчаткой, кроме того они содержат большое количество витаминов (особенно группы В) и ряда минеральных веществ. Это делает каши важным продуктом в питании взрослых и особенно детей. Подсчитано, что злаки (главным образом - каши) обеспечивают около 30% необходимой энергии для детей до 3-х лет, около 40% - для детей дошкольного возраста и до 50% - в рационе школьников.

## Самые полезные каши для детей

**Гречневая каша** наиболее полезна - она имеет высокую пищевую ценность, содержит ценные пищевые волокна, витамины и микроэлементы и не содержит глютена.

**Овсяная каша**, хоть и содержит глютен, но в ней в большом количестве содержатся пищевые волокна, витамины и микроэлементы. Кроме того овсяная каша особенно полезна для юных жителей мегаполисов и городов с плохой экологией, ведь она впитывает в себя соли тяжелых металлов и выводит их из организма.

**Рисовая каша** не содержит глютена, зато богата крахмалом. Это диетический продукт, который легко усваивается даже в детском организме.полезна рисовая каша для детей, страдающих расстройством кишечника.

**Манная каша** - в ее составе мало витаминов, клетчатки, минеральных солей, она содержит глютен. Но неоспоримый плюс этой каши - легкоперевариваемость.

**Пшеничная каша** неидеальна по составу, но ее преимущество в том, что она способна выводить из организма остаточные антибиотики и продукты их распада.

