**Каши для детей: рейтинг «полезности»**

Ещё не так давно одним из первых прикормов для маленьких детей была каша, и чаще всего – манная! До сих пор, по-моему, можно слышать утверждение, что манная каша – самая полезная для малышей! Оставим этот миф для наших бабушек (хотя ни одно поколение детей выросло на этой каше!), а попробуем разобраться, какие каши полезнее!

По современным представлениям, каши в рационе питания детей являются вторымприкормом и вводятся в 6-7 месяцев, после того как введен первый прикорм – овощное пюре. Они постепенно замещают еще одно грудное кормление или кормление молочной смесью. Кашу, как и другой новый вид пищи, вводят перед прикладыванием к груди, начиная с 1-2 чайных ложек, постепенно доводя объем до 150 г.

Кашу нужно вводить через 2 месяца после введения первого прикорма. Если первый прикорм введен в 6 месяцев, то кашу начинают давать к 8 месяцам. Иногда врачи по индивидуальным показаниям (неустойчивый стул, проблемы с животиком) могут рекомендовать в виде первого прикорма давать каши, поскольку овощи и фрукты принесут только вред. Тогда можно использовать **вэллинг**. Это очень жидкая каша, которую можно пить из бутылочки. Он обогащен полезными веществами и не имеет вредных добавок (соли, сахара и ароматизаторов).

Кашку ребенку можно приготовить из обычной крупы, предварительно измельчив её в кофемолке в муку, или хорошо разварить, протереть или разбить блендером. Соль и сахар добавляются в очень небольших количествах. Следует помнить, что в «домашних» кашах количество микронутриентов относительно невелико, так как в процессе варки круп уровень их значительно снижается.

На современном потребительском рынке в большом ассортименте присутствуют детские каши промышленного производства. Их преимущество, в отличие от блюд домашнего приготовления, заключается в том, что они производятся из экологически чистого сырья, имеют стабильный, гарантированный состав, необходимую степень измельчения, длительный срок хранения, соответствуют строгим микробиологическим и гигиеническим требованиям, предъявляемым к продуктам детского питания. Промышленные детские каши обогащены именно теми микроэлементами и витаминами, дефицит которых реально существует, широко распространен и опасен для здоровья ребенка. Каши промышленного производства удобны в приготовлении: большинство из них являются «инстантными», т.е. не требующими варки, или «быстрого приготовления», которые нуждаются в кратковременном кипячении - 1-2 минуты. Каши промышленного производства могут состоять из одного вида круп (монокомпонентные) или 2-х и более зерновых составляющих (поликомпонентные). Они могут быть молочными или безмолочными. В состав отдельных каш вводятся в качестве добавок натуральные сухие порошки из фруктов, ягод и овощей, улучшающие их вкусовые качества, а также для нормализации состава кишечной микрофлоры и функции толстой кишки - пре-, пробиотики (инулин, лактулоза, бифидобактерии и др.) или их сочетание - синбиотики.

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. А согласно рекомендациям Всемирной Организации Здоровья (ВОЗ) необходимо, чтобы суточный рацион человека не менее чем на половину состоял из каш, хлебобулочных изделий и других зерновых продуктов.

Но, несмотря на то, что крупы по своему составу имеют схожий набор основных полезных веществ, тем не менее, они очень сильно отличаются по качественному и количественному соотношению между разными питательными веществами. И, исходя из этих различий, различные виды круп можно разделить согласно их составу, получив таким образом рейтинг их «полезности» для питания детей.





***Гречневая каша***

Возглавляет рейтинг гречневая каша. К ее преимуществам можно отнести высокое содержание **растительных белков** (с хорошо сбалансированным аминокислотным составом), **клетчатки, витаминов В1, В2, Е, фосфора, магния** и **калия**, а также **железа**. Кроме того гречневая каша не содержит глютена.

***Овсяная каша***

Овсяная каша тоже весьма ценный и полезный продукт. Овсянка богата ценными растительными **белками** и **жирами**, что делает ее хорошим источником энергии. Кроме того в состав овсяной крупы входит максимальное среди других круп количество **клетчатки**, а также **витамины В1, В2, РР, Е, калий, кальций, фосфор, железо** и **магний**. Помогает выводить из организма соли тяжелых металлов.

Это важно: в состав овсянки входит **глютен**.

***Рисовая каша***

На третьем месте в нашем рейтинге находится рисовая каша. К ее преимуществам относится гипоаллергенность, что делает ее весьма ценным продуктом для аллергиков, и отсутствие глютена. Кроме того, несмотря на малые количества **простых сахаров** и **жирных кислот**, рисовая каша имеет **высокую энергетическую ценность**. Полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (кроме запоров).

К недостаткам рисовой каши можно отнести скудное содержание витаминов и минеральных веществ. Однако, всё это справедливо в отношении белого полированного риса, в буром рисе сохраняются витамины и минералы, но из-за того, что бурый рис «тяжелее» для кишечника, его практически не рекомендуют для детского питания. А из-за своих «крепящих» свойств рисовую кашу не рекомендуют для регулярного употребления детьми и людям с задержкой стула.

***Кукурузная каша***

Кукурузная каша содержит большое количество **углеводов** и **клетчатки**, благодаря чему затормаживает в кишечнике процессы брожения и гниения. Также кукуруза не содержит глютен.

С другой стороны кукурузная каша бедна **белками** (к тому же они имеют не оптимальный аминокислотный состав), **витаминами** и**минеральными веществами** (за исключением железа). И по ряду причин для питания детей эта каша рекомендуется только с 9–10-месячного возраста.

***Манная каша***

Манная каша содержит большое количество **крахмалов**, поэтому обладает **высокой энергетической ценностью**. Кроме того манка известна своим приятным вкусом и к тому же используется при заболеваниях ЖКТ, требующих щадящих диет.

К недостаткам манной каши можно отнести **низкое количество клетчатки**, **витаминов** и других полезных веществ, а также низкую биологическую ценность, входящих в ее состав белков.

***Пшенная каша***

Пшенная каша богата **углеводами** и **клетчаткой**, а в ее состав входят большие количества полезных **полиненасыщенных жиров**,**витамин А** и **микроэлемент кобальт**. Также пшено не содержит глютен и полезно при лечении антибиотиками, так как выводит продукты их распада из организма.

Пшенная каша **бедна витаминами и минеральными веществами** (за исключением вышеперечисленных), а входящие в ее состав, белки обладают низкой биологической ценностью. Кроме того она переваривается хуже большинства других каш, и поэтому ее не рекомендуют детям младше полутора-двух лет.

***Ржаная каша***

Ржаная каша содержит большое количество **сахаров**, **растительных белков** и **глютен**. Богата **пектином** и такими **минеральными веществами** как **кальций, фосфор и железо.** С успехом применяется при лечении избыточной массой тела и запоров.

К недостаткам ржаной каши следует отнести высокую газообразующую способность, что не позволяет ее использовать для питания детей младшего возраста.

***Перловая каша (из ячменя)***

Перловая каша содержит много **крахмала, калия и железа**. В ее состав также входит **глютен**.

Но из-за плохой усвояемости перловую кашу практически не используют в питании детей младше двухлетнего возраста.