Русский народ всегда отличался силой и здоровьем. Самым главным блюдом на столе была каша. Каша любимое блюдо сказочных героев и былинных богатырей. Недаром в пословице говорится: «Щи, да каша- пища наша ». Каша для ребенка – одно из основных блюд повседневного рациона. Согласно проведенным исследованиям, люди, которые регулярно едят утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находятся в лучшей физической форме по сравнению с теми, кто ее не ест. И наверняка, будучи любящим и заботливым родителем, вы ежедневно кормите ребенка кашей. Пользу каш для детей трудно переоценить, ведь они содержат комплекс питательных веществ, необходимых для полноценного физического развития организма. Крупяные блюда являются источником множества полезных составляющих, в том числе минеральных веществ, белка, витаминов, клетчатки и, конечно, углеводов. Причем в кашах содержатся преимущественно медленные углеводы, которые расходуются постепенно, обеспечивая растущий организм энергией на длительное время. С самого раннего возраста наши дети с удовольствием едят различные каши и всегда в хорошем настроении.

