Полезные каши

Овсяная каша

*Овсянка содержит большое количество **витамина Н**, который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу. В ней содержатся также **витамины В, РР, С, и микроэлементы**, так необходимые для здоровья наших детей.*

Слизь овсянки**, образующаяся при варке, очень полезна, она **вымывает из желудка токсины и микробы

Гречневая каша

*В гречке содержится большое количество **растительного белка**, много **солей магния, калия, фосфора. много железа**, так необходимого **для поднятия гемоглобина**.*

***При пониженном гемоглобине дети и взрослые становятся вялыми и часто болеют.** Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона вашего малыша.*

Рисовая каша

*В рисовой каше содержится **растительный белок** – ее даже называют **«вегетарианским мясом»**.*

*Рисовая каша хорошо усваиваются организмом человека и широко применяются **в диетическом питании***

Перловая каша

*Перловка содержит кроме витаминов и минералов, незаменимую **аминокислоту – лизин**, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма*

*Лизин успешно борется **с вирусом герпеса**. Так что, думаю, перловая каша стоит нашего внимания.*