**КАША – ЭТО СИЛА НАША!**

|  |
| --- |
| **Человеку нужно есть,**  **Чтобы спать и чтобы есть,**  **Чтобы прыгать, кувыркаться,**  **Чтобы прыгать, кувыркаться,**  **Песни петь, дружить, смеяться.**  **Чтоб расти и развиваться**  **И при этом не болеть,**  **Нужно правильно питаться,**  **С самых юных лет уметь.** |

**ГРЕЧНЕВАЯ КАША**

Гречка – крупа особенная. Из нее, получается, пожалуй, **одна из самых полезных каш**. Недаром мы называем ее первой. Гречка содержит клетчатку, целый спектр витаминов - Е, РР, В1, В2, фолиевые и органические кислоты, а так же большой процент крахмала способствующего попаданию в организм нужного количества необходимых элементов. Гречка – залог нормального давления и невысокого уровня холестерина, который она понемногу «изживает» из организма. Даже младенцам она не противопоказана, ведь она важна при формировании нервной и костной систем. А взрослым она станет отличным подспорьем при похудении, ведь даже небольшое ее количество вызывает чувство сытости.

**РИСОВАЯ КАША**

Рис в первую очередь хорош тем, что он гипоаллергенен. Он станет подспорьем для тех, кто плохо переносит белок. Ее «сильная» сторона – это витамины группы В и PP, а также тиамин, каротин, железо, цинк, йод и прочие важные для человека микроэлементы. В ней много крахмала, глютена и сложных углеводов, которые поддержат организм в тонусе весь день. Также в рисе присутствуют восемь наиважнейших для нашего организма аминокислот - аргинин, гистидин, лизин, лецитин, метионин, триптофан, холин и цистин. Кроме того, рисовая каша еще и низкокалорийная, так, что диеты на рисе – одни из самых эффективных.