

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОУ

Людмила Волкова

врач-диетолог ФГБУ НМИЦ терапии и профилактической медицины Минздрава России, к. м. н.

Каши в дошкольном меню

Крупы и блюда из круп необходимо ежедневно включать в рацион питания детей. На завтрак желательно давать детям одно блюдо из группы зерновых продуктов – крупяные, макаронные и мукомольные изделия. Таким образом, можно чередовать разные виды вязких и жидких каш (рисовую, овсяную, гречневую, кукурузную, ячневую) с молочными супами с вермишелью, мюслями, крупениками, пудингами, запеканками, приготовленными с добавлением круп.

Включайте в дошкольное меню на завтрак каши из разных видов круп. Желательно, чтобы они не повторялись в пределах двухнедельного цикла. Разные виды круп различаются по пищевой ценности. Например, овсяная крупа содержит наибольшее количество жиров, гречневая крупа лидирует по содержанию белка и пищевых волокон, рисовая – преимущественно источник углеводов (крахмала). Кальция больше всего в ячневой крупе.

Какие индивидуальные ограничения учитывать. В пшенице, ржи и ячмене есть растительный белок глютен. С одной стороны, он незаменим при производстве муки для изготовления макарон, выпечке хлеба и кондитерских изделий. Он обеспечивает эластичность и пышность готовой продукции, придает ей аппетитный вид. С другой стороны, **он противопоказан детям с целиакией. К безглютеновым крупам относятся кукурузная, гречневая, рисовая, овсяная.**

Действие каш на организм детей, особенно на пищеварительный тракт, зависит не только от вида крупы и сочетания с другими продуктами, но и от способа кулинарной обработки. По консистенции каши могут быть жидкими, вязкими, рассыпчатыми

Рассыпчатые каши. Рассыпчатые каши оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку желудка и кишечника, стимулируют их двигательную активность. Рассыпчатые каши можно варить из всех видов круп, за исключением манной, овсяной и «Геркулес».

Вязкие каши. Вязкие каши можно готовить на воде, молоке и молоке с добавлением воды. В готовом блюде зерна должны быть полностью набухшими и хорошо

разваренными. При варке необходимо учитывать неоднородную способность круп набухать и развариваться. Рисовая, овсяная, пшеничная, перловая, кукурузная крупы в воде развариваются быстрее, чем в воде с молоком.

Жидкие каши. Жидкие каши можно готовить из всех видов круп, кроме гречневой и ячменной, на воде, смеси молока и воды или на молоке. Готовьте жидкие каши так же, как и вязкие, но с большим добавлением жидкости.

Пищевая ценность молочных каш значительно выше, чем каш, приготовленных на воде, за счет тех белков и жиров, которые содержатся в молоке. Поэтому в детском саду каши на завтрак желательно готовить на молоке. Безмолочные каши давайте только тем детям, у которых аллергия на белок коровьего молока.

Каша из круп в рационе ребенка можно заменить при необходимости блюдами из макарон – желательно из пшеницы твердых сортов и хлебом – желательно из муки грубого помола. Однако полноценной такую замену назвать нельзя. **Крупы, особенно цельнозерновые, содержат гораздо больше необходимых для организма веществ, чем продукты, приготовленные из обработанной муки**