



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Kasze w diecie dzieci

Kasze są produktami niskoprzetworzonymi, bogatymi w składniki odżywcze i mineralne, dlatego warto włączyć je do codziennego menu dzieci. Można przygotować z nich posiłki zarówno na słodko, jak i na słono. Doskonale smakują jako dodatek do zup lub II dania na obiad, w postaci jagłanki na śniadanie, jaglanego budyniu na podwieczorek lub sałatki z warzywami na kolację.

KASZE DROBNOZIARNISTE



Kaszki dla dzieci

należące do grupy środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego

Kaszki od których warto rozpocząć rozszerzanie diety. Są bezpieczne gdyż spełniają rygorystyczne normy, dodatkowo uzupełniają dietę dziecka w żelazo i wit. D, które często są składnikami niedoborowymi.



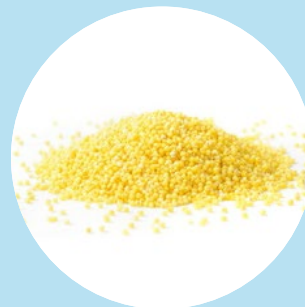
Kasza manna

Jest jedną z pierwszych glutenowych kasz jaką można wprowadzać do diety dzieci. Wytwarzana jest z pszenicy i należy do najdrobniejszych kasz, przez co bardzo szybko i łatwo ją przygotować.



Kasza kukurydziana

Podobnie jak kasza manna jest bardzo drobna i lekkostrawna. W przeciwieństwie do manny jest bezglutenowa. Powstaje z pozbawionych łusek ziaren kukurydzy i jest źródłem luteiny, wpływającej na prawidłowe funkcjonowanie siatkówki w oku.



Kasza jagłana

Otrzymuje się ją z ziaren prosa. Jest bogatym źródłem żelaza. Dzięki temu, że kasza jagłana należy do kasz drobnoziarnistych oraz zawiera dużo cennych składników mineralnych jest idealna dla dzieci. Podkreślić również warto, że należy do kasz naturalnie bezglutenowych.

KASZE GRUBOZIARNISTE



Kasza owsiana

To znakomite źródło białka, cynku, magnezu, witamin z grupy B, antyoksydantów oraz błonnika. Ma działanie ochronne na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Często spożywana jest również w formie spłaszczonej, jako płatki owsiane.



Kasza gryczana

Wytwarzana jest z nasion gryki, następnie łamana oraz palona (kasza gryczana prażona) lub niepalona (kasza gryczana nieprażona). Jest bardzo dobrym źródłem przeciwutleniaczy oraz aminokwasów egzogennych. Dzieci chorujące na celiakię mogą ją spożywać, ponieważ jest kaszą naturalnie bezglutenową.



Kasza jęczmienna

Występuje w trzech wariantach rozdrobnienia. Wypolerowane i pozbawione łuski całe ziarno jęczmienia to pęczak. Pocięty na kawałki pęczak to kasza perlowa (mazurska). Natomiast niewypolerowane i rozdrobnione ziarno jęczmienia to kasza łamana (wiejska).

www.zdrowojemy.info