

Вкусная и полезная каша из детства «Дружба».

Каша - это полезный, питательный и вкусный продукт. Начиная день с каши, вы насыщаете организм полезными веществами. В кашах содержатся в необходимом количестве и нужном для человека соотношении железо, медь, цинк, белки, витамины. Каша из разных круп также богата клетчаткой. Она оказывает положительное воздействие на желудочно-кишечный тракт, улучшает работу кишечника, способствует выведению ненужных веществ из организма, нормализует обмен веществ. Каша помогает быть в хорошем настроении! 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.

Утро в нашем детском саду начинается с завтрака. Сегодня утро дети начинали со вкусной и полезной каши «Дружба», бутерброда со сливочным маслом и какао.

Свое название каша "Дружба" получила благодаря тому, что для ее приготовления берется два или более видов круп. Многие помнят вкус этого блюда из детства, так как очень часто ее давали на завтрак в детском саду или пионерском лагере.



