

## Каша – полезный завтрак

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Каша благотворно влияет на пищеварительную систему человека, укрепляет иммунитет, способствует общему улучшению самочувствия. Она считается базовым блюдом для завтрака, но ее можно употреблять и на обед, и на ужин.

Дети знают о пользе каши по утрам. Поэтому они без лишних слов доедают всю кашу. А родители очень рады, что они растут здоровыми и крепкими.

