

КОРМИТЬ ЛИ РЕБЕНКА МАННОЙ КАШЕЙ?

В специальной литературе в последнее время манку считают вредной. Есть данные, что она способствует падению гемоглобина в крови и, кроме того, связывает кальций и фосфор. Но все это относится к питанию малышей до года. Не стоит, однако, отказываться от манки в дошкольном и школьном возрасте – ведь немало детей прекрасно выросли на этой каше. Манную кашу и блюда из манки (запеканки, клецки, оладьи) можно давать детям 2 – 3 раза в неделю. Полезно подавать манную кашу с различными наполнителями, которые способствуют лучшему усвоению кальция, - с яблоком, абрикосом, ягодами.

Не стоит кормить манкой детей с избыточным весом, а вот для «худышек» она будет как раз кстати. Манка обычно нравится даже детям с плохим аппетитом, к тому же она хорошо усваивается.