

Группа «Солнышко»  
**В каше - сила,  
в каше - смелость,  
в каше - русская душа!**



«В каше — сила, в каше — смелость, в каше — русская душа!» — именно так говорили об этом блюде наши предки. И действительно, что может быть питательней и полезней душистой каши из русской печки, да в глиняном горшочке! Каша — исконно русское блюдо. С ней связано много старинных традиций и обрядов. Каша — самое доступное, безвредное и простое средство для оздоровления организма.

Ученые пришли к выводу, что дети, которые получают **полноценный завтрак**, лучше развиваются, более успешны в учебе и меньше болеют. Таким образом, **завтрак** влияет на работоспособность, оказываясь для детей настоящей «пищей для мозга». Это факт, научно доказанный специалистами в области питания.



*Кашу манную любят малыши,  
Белую, пушистую едят от души  
Любят её с маслом, любят с молоком  
Станут все красивыми и  
Сильными потом!*



**«Щи да каша – пища наша»**





### Интересные факты:

1. Завтрак заряжает энергией на целый день. Если ребенок позавтракал, то его работоспособность выше, чем у тех, кто завтрак пропустил.
2. Завтрак помогает лучше концентрироваться и запоминать информацию. Полноценно питающиеся дети, учатся лучше, чем дети, которые не завтракают.
3. Завтрак поднимает настроение (вкусный завтрак в спокойной обстановке помогает настроиться на предстоящий день).
4. Завтрак контролирует голод в течении дня (пропуская завтрак, кушать всё равно захочется через пару часов, а обед ещё не скоро).
5. Завтрак спасает от лишнего веса (чтобы ускорить процесс обмена веществ нужно утром поесть).
6. Завтрак помогает избежать заболеваний (завтрак повышает иммунитет, обогащает организм нужными витаминами).

**Будьте здоровы!**