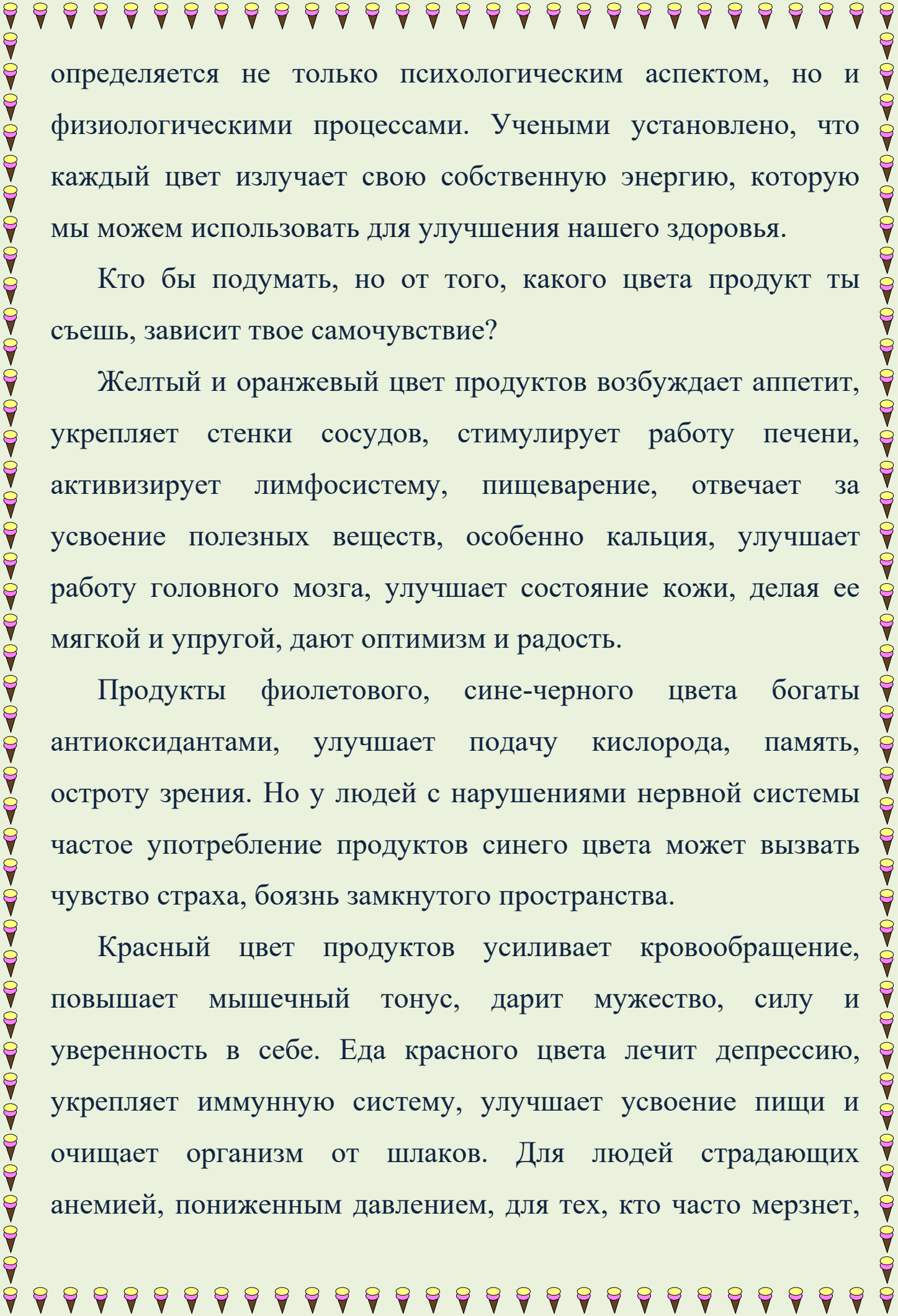


Правильное питание – залог здоровья!

Здоровье - главная ценность человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями и бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, в общем развитии детского организма. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не навредить своему организму.

Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление.

Для того чтобы ребята нашей группы питались правильно, мы создали интересную дидактическую игру «Тарелка настроения». Ученые доказали, что влияние цвета на самочувствие человека очень велико, ведь с детства какой-то определенный цвет радовал нас, а какой-то другой, наоборот, приносил чувство тревоги и тоски. Специалисты в этой области выяснили, что влияние цвета на здоровье человека



определяется не только психологическим аспектом, но и физиологическими процессами. Учеными установлено, что каждый цвет излучает свою собственную энергию, которую мы можем использовать для улучшения нашего здоровья.

Кто бы подумать, но от того, какого цвета продукт ты съешь, зависит твоё самочувствие?

Желтый и оранжевый цвет продуктов возбуждает аппетит, укрепляет стенки сосудов, стимулирует работу печени, активизирует лимфосистему, пищеварение, отвечает за усвоение полезных веществ, особенно кальция, улучшает работу головного мозга, улучшает состояние кожи, делая ее мягкой и упругой, дают оптимизм и радость.

Продукты фиолетового, сине-черного цвета богаты антиоксидантами, улучшает подачу кислорода, память, остроту зрения. Но у людей с нарушениями нервной системы частое употребление продуктов синего цвета может вызвать чувство страха, боязнь замкнутого пространства.

Красный цвет продуктов усиливает кровообращение, повышает мышечный тонус, дарит мужество, силу и уверенность в себе. Еда красного цвета лечит депрессию, укрепляет иммунную систему, улучшает усвоение пищи и очищает организм от шлаков. Для людей страдающих анемией, пониженным давлением, для тех, кто часто мерзнет,

для тех, кто подвержен депрессии, так же полезна пища красного цвета.

Продукты зеленого цвета содержат хлорофилл, который оказывает важное значение для нашего организма. Хлорофилл выводит токсины, снижает уровень «плохого» холестерина, нормализует работу кишечника, защищает от бактериальных инфекций, помогает держать организм в тонусе. Зеленый цвет продуктов нормализует сердечнососудистую деятельность, лечит аритмию, нормализует давление, снимает головные боли.

Белый цвет пищи – благотворно действует на нервную систему, успокаивает и гармонизирует ее, улучшает зрение и работу желез внутренней секреции, молочные продукты укрепляют костную ткань, чеснок и лук помогут при простудных заболеваниях. Продукты белого цвета содержат большое количество углеводов, поэтому людям с повышенным весом ограничено надо употреблять продукты этого цвета.

У игры есть несколько вариантов.

1. Нужно разложить продукты по цветам. Специально для ребят мы взяли большой спектр продуктов, в том числе и ягоды нашего региона, чтобы ребятам было интересно и познавательно.

2. Нужно создать свою палитру настроения. Например, я возбужден, чтобы успокоиться, нужно съесть что-нибудь (белое)...

У меня плохое настроение, недостаток сил, поэтому мне нужно съесть что-нибудь ... красное или оранжевое.



Потом мы с ребятами создали плакат «Правильное питание – залог здоровья» и еще раз закрепили представления о пользе продуктов и их влиянии на наш организм.





Правильно питаюсь, мы всегда можем оставаться в хорошей физической форме, контролировать свой вес и бороться с вредным влиянием окружающей среды.

**Информацию подготовила: Шурлыгина Татьяна
Витальевна, воспитатель группы «Стрекозка»,
детский сад №162, корпус 3**

Март 2025