МБДОУ детский сад д.Казинка Елецкого муниципального района

Консультация

для родителей

«Влияние цветов спектра на психику и аппетит детей»

Подготовила:

воспитатель

Неделина Н.В.

Доказано – яркие, насыщенные цвета стимулируют аппетит. Но не только! Диетологи установили, что в ярко окрашенных продуктах содержится множество веществ, полезных для тела и души.

Зеленый.

Успокаивает нервы, помогает победить стресс. Продукты зеленого цвета: цуккини, яблоки (антоновка, симиренка), киви, лайм, зеленый сладкий перец, кочанный салат, сельдерей, брокколи, огурцы, пряно-ароматические травы (укроп, петрушка, кинза, мята, мелисса), горошек. Все зеленые растения содержат хлорофилл, вещество, с помощью которого происходит превращение энергии света. Хлорофилл очень полезен для нервной системы, именно он превращает нервы в канаты, помогая выстоять при любом стрессе.

Большинство зеленых овощей: все сорта капусты, шпинат и огурцы содержат много фолиевой кислоты. Это – витамин, жизненно необходимый для будущих мам. Именно присутствие фолиевой кислоты и обеспечивает нормальное развитие плода на самых ранних сроках. Кроме того, все продукты зеленого цвета богаты каротиноидами.

Зеленый, цвет самой природы, отвечает за гибкость, естественность и свежесть. Он приносит в нашу жизнь мир, равновесие и гармонию, успокаивает нервы и расслабляет.

Фиолетовый.

Стимулирует концентрацию и фантазию. Продукты фиолетового цвета: баклажаны. Красный лук, красная капуста, салат редиччио, свекла. Ежевика. В этих продуктах очень много антоцианов. Они обладают противовоспалительным и бактерицидным действием. Антоцианы защищают организм от возникновения опухолевых и сердечно-сосудистых заболеваний.

Продукты фиолетового цвета помогут при нервных заболеваниях, душевных переживаниях, стимулируют интуицию и фантазию. Этот цвет дает импульс к восприятию искусства и музыки, обостряет чувство прекрасного. Детишки, которым нравится этот цвет, очень чувствительны и обладают большим состраданием к ближнему.

Голубой.

Снимет напряжение и поможет заснуть. Продукты голубого цвета: сливы, виноград, голубика, черника, оливки.

Так же, как и продукты фиолетового цвета, голубые содержат вещество растительного происхождения антоциан. Кроме того, что антоцианы подавляют рост болезнетворных бактерий, они снижают содержание холестерина в крови. Это обстоятельство очень важно для детишек, которые страдают от лишнего веса. Голубой успокаивает и расслабляет.

Желтый и оранжевый.

Поднимают настроение, помогают справиться с простудой и насморком. Продукты желтого цвета: бананы, дыни, лимоны, абрикосы. Продукты оранжевого цвета: морковь, апельсины, мандарины, сладкий перец, манго.

Все эти продукты содержат флавоноиды, которые защищают наш организм от негативного воздействия окружающей среды. В овощах и фруктах много витамина C и каротиноидов, защищающих от солнечных ожогов. Продукты желтого цвета делают нас радостными, оптимистичными, оранжевые – действуют согревающее, подбадривают и заботятся о том, чтобы мы были в форме. Все дело в том, что золотой шар – апельсин ассоциируется в нашем сознании с солнцем.

Красный.

Быстро восстанавливает потерю энергии. Продукты красного цвета: томаты, редис, вишня, малина, клубника, земляника, морковь, яблоки, сладкий перец, гогошары, гранаты, красные грейпфрукты. Продукты красного цвета содержат бета-каротин, растительный провитамин A (особенно много его в моркови, помидорах, сладком перце). Это вещество считается одним из важнейших составляющих нормальной работы организма. Следующим идет ликопен – красное красящее вещество из семейства каротиноидов. Ликопен – самое эффективное средство для защиты от агрессивных свободных радикалов, которые разрушают структуру клетки. Кроме того, в красных овощах и фруктах большое количество витамина C (чемпионы – красный сладкий перец и садовые ягоды).

Красный считается цветом энергии и бодрости. Он действует стимулирующее, возвращая интерес к жизни. Красный создает хорошее настроение и формирует позитивное жизневосприятие.