

15.03.2019 г. Таинственные шишки.

Правильное питание – это залог здоровья человека, его долголетия и хорошего самочувствия. Правильно питаться должны люди всех возрастов. А прививать эту привычку необходимо с детства.

Известно, что люди употребляют в пищу большое количество растений. Плоды и семена, клубни и корни, молодые побеги и даже целые растения составляли существенную часть рациона первых людей.

Нельзя не отметить, что у тех, кто заботится о здоровом образе жизни, особое место занимают в рационе питания орехи.

В средней группе «Подсолнухи» воспитатель Абрамова Людмила Ивановна познакомила детей с разнообразием шишек в природе, рассказала что в окружающем нас мире семенами шишек питаются некоторые виды птиц, зверей, насекомых. А целебные свойства хвои, шишек, смолы широко используются в народной медицине. Особый акцент был сделан на кедровой шишке. В кедровых шишках формируются маленькие семечки в твердой скорлупе. Это настоящая кладовая полезных веществ. Кедровые орехи по питательным свойствам превосходят мясо, хлеб и овощи.

Общеизвестно: тот, кто «балует» себя орешками, тем самым защищает себя от многих болезней, повышает работоспособность, улучшает свое самочувствие, увеличивает долголетие.

К удивлению детей, в одной шишке оказалось немало орешков. С большим удовольствием дети отведали этот удивительный продукт.

