

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

МУДРОСТЬ, ПРОШЕДШАЯ СКВОЗЬ ВРЕМЯ

Выполнил: учащийся 5 «А» класса

Осьминин В.

«Щи да каша – пища наша»

- подчеркивает важность рационального питания, ежедневного употребления первых блюд и питательных злаков.



«Не всё в рот, что око видит»

«Беда — когда желудок упрямей, чем рассудок»



- говорит о том, что к пище нужно подходить с умом, и тогда она станет основой активной жизнедеятельности, бодрого духа и отменного самочувствия на протяжении долгих лет.

«Что за беда, коли пьётся вода»

- питьевой режим не менее важен, чем регулярные приёмы пищи. Выпивая в день хотя бы 1,5-2 литра, человек насыщает клетки живительной влагой, позволяет кровеносной системе функционировать «как часы» и восполняет её дефицит в организме.



«Нет плохих продуктов – есть плохие повара»

- даже самую здоровую и полезную пищу можно испортить, приготовив её неправильно



«Живот не мешок: про запас не поешь»

- не стоит устраивать слишком плотные приёмы пищи, жертвуя их количеством: единственное, чего вы добьётесь – растянутого желудка и постоянного чувства голода.



Овощи на столе – здоровье в доме

Овощное меню – пожалуй, самое полезное из того, что может предложить нам матушка-природа. Их состав богат растительной клетчаткой, живительной влагой, лёгкими для пищеварения нутриентами, минералами, аминокислотами и витаминами.



Пословицы о пользе овощей



- Хрен да редька, да капуста лихого не допустят.
- Капуста не пуста, сама летит в уста.
- Свёкла - красная девица, да с зеленою косицей, на столе она царица, для здоровья пригодится.
- Морковь прибавляет кровь.
- Семь перемен, а всё одна редька: редька триха, редька ломтиха, редька с квасом, редька с маслом, редька в кусочках, редька в брусочках да редька целиком.
- Зелень на столе – здоровье на сто лет.
- Молодец, что огурец, а огурец, что молодец.
- Обед без овощей – праздник без музыки.
- Овощи – кладовая здоровья.
- Ни один рог без капусты не живёт.

Пословицы о пользе фруктов и ягод

- Яблоко на ужин – и врач не нужен.
- Виноград — не град, не бьёт, не валит, а на ноги ставит.
- От простуды и ангины помогают апельсины.
- И грушу съел, и зубы почистил.
- Славится на целый мир самый древний фрукт инжир.
- За ягодами пойдёшь – здоровье найдёшь.
- Грушу – мне, яблоко – мне, а айву – сердце моё хочет.
- Слива себя не расхваливает, а дорожка к ней всегда протоптана.
- Ради земляники земле поклонись не раз.
- Хорошее яблоко доктора стоит.



Пословицы о пользе злаковых культур

- Хороша кашка, да мала чашка.
- Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.
- Без каши обед не в обед.
- Любо животу, что глаза кашу видят.
- Каша — мать наша, а хлеб — кормилец.
- Кашевар живёт сытее князя.
- Здоровье наше — овсяная каша.
- Мать наша — гречневая каша: не перцу чета, не прорвет живота.
- Густая каша семьи не разгонит.
- Хлеб да крупы на здоровье лупи.



Пословицы про режим питания

- На ужин кефир нужен.
- Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу.
- Натощак и песня не поётся.
- Укладываясь спать с пустым желудком, проснёшься бодрым.
- Ужин не нужен — был бы обед дружен.
- Сел да поел, так и ужин не нужен.
- Укоротить ужин – удлинить жизнь.
- Поужинавши – подушка под головой вертится.
- Полному желудку кошмары снятся.
- Всякому нужен и обед, и ужин.



Пословицы о вреде переедания

- Большая сыть — брюху вредить.
- Кто жаден до еды — дойдёт до беды.
- Большой кусок застревает в горле.
- Умеренность в еде полезней, чем сто врачей.
- Большой кусок рот разорвёт, а маленький досыта накормит.
- Умеренная пища — отрада уму.
- Будь умерен в еде, но не в работе.
- Если хочешь здоровья, не ешь много, если хочешь почёта, не говори много.
- Ешь вполсыта — проживешь век до полна.
- Желудок обжоры — бездонное ущелье.



Спасибо за внимание!

