

Мы команда «Умноежки», наш девиз:

*Питаться вовремя,*

*Питаться правильно,*

*Питаться с умом!*

**То, что нужно есть – подскажем,  
Вам в пословицах покажем:**

**Бывают продукты разные,  
Укажем только ВАЖНЫЕ!**

#### **ПОСЛОВИЦЫ О ХЛЕБЕ:**

1. Худ обед, когда хлеба нет.
2. Хлеб да вода – богатырская еда.
3. Хоть сахар и сладок, но хлеба не заменит.
4. Только ангелы с неба не просят хлеба.



#### **ПОСЛОВИЦЫ О КАШЕ:**

5. Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец родной.
6. Если про кашу не забудешь, здоровым будешь.
7. Кашу маслом не испортишь.
8. Когда каша в печи стоит, не страшен мороз, что на дворе трещит.



#### **ПОСЛОВИЦЫ ПРО ЩИ:**

9. Где щи – тут и нас ищи.
10. Без капусты щи не густы.
11. Если хорошие щи, так другой пищи не ищи.
12. Щи хлебай, да поменьше болтай.



### **ПОСЛОВИЦЫ ПРО СЛАДКОЕ:**

13. Сладкого до сыта не скоро наешься.
14. Сладко естся – плохо спится.
15. Сладкая еда полезна для тела, но вредна для костей.



### **ПОСЛОВИЦЫ О ЦЕЛЕБНЫХ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА СЪЕДОБНЫХ И ОГОРОДНЫХ РАСТЕНИЯХ:**

16. Жгуча крапива родится, да во щах пригодится.
17. Кто ест лук, тот избавлен от вечных мук.
18. Чеснок есть – здоровым быть.



### **СОВРЕМЕННЫЕ ПОСЛОВИЦЫ ДЛЯ УЧЕНИКОВ:**

19. Кто за обедом всё съедает – тот на уроках успевает.
20. Кто гамбургеры любит – того они же и погубят.



**«Съедобные» пословицы мы указали тут.**

**Здоровые, полезные продукты в них живут.**

**Теперь вы знаете, друзья,**

**Что можно есть, а что нельзя.**

**Быть здоровым – это класс!**

**Слушайте от нас наказ:**

**Пословицы эти не просто читайте,**

**Но и к столу своему применяйте!**

**Кушать вовремя, без спешки**

**Вам желают «Умноежки»!**