

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

«О правильном питании»





Пословицы и поговорки о пользе овощей и фруктов.

Овощное меню – самое полезное из того, что может предложить нам матушка-природа. Их состав богат растительной клетчаткой, живительной влагой, минералами, аминокислотами и витаминами. Они хороши как сами по себе, так и в качестве ингредиентов для вкуснейших блюд. Свежие или приготовленные овощи способны заменить собой первое, второе и третье блюдо. И многочисленные пословицы о пользе овощей – наглядное тому подтверждение:

Пословицы о пользе овощей.

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.



Пословицы о пользе фруктов.

Пословицы о здоровом питании не могли обойти своим вниманием пользу фруктов и ягод. Сочные, спелые и невероятно вкусные плоды – незаменимый источник витаминов и растительной клетчатки. Если пополнить свой рацион яблоками, можно забыть о слабости и анемии, бананы помогут наладить пищеварение, цитрусовые – восполнить дефицит витамина С, груши – избавиться от диареи, гранаты – поднять гемоглобин... Правильно выбранные фрукты и ягоды способны излечить от недугов и наладить работу организма. А чтобы не сомневаться в пользе фруктов и ягод, почитайте, что говорят об этом пословицы:

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 правилах здорового питания из злаков.

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.**