

# ПЛОХ ТОТ ОБЕД, ЕСЛИ ХЛЕБА НЕТ

**Презентация к беседе по правильному питанию.**







**Пшеничный хлеб**



**Ржаной хлеб**



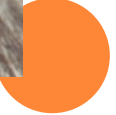
**Булочки**



**Батон**

**Хлеб - один из важнейших продуктов в мире, основной источник питания, содержащий практически все питательные вещества, необходимые для жизни.**







# Хлеб — один из старейших приготавливаемых продуктов.

Долгое время люди употребляли в пищу зерна в сыром виде, затем научились растирать их между камнями, получая крупу, и варить её.

Так появились первые жернова, первая мука, первый хлеб.

**Первый хлеб имел вид жидкой каши.** Она и является прародительницей хлеба.



## Отгадайте загадки:

Вырос в поле дом,  
Полон дом зерном,  
Стены позолочены  
Ставни заколочены  
Ходит дом ходуном  
На столбе золотом



Парикмахер необычный  
Гладко чуб стрижёт  
пшеничный,  
И лежат за ним вразброс  
Копны золотых волос.



Был я сыпучим,  
Потом – тягучим,  
В огонь попал –  
Мягким стал.





# ПОСЛОВИЦЫ

*Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.*

*Сколько ни думай, а лучше хлеба-соли не придумаешь.*

*Хлеб – батюшка, вода – матушка.*

*Хлеб – дар божий, отец, кормилец.*

*Пока есть хлеб да вода - все не беда.*

*Хлеб – всему голова.*

*Хлеб да вода – богатырская еда.*



# Цистоговорки о хлебе

*Жок-жок-жок – это пирожок,*

*Шки-шки-шки - мама жарит пирожки.*

*Жок-жок-жок - кушай дочка пирожок,*

*Чи-чи-чи - пекуться в печке калачи.*

*Ач-ач-ач – вкусный будет наш калач.*



## **Правила бережного отношения к хлебу:**

- 1. Не покупай лишнего хлеба.**
- 2. Никогда не бери хлеб грязными руками!**
- 3. Ставь хлеб на стол первым, положив его на чистую салфетку или на тарелку.**
- 4. За столом бери столько хлеба, сколько съешь.**
- 5. Во время еды не допускай шалостей с хлебом.**
- 6. Чтобы хлеб лучше сохранялся, храни его в емкости с крышкой или в хлебнице.**
- 7. Научись использовать чёрствый хлеб.**
- 8. Никогда не выбрасывай хлеб!**
- 9. Всегда и везде уважительно относись к хлебу!**



МОЛОДЦЫ!

