

## Пословицы о здоровом питании



### **МУДРОСТЬ НАРОДНАЯ** *(пословицы о здоровом питании)*

*О пользе правильного питания люди знали испокон веков. И хотя в его основу каждое поколение вкладывало особый смысл, некоторые прописные истины оставались неизменными. Не случайно ещё много столетий назад Сократ сказал свою знаменитую фразу, актуальную и по сей день:*

**«НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ».**

*Превращая поглощение пищи в чревоугодие, можно не только подорвать своё здоровье, но и полностью лишить организм того баланса и легкости, которые заложены в нем природой.*

*Принципы правильного питания читаются между строк народных сказок и легенд, притч и рассказов, но наиболее ярко их демонстрируют пословицы и поговорки – настоящие перлы народного творчества и мудрости.*

*Если собрать все пословицы и поговорки о здоровом питании в одной книге, то получится огромный увесистый том. Ведь вся современная диетология строится на тех же принципах, которые пропагандируются в пословицах и поговорках: употребляйте полезные продукты, используйте правильные способы приготовления пищи, не пере едайте, но и не голодайте, не превращайте еду в смысл жизни – и вы сможете сохранить своё здоровье и молодость на долгие годы.*

*Во все времена составлению рациона, пусть и неосознанно, уделяли большое внимание. Ещё наши бабушки говорили: «**ЩИ ДА КАША – ПИЩА НАША**», подчеркивая важность ежедневного употребления первых блюд и питательных злаков. Они из опыта знали, что для полноценного развития, активной работы и бодрости духа необходимо не только достаточно, но и правильно питаться.*



*И действительно, сегодня диетология – одно из самых востребованных направлений профилактической медицины. Лечение любого заболевания не обходится без составления соответствующего рациона. Но это не означает, что правильное питание становится актуальным лишь после появления каких-либо признаков заболевания. Правильному питанию необходимо уделять внимание с первых дней жизни.*

*Пословицы о здоровом питании помогают приучить ребенка к правильному пищевому поведению, уважению к еде, рациональному выбору продуктов. С их помощью можно донести малышу то, что сложно объяснить научным языком – основы пищеварения, строение организма, вред неправильных продуктов. Если не объяснить маленькому человеку, что можно есть, а от чего нужно воздержаться, это может привести к серьёзным последствиям. Да и во взрослой жизни пословицы о здоровом питании придутся кстати – они напомнят, что пища не есть смысл жизни, а скорее способ её поддержания.*

***«НЕ ВСЁ В РОТ, ЧТО ОКО ВИДИТ»** - говорит нам старая русская поговорка, поспорить с которой сложно. К выбору пищи нужно подходить с умом, и тогда она станет основой активной жизнедеятельности, бодрости духа и хорошего самочувствия на долгие годы.*



## **ПРИНЦИПЫ ДИЕТОЛОГИИ В ПОСЛОВИЦАХ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ**

Для составления рационального меню, надо знать основные принципы, на которых оно базируется. Причем для этого совсем не надо перелопачивать горы литературы, читать научные трактаты по диетологии – достаточно обратиться к мудрости наших предков, изучив **ПОСЛОВИЦЫ О ПРАВИЛАХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ: «БЕДА, КОГДА ЖЕЛУДОК УПРЯМЕЙ, ЧЕМ РАССУДОК».**

Если не задумываясь, есть всё, что подвернется под руку, то можно не только лишиться здоровья, но и гармонии в своей жизни. Постоянное переедание, употребление вредной пищи рано или поздно приведет к физиологическим расстройствам, нарушит энергетический баланс, станет причиной бессонницы и депрессии.

**«ЖИВОТ НЕ МЕШОК – ПРО ЗАПАС НЕ ПОЕШЬ».** Не стоит переедать. Единственное, чего вы добьетесь – растянутого желудка и постоянного чувства голода. Лучше есть понемногу – 4-5 раз в день, тогда питание будет наиболее сбалансированным.

**«ЧТО ЗА БЕДА, КОЛИ ПЬЕТСЯ ВОДА».** Питательный режим не менее важен, чем регулярный прием пищи. Выпивая в день 1,5 – 2 литра воды в день, человек насыщает клетки живительной влагой, позволяет кровеносной системе нормально функционировать.

**«НЕ ГЛОТАЙ НЕ ПРОЖЕВАВШИ, НЕ БОЛТАЙ, НЕ ПОДУМАВШИ».** Нельзя пренебрегать правильным пережевыванием пищи. Заглатывая крупные куски, вы будете перегружать свой желудок, заставляя пищеварительный тракт работать в неправильном режиме, что может привести к проблемам с пищеварением. Равно как и высказывать свое мнение предварительно его хорошенько не обдумав.

**«НЕТ ПЛОХИХ ПРОДУКТОВ – ЕСТЬ ПЛОХИЕ ПОВАРА».** Даже самую здоровую и полезную пищу можно испортить, приготовив её неправильно. Например, жареные блюда гораздо вреднее, чем приготовленные в духовке или на пару. А если освоить особые технологии и вкусные рецепты, можно научиться создавать настоящие кулинарные рецепты без излишней термической обработки.



### **СОСТАВЛЯЕМ МЕНЮ...**

Основа, на которой держится диетология – полезные, богатые витаминами и минералами, питательные и при этом легко усвояемые продукты.

### **ОВОЩИ НА СТОЛЕ – ЗДОРОВЬЕ В ДОМЕ**

Овощное меню – пожалуй, самое полезное из того, что нам может предложить природа. Они богаты



*растительной клетчаткой, животельной влагой, минералами, аминокислотами. Свежие или приготовленные овощи способны заменить собой первое, второе и третье блюдо: салат, легкий овощной борщ, овощное рагу, кабачковое варенье на десерт. Многочисленные пословицы о пользе овощей – наглядное тому подтверждение.*

*«ХРЕН, ДА РЕДЬКА, ДА КАПУСТА ЛИХОГО НЕ ДОПУСТЯТ»*

*«КАПУСТА НЕ ПУСТА, САМА ЛЕТИТ В УСТА»*

*«СВЕКЛА – 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»*

*«В ПОСТ РЕДЬКИ ХВОСТ»*

*«ЗЕЛЕНЬ НА СТОЛЕ – ЗДОРОВЬЕ НА СТО ЛЕТ»*

*«МОЛОДЕЦ, ЧТО ОГУРЕЦ, А ОГУРЕЦ, ЧТО МОЛОДЕЦ»*

*«ОБЕД БЕЗ ОВОЩЕЙ, ЧТО ПРАЗДНИК БЕЗ МУЗЫКИ»*

*«ОВОЩИ – КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ»*

*«НИ ОДИН РОТ БЕЗ КАПУСТЫ НЕ ЖИВЕТ»*

*«ХРЕН РЕДЬКИ НЕ СЛАЩЕ»*

*«ЧЕСНОК СЕМЬ НЕДУГ ИЗВОДИТ»*

*«ЛУК СЕМЬ НЕДУГ ЛЕЧИТ»*

*«ЩЕЙ ПОЕЛ – СЛОВНО ШУБУ НАДЕЛ»*

*«ПРЕМУДРОСТЬ ВО ЩАХ, ВСЯ СИЛА В КАПУСТЕ».*



### **ФРУКТОВО-ЯГОДНОЕ ИЗОБИЛИЕ**

*Пословицы о здоровом питании не могли обойти своим вниманием пользу фруктов и ягод. Сочные, спелые и очень вкусные плоды – незаменимый источник витаминов и растительной клетчатки. Если включать в свой рацион яблоки, можно забыть*

о слабости и анемии, бананы помогут наладить пищеварение, цитрусовые – восполнить дефицит витамина С, груши – избавить от диареи, гранаты – поднять гемоглобин. Правда, стоит отдавать предпочтение овощам и фруктам, собранным на своем огороде, в саду или в проверенных местах. Они гораздо полезнее импортных.

Вот что говорят о фруктах и ягодах пословицы:

«ЯБЛОКО НА УЖИН - И ВРАЧ НЕ НУЖЕН»

«ВИНОГРАД – НЕ ГРАД, НЕ БЬЕТ, 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 ПОЙДЕШЬ, ЗДОРОВЬЕ НАЙДЕШЬ»

«ГРУШУ - МНЕ, ЯБЛОКО - МНЕ, А АЙВУ – СЕРДЦЕ МОЕ ХОЧЕТ»

«СЛИВА СЕБЯ НЕРАСХВАЛИВАЕТ, НО ДОРОЖКА К НЕЙ ВСЕГДА ПРОТОПТАНА»

«РАДИ ЗЕМЛЯНИКИ ЗЕМЛЕ ПОКЛОНИШЬСЯ НЕ РАЗ»

«ХОРОШЕЕ ЯБЛОКО ДОКТОРА СТОИТ»

### ПИТАНИЕ ИЗ ЗЛАКОВ



Что может быть полезнее для желудка, чем каша?

Легкая овсянка – лучший завтрак, питательная гречка, богатая железом и минералами – идеальное второе блюдо на обед, а быстро усвояемый рис – отличный ужин. А сколько всего можно приготовить

из круп? Гречневые котлетки, рисовые тефтели, овсяные батончики с сухофруктами, кукурузное печенье. Все эти блюда будут не только полезными, но и очень вкусными.

Стоит только почитать пословицы о правилах здорового питания, касающиеся злаковых культур, и все становится ясным:

«ХОРОША КАШКА, ДА МАЛА ЧАШКА»

«ГРЕЧНЕВАЯ КАША – МАТУШКА НАША, А ХЛЕБ РЖАНОЙ – ОТЕЦ НАШ РОДНОЙ»

«БЕЗ КАШИ ОБЕД НЕ В ОБЕД»

*«ЛЮБО ЖИВОТУ, ЧТО ГЛАЗА КАШУ ВИДЯТ»*  
*«КАША - МАТЬ НАША, А ХЛЕБ – КОРМИЛЕЦ»*  
*«КАШЕВАР ЖИВЕТ 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»*  
*«КАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ»*  
*«ГДЕ КАША, ТАМ И НАШИ»*  
*«ГДЕ БЛИНЫ, ТАМ И МЫ, ГДЕ С МАСЛОМ КАША, ТАМ И МЕСТО НАШЕ»*  
*«БЕЗ БЛИНА – НЕ МАСЛЕНИЦА, БЕЗ ПИРОГА - НЕ ИМЕНИНЫ»*  
*«И КАЛАЧИ ПРИЕДАЮТСЯ»*  
*«ПЛОХ ОБЕД, КОЛИ ХЛЕБА НЕТ».*



### ***РЕЖИМ ПИТАНИЯ***



*Важно не только качество питания, но и его регулярность. Пропустить завтрак, чтобы не опоздать на работу или учебу, пренебречь обедом из-за сильной загруженности в течение трудового дня, а вечером отъедаться, пытаясь компенсировать чувство голода, которое преследовало днем – не самая лучшая идея. Ночью организм должен отдыхать, и пищеварительный тракт в том числе. Поэтому ужин должен быть легким и не слишком поздним, чтобы вся съеденная пища успела полностью усвоиться до отхода ко сну. А вот завтрак должен быть обязательно питательным – надо чтобы организм проснулся, а съеденная пища обеспечила организм энергией, хотя бы до обеда. Вот что об этом говорят пословицы:*

*«НА УЖИН КЕФИР НУЖЕН»*  
*«ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ, ОБЕДОМ ПОДЕЛИСЬ С ДРУГОМ, А УЖИН ОТДАЙ ВРАГУ»*

**«НАТОЩАК И ПЕСНЯ НЕ ПОЕТСЯ»**

**«УКЛАДЫВАЯСЬ СПАТЬ С ПУСТЫМ ЖЕЛУДКОМ, ПРОСНЕШЬСЯ БОДРЫМ»**

**«УЖИН НЕ НУЖЕН»**

**«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 - ДОЙДЕТ ДО БЕДЫ»**

**«БОЛЬШОЙ КУСОК ЗАСТРЕВАЕТ В ГОРЛЕ»**

**«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 В ПОЛСЫТА - ПРОЖИВЕШЬ ВЕК ДО ПОЛНА»**

**«ЖЕЛУДОК ОБЖОРЫ - БЕЗДОННОЕ УЩЕЛЬЕ».**

## КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ



*«КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ»  
«КАК ЖУЕШЬ, ТАК И ЖИВЕШЬ»  
«ГОВОРИ МЕНЬШЕ, ЕШЬ БОЛЬШЕ».*



## ЧЕМУ НАС УЧАТ ПОСЛОВИЦЫ?



*Здоровое питание – это залог здоровья человека и его хорошего самочувствия. Пословицы – это жизненный опыт многих поколений, который помогает не совершать ошибок, наносящих вред вашему здоровью. Поэтому следуйте советам народных мудрецов и берегите своё здоровье!*

