



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12
с углубленным изучением отдельных предметов
«Центр образования»
г. Серпухов Московской области

Программа «Культура питания»





СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Введение..... | 3 |
| Цель и задачи программы..... | 4 |
| Принципы построения программа "Культура питания..." | 4 |
| Основные методы и формы обучения..... | 5 |
| Мероприятия по реализации программы..... | 6 |
| Памятки для родителей..... | 17 |
| Игры и дидактические задания..... | 19 |



Введение

Содействие здоровому образу жизни подростков, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебно-воспитательного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и ее первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А.Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно-оздоровительных программ.

Как показывают последние научные исследования, только 20% родителей знакомы с основными принципами организации здорового питания детей, в школе ребенок с нежеланием ест приготовленную пищу, так как привык питаться всухомятку.

Поэтому непосредственной работе по программе предшествует подготовительный этап – работа с родителями, основная цель которого сделать родителей союзниками.

В классах важно так построить учебно-воспитательный процесс, чтобы дети систематически получали знания и представления о важности правильного питания.

Основными положениями данной программы «Культура питания» являются:

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- развитие чувственно-эмоциональной сферы ребенка (умение сорадоваться, сочувствовать, сопереживать и т. д.);
- формирование социального опыта (обыгрывание жизненных ситуаций, анализ их, драматизация).

Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Задачи:

1. сформировать основы здорового образа жизни;
2. познакомить детей с основами рационального питания;
3. сформировать необходимые базовые навыки здоровьесбережения.

Принципы, на которых строится программа «Культура питания»

Важнейший из принципов здоровьесберегающих технологий **«Не навреди!»** - одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов.

Принцип сознательности - нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом специальных методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения в школе обеспечивают принцип систематичности. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительный режим.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам познавательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности учащихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.

Принцип наглядности предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе. У младших школьников зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые.

Принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества. Соблюдение принципа активности в педагогической практике позволяет организовать занятия таким образом, чтобы не вредить здоровью детей.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника в процессе обучения.

Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип связи теории с практикой - призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения

Основные методы обучения:

- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;

Мероприятия по реализации программы «Культура питания»

План проведения классных часов для 1 классов

| Тема урока | Время проведения | Ответственные |
|--|------------------|-----------------------|
| «Правильное питание – залог здоровья». Беседа с детьми о фруктах, овощах, злаках, белках, воде. | Сентябрь | Классные руководители |
| Беседа: «Гигиена питания». Игра: «Что растет на грядке». | Октябрь | Классные руководители |
| Завтрак, обед и ужин. Разговор о режиме питания. | Ноябрь | Классные руководители |
| Беседа о томате и картофеле (показ видео фильма). «Здоровое питание - отличное настроение» адаптивная игра. | Декабрь | Классные руководители |
| Разговор о каше. | Январь | Классные руководители |
| Беседа о хлебе. Изготовление хлеба. «Чистая вода – для хворобы беда». | Февраль | Классные руководители |
| Беседа: «Молоко и молочные продукты». | Март | Классные руководители |
| Разговор о витаминах. Спор овощей (презентация). | Апрель | Классные руководители |
| «Скорая овощная помощь» презентация. | Май | Классные руководители |

План проведения классных часов для 2 классов

| Тема урока | Время проведения | Ответственные |
|---|------------------|-----------------------|
| «В каких продуктах живут витамины». Беседа «Вредные и полезные продукты». | Сентябрь | Классные руководители |
| Завтрак, обед и ужин. Разговор о режиме питания. | Октябрь | Классные руководители |
| Беседа: «Гигиена питания». Игра: «Что растет на грядке». | Ноябрь | Классные руководители |
| «Правильное питание». Витаминная ярмарка. Спор овощей (презентация). | Декабрь | Классные руководители |
| «Азбука здорового питания». | Январь | Классные руководители |
| Беседа о хлебе. Изготовление хлеба (презентация). Разговор о каше (презентация). | Февраль | Классные руководители |
| Беседа: «Молоко и молочные продукты». | Март | Классные руководители |
| Беседа о томате и картофеле (показ видео фильма). | Апрель | Классные руководители |
| «Скорая овощная помощь» презентация. | Май | Классные руководители |

План проведения классных часов для 3 классов

| Тема урока | Время проведения | Ответственные |
|---|------------------|-----------------------|
| «Витаминный аукцион». Беседа «Вредные и полезные продукты». | Сентябрь | Классные руководители |
| Завтрак, обед и ужин. Разговор о режиме питания. | Октябрь | Классные руководители |
| Беседа: «Гигиена питания». Беседа «Удивительные превращения пищи внутри нас». | Ноябрь | Классные руководители |
| «Щи да каша – пища наша». О традициях в питании. | Декабрь | Классные руководители |
| Беседа: «Молоко и молочные продукты». | Январь | Классные руководители |
| Беседа о хлебе. Изготовление хлеба (презентация). Разговор о каше (презентация). | Февраль | Классные руководители |
| «Всякому нужен и обед и ужин». Презентация своего меню. | Март | Классные руководители |
| Беседа о томате и картофеле (показ видео фильма). | Апрель | Классные руководители |
| «Скорая овощная помощь» презентация. | Май | Классные руководители |

План проведения классных часов для 4 классов

| Тема урока | Время проведения | Ответственные |
|--|------------------|-----------------------|
| <p>Викторина «Витаминная азбука».</p> <p>Беседа «Вредные и полезные продукты».</p> | Сентябрь | Классные руководители |
| <p>Завтрак, обед и ужин. Разговор о режиме питания</p> | Октябрь | Классные руководители |
| <p>Беседа: «Гигиена питания».</p> <p>Беседа «Удивительные превращения пищи внутри нас».</p> | Ноябрь | Классные руководители |
| <p>«Пирамида здорового питания».</p> | Декабрь | Классные руководители |
| <p>Беседа: «Молоко и молочные продукты».</p> | Январь | Классные руководители |
| <p>Беседа о хлебе. Изготовление хлеба (презентация).</p> <p>Разговор о каше (презентация).</p> | Февраль | Классные руководители |
| <p>«Территория здорового питания» - игра.</p> | Март | Классные руководители |
| <p>Беседа о томате и картофеле (показ видео фильма).</p> | Апрель | Классные руководители |
| <p>«Скорая овощная помощь» презентация.</p> | Май | Классные руководители |

План проведения классных часов для 5 классов

| Тема урока | Время проведения | Ответственные |
|--|------------------|-----------------------|
| Завтрак, обед и ужин. Разговор о режиме питания. Беседа «Вредные и полезные продукты». | Сентябрь | Классные руководители |
| «Основы рационального питания». | Октябрь | Классные руководители |
| Беседа: «Гигиена питания». Беседа «Удивительные превращения пищи внутри нас». | Ноябрь | Классные руководители |
| Составление рационального режима питания школьника (практическая работа). | Декабрь | Классные руководители |
| Беседа: «Молоко и молочные продукты». | Январь | Классные руководители |
| Беседа о хлебе. Изготовление хлеба (презентация). Разговор о каше (презентация). | Февраль | Классные руководители |
| Мы то, что мы едим. Что должен помнить и знать каждый, садясь за стол. | Март | Классные руководители |
| «Пирамида здорового питания». | Апрель | Классные руководители |
| «Плюсы и минусы жевательной резинки». | Май | Классные руководители |

План проведения классных часов для 6 классов

| Тема урока | Время проведения | Ответственные |
|--|------------------|-----------------------|
| Завтрак, обед и ужин. Разговор о режиме питания. Беседа «Вредные и полезные продукты». | Сентябрь | Классные руководители |
| Состав пищи: жиры, белки и углеводы. | Октябрь | Классные руководители |
| Беседа: «Гигиена питания». Беседа «Удивительные превращения пищи внутри нас». | Ноябрь | Классные руководители |
| Игры – путешествие в мир макро- и микромолекул. | Декабрь | Классные руководители |
| Беседа: «Молоко и молочные продукты». | Январь | Классные руководители |
| Беседа о хлебе. Изготовление хлеба (презентация). «В каких продуктах живут витамины». | Февраль | Классные руководители |
| Мы то, что мы едим. Что должен помнить и знать каждый, садясь за стол. | Март | Классные руководители |
| «Пирамида здорового питания». | Апрель | Классные руководители |
| «Плюсы и минусы жевательной резинки». | Май | Классные руководители |

План проведения классных часов для 7 классов

| Тема урока | Время проведения | Ответственные |
|--|------------------|-----------------------|
| Витамины - азбука здорового питания. Беседа «Вредные и полезные продукты». | Сентябрь | Классные руководители |
| «Пирамида здорового питания». | Октябрь | Классные руководители |
| Беседа: «Гигиена питания». Беседа «Удивительные превращения пищи внутри нас». | Ноябрь | Классные руководители |
| «Лакомств – тысяча, а здоровье одно», Эти коварные Е, канцерогены, красители, ароматизаторы. | Декабрь | Классные руководители |
| Беседа: «Молоко и молочные продукты». | Январь | Классные руководители |
| «В мире этикеток» (изучение обозначений на упаковочных обертках). | Февраль | Классные руководители |
| Мы то, что мы едим. Что должен помнить и знать каждый, садясь за стол. | Март | Классные руководители |
| «Пирамида здорового питания». | Апрель | Классные руководители |
| «Плюсы и минусы жевательной резинки». | Май | Классные руководители |

План проведения классных часов для 8 классов

| Тема урока | Время проведения | Ответственные |
|--|------------------|-----------------------|
| Витамины - азбука здорового питания. «Нужна ли школьнику диета?». | Сентябрь | Классные руководители |
| «Пирамида здорового питания». | Октябрь | Классные руководители |
| Беседа: «Гигиена питания». «Овощи в твоём питании». | Ноябрь | Классные руководители |
| «Лакомств – тысяча, а здоровье одно», Эти коварные Е, канцерогены, красители, ароматизаторы. | Декабрь | Классные руководители |
| «Любимое блюдо моей семьи». | Январь | Классные руководители |
| «В мире этикеток» (изучение обозначений на упаковочных обертках). | Февраль | Классные руководители |
| «Пищевые добавки». | Март | Классные руководители |
| «Профилактика пищевых отравлений». | Апрель | Классные руководители |
| «Важные продукты в рационе питания школьника». | Май | Классные руководители |

План проведения классных часов для 9 классов

| Тема урока | Время проведения | Ответственные |
|---|------------------|-----------------------|
| «Чужеродные химические вещества в продуктах питания». «Нужна ли школьнику диета?». | Сентябрь | Классные руководители |
| «Пирамида здорового питания». | Октябрь | Классные руководители |
| Беседа: «Гигиена питания». «Овощи в твоём питании». | Ноябрь | Классные руководители |
| «Пищевые добавки». | Декабрь | Классные руководители |
| «Причины пищевых отравлений». | Январь | Классные руководители |
| «Нерациональное питание – основа риска развития заболеваний: недоедание, переедание, несбалансированность». | Февраль | Классные руководители |
| «Основные принципы здорового питания школьников». | Март | Классные руководители |
| «Профилактика пищевых отравлений». | Апрель | Классные руководители |
| «Важные продукты в рационе питания школьника». | Май | Классные руководители |

План проведения классных часов для 10 классов

| Тема урока | Время проведения | Ответственные |
|---|------------------|-----------------------|
| «Чужеродные химические вещества в продуктах питания». «Нужна ли школьнику диета?». | Сентябрь | Классные руководители |
| «Пирамида здорового питания». «Профилактика пищевых отравлений». | Октябрь | Классные руководители |
| Беседа: «Гигиена питания». «Овощи в твоём питании». | Ноябрь | Классные руководители |
| «Биологически активные добавки». | Декабрь | Классные руководители |
| «Причины пищевых отравлений». | Январь | Классные руководители |
| «Генетически модифицированные источники пищи». | Февраль | Классные руководители |
| «Основные принципы здорового питания школьников». | Март | Классные руководители |
| «Нерациональное питание – основа риска развития заболеваний: недоедание, переедание, несбалансированность». | Апрель | Классные руководители |
| «Важные продукты в рационе питания школьника». | Май | Классные руководители |

План проведения классных часов для 11 классов

| Тема урока | Время проведения | Ответственные |
|---|------------------|-----------------------|
| «Чужеродные химические вещества в продуктах питания». «Мы то, что мы едим?». | Сентябрь | Классные руководители |
| «Пирамида здорового питания». «Профилактика пищевых отравлений». | Октябрь | Классные руководители |
| «Овощи в твоём питании». «Лакомств тысяча, а здоровье одно». | Ноябрь | Классные руководители |
| «Биологически активные добавки». «Важные продукты в рационе питания школьников». | Декабрь | Классные руководители |
| «Причины пищевых отравлений». | Январь | Классные руководители |
| «Генетически модифицированные источники пищи». | Февраль | Классные руководители |
| «Лакомств – тысяча, а здоровье одно», Эти коварные Е, канцерогены, красители, ароматизаторы. | Март | Классные руководители |
| «Нерациональное питание – основа риска развития заболеваний: недоедание, переедание, несбалансированность». «Профилактика пищевых отравлений». | Апрель | Классные руководители |
| «Основные принципы здорового питания школьников». | Май | Классные руководители |

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания.

Детям 6-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день, перерыв между приемами пищи - не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уговоры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и аппетит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впечатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощутить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедленно приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят посуду, все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать организм всем необходимым

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, вареники, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность ребенка в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для организма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, E, K, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоколадное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожалению, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и ... очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их выращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фруктовые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.

Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- v зеленой (продукты ежедневного рациона);
- v желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- v красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

Динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

«Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

Игра «Знатоки»

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюдца или розетки), а также правил этикета.

Все это также может оцениваться жюри.

Игра «Поварята»

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко - пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол - и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.

Хлеб - всему голова.

Все приедается, а хлеб - нет.