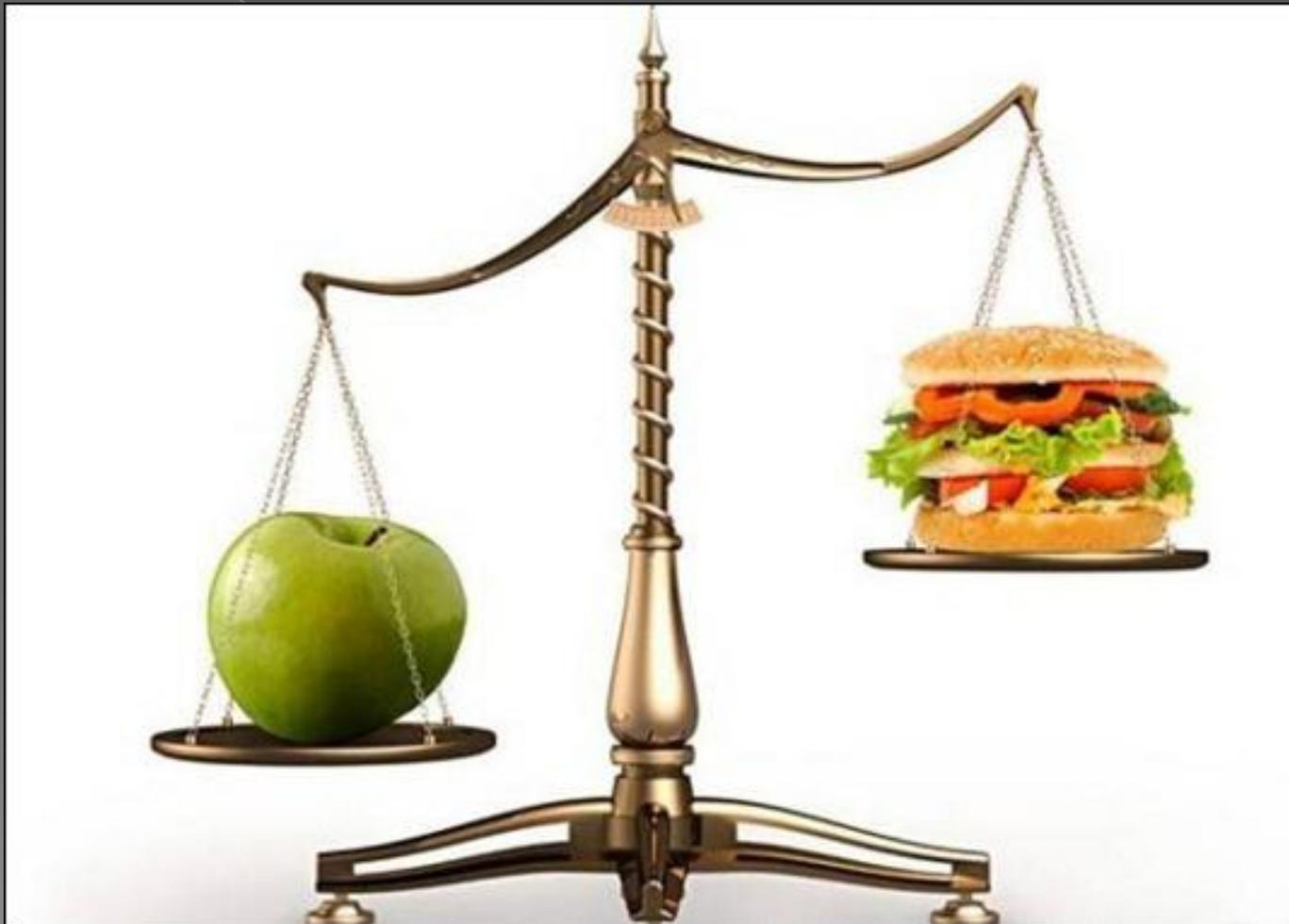
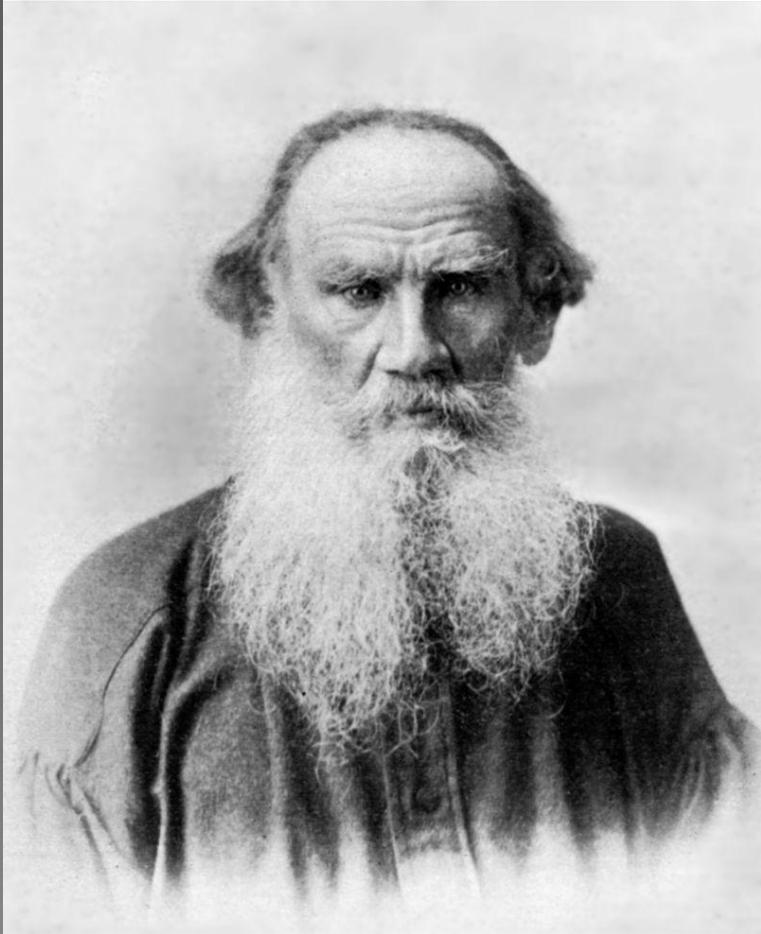


# Правильное питание- залог здоровья.



# Здоровый образ жизни, в понимании Л.Н.



- У Л.Н. Толстого было особое отношение к своему здоровью. Первую часть дня он посвящал физическим упражнениям и зарядке. Его зарядка напоминала тренировку спортсмена. Толстой был замечательным спортсменом: отлично плавал, блестяще ездил верхом. В круг его интересов входили велоспорт, гимнастика и, конечно, шахматы. Принципиально отказывался от вредных привычек.

# А.П.Чехов



- Врач и писатель прошлого века А.П. Чехов вывел формулу здорового питания:
- Если ты встал из-за стола голодным-значит, ты наелся; если наелся-значит, ты объелся; а если ты объелся-значит, отравился.

- Корней Ив. Чуковский
- Барабек
- Робин Бобин Барабек  
Скушал сорок человек,  
И корову, и быка,  
И кривого мясника,  
И телегу, и дугу,  
И метлу, и кочергу,  
Скушал башню,  
Скушал дом  
И кузницу с кузнецом.  
А потом и говорит:  
"У меня живот болит!"



# Еда в искусстве.

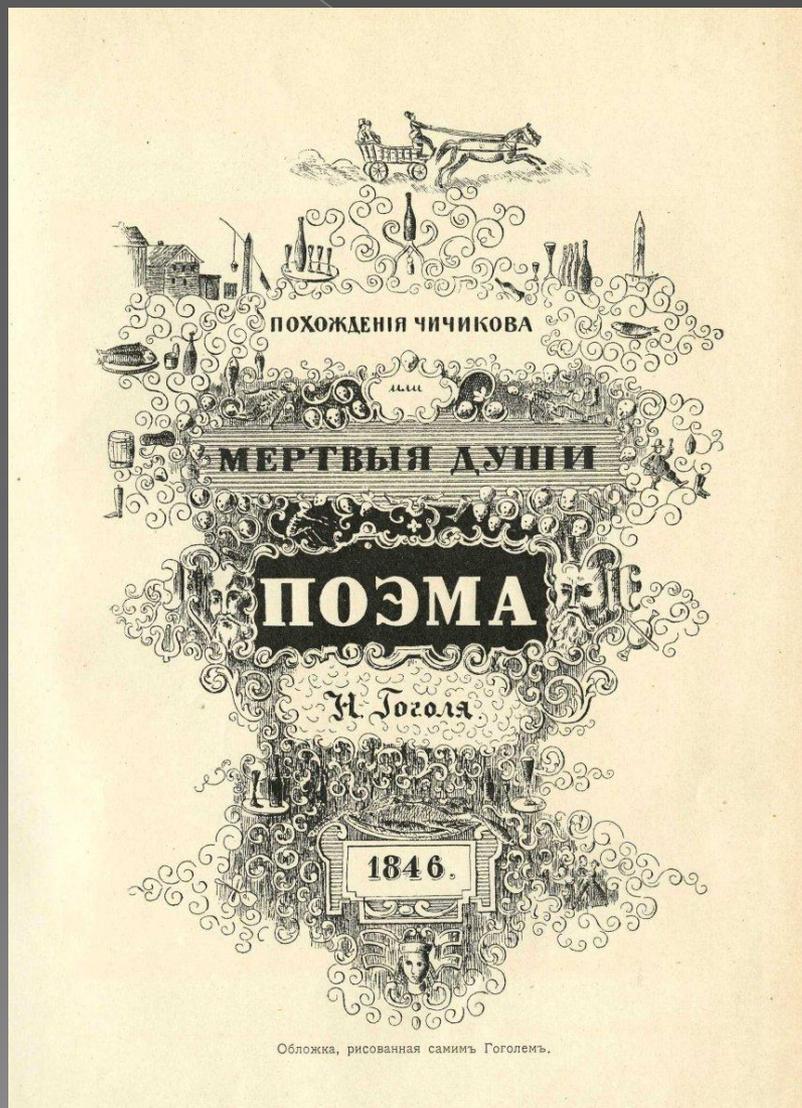
- Появление натюрморта как отдельного жанра произошло в XVI–X. Зачастую натюрморты таили в себе морализаторские функции, предостерегая от обжорства, со всей живописной мощью демонстрируя суету сует, увядание красоты и напоминая о бренности всего сущего.



- **Модернизм XX** столетия по-своему воспел радости эпохи потребления. Произведения этого направления отражают жизнь «как она есть» и часто содержат долю авторской иронии. Фаст-фуд, Кока-кола, Гамбургер – классические герои поп-арта.



# Поэма Н.В. Гоголя «Похождения Чичикова или Мертвые души».



- «Щи, моя душа, сегодня очень хороши!» сказал Собакевич, хлебнувши щей и отваливши себе с блюда огромный кусок няни, известного блюда, которое подается к щам и состоит из бараньего желудка, начиненного гречневой кашей, мозгом и ножками.



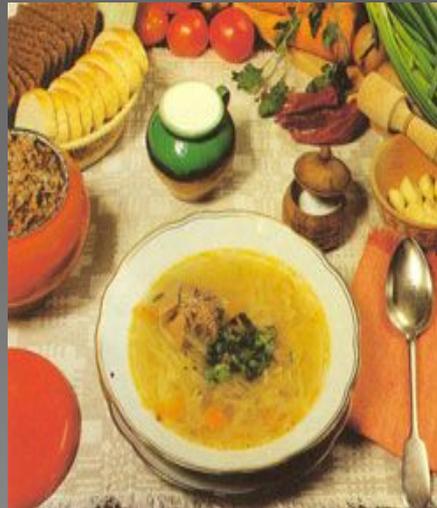
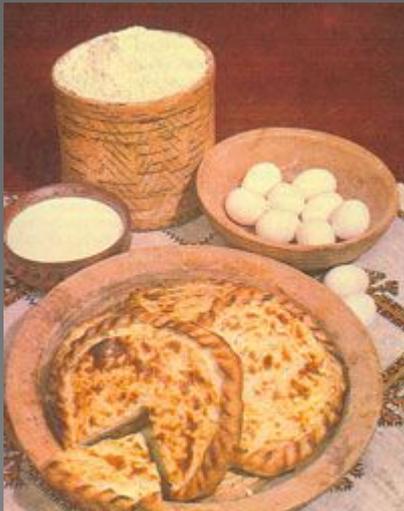
# Ломоносов о вреде переедания...



Пост, а также последующее за ним переедание, зачатую оборачиваются настоящей демографической катастрофой. «На Руси народу больше всего дохнет в первые две недели после Пасхи», - пишет ученый.

# Поговорки о переедании.

- Вкусная еда — животу беда.
- С голоду не мрут, только пухнут, а с обжорства лопаются.
- Киселем брюха не испортишь



- Здоровое питание в жизни человека играет можно сказать с полной уверенностью – главенствующую роль. Без здорового питания в современном обществе – никуда..