**Здоровое питание из злаков**

1. *Хороша кашка, да мала чашка.*
2. *Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.*
3. *Без каши обед не в обед.*
4. *Любо животу, что глаза кашу видят.*
5. *Каша — мать наша, а хлеб — кормилец.*
6. *Кашевар живёт сытее князя.*
7. *Здоровье наше – овсяная каша.*
8. *Мать наша — гречневая каша: не перцу чета, не прорвет живота.*
9. *Густая каша семьи не разгонит.*
10. *Хлеб да крупы на здоровье лупи.*