

ПРОГРАММА
*«Культура питания- основа
хорошего воспитания»*



Содержание

1.Паспорт целевой программы «Культура питания- основа хорошего воспитания»...2 стр.	
2.Пояснительная записка... ..3-4 стр.	
3.Программа школы здоровое питание5-6 стр.	
4. План работы школьной комиссии по контролю и качеством питания школы.....7 стр.	
5. Мониторинг организация Здоровое питание, обучающихся в школе.....8 стр.	
6.Ожидаемые результаты программы.....9 стр.	
7.Заключение.....10стр.	
8. Состав комиссии по контролю за качеством и организацией школьного питания...11с.	
9. Список литературы.....12 стр.	
10. Приложение13 стр.	

Наименование Программы	Программа "Культура питания- основа хорошего воспитания " на период с 2021 по 2025 гг.
Основание для разработки Программы	Конвенция о правах ребенка. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». Постановление № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».
Цель Программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; ▪ обеспечение доступности школьного питания; ▪ гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; ▪ предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; ▪ пропаганда принципов здорового и полноценного питания; ▪ организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
Этапы и сроки реализации Программы	Программа реализуется в период 2021 - 2025 гг. в три этапа: I этап – организационный: *организационные мероприятия; *разработка и написание программы. II этап – 2021-2024г: реализация программы III этап – 2025 г. обобщающий: систематизация накопительного опыта, подведение итогов и анализ реализации программы.
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ наличие пакета документов по организации школьного питания; ▪ обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; ▪ обеспечение доступности школьного питания; ▪ обеспечение гарантированного качества и безопасности питания и пищевых продуктов, используемых в питании; ▪ отсутствие среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания; ▪ сохранение и укрепление здоровья школьников; ▪ увеличение охвата горячим питанием школьников и работающих сотрудников школы; ▪ улучшение санитарно-гигиенического и эстетического состояния школьной столовой.



"Какова пища-таков и ум,
каков ум-таковы и мысли,
каковы мысли-таково и поведение,
каково поведение-такова и судьба".

Шри Сатъя Саи Баба

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

«Питание может быть признано полноценным, если оно достаточно в количественном отношении и по качественному составу, а также покрывает энергетические затраты».

Школа и общество – сообщающиеся сосуды: изменения в обществе обязательно отражаются в жизни школы, в приоритетах, требованиях к ученику, структуре и содержании образования. Нестабильность жизни в России за последнее столетие сделала историю реформ отечественного образования бурной и противоречивой. Но одно всегда оставалось неизменным – ведущая роль школы в решении проблем охраны и укрепления здоровья детей, создании нормальных условий для их роста и развития.

Одна из главных задач школы сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого школьники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Бесспорно, здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут школьникам избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить успеваемость.

Поэтому показателями здорового образа жизни школьника являются:

- оптимальный, соответствующий возрасту режим двигательной активности
- соблюдение рационального режима дня, учебного труда и отдыха
- правильно организованное питание: соблюдение научно обоснованного рациона, калорийности пищи и режима питания
- соблюдение требований психогигиены: адекватная реакция на стрессовые ситуации, отсутствие чувства напряжения, страха, тоски
- соблюдение правил личной гигиены: гигиена тела, одежды, питания, сна, умственного и физического труда
- отсутствие вредных привычек и пристрастий.

Состояние здоровья определяется различными факторами:

- наследственностью,
 - внешней средой, а также одно из ведущих мест принадлежит фактору питания.
- Влияние питания на организм, в особенности на растущий, многогранно: оно не только обеспечивает гармоническое развитие и укрепляет общее состояние здоровья, но может повышать работоспособность и улучшать успеваемость школьников.

В 1998 году Правительство России приняло Концепцию государственной политики в области здорового питания населения России.

Государственная политика в области здорового питания населения основывается на следующих принципах:

- здоровье человека - важнейший приоритет государства
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека

•питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в пищевых веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи

•**рациональное питание детей, как и состояние их здоровья, должны быть предметом особого внимания государства**

•питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить», – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку топлива, а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

А между тем питание является важнейшим фактором здоровья человека. Это и послужило отправной точкой для создания программы **Школы здорового питания** "Культура питания- основа хорошего воспитания", которая признана не только формировать у школьника рациональное отношение к собственному питанию, но и дать представление об основных принципах здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (№ 29 – ФЗ, от 02.01.2000 г.), санитарными нормами и правилами, утвержденными совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзора:

Постановление № 45, от 23.07.2008г. «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «О введение в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02»

Программа **Школы здорового питания** "Культура питания- основа хорошего воспитания " обеспечивает основную концепцию, которой руководствуется школа в планировании, реализации и оценке мероприятий по пропаганде здоровья и здорового питания. В ней учитываются действия всех значимых членов школьного сообщества: учащихся, педагогов, родителей, работников школы.

Цель программы здорового питания "Культура питания- основа хорошего воспитания " - *Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания школьников, увеличение охвата учащихся горячим питанием.*

Задачи программы здорового питания "Культура питания- основа хорошего воспитания ":

- *обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания;*
- *гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании;*
- *предупреждение (профилактика) среди детей и подростков инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;*
- *пропаганда принципов здорового и полноценного питания;*
- *организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания*

**Программа школы здорового питания:
«Культура питания- основа хорошего воспитания»**

№	Основные мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
<i>I. Организационно – аналитическая деятельность, информационное обеспечение</i>			
1.	Организационное совещание. Организация горячего питания школьников. График дежурства по столовой, обязанности дежурного учителя и учащихся по столовой.	сентябрь, январь	Мобильная группа по контролю за качеством и организацией школьного питания
2.	Совещание с классными руководителями. - Обеспечение учащихся льготных категорий горячим питанием. - Комплексный контроль за документацией, качеством питания, дежурством, культурой поведения в столовой.	сентябрь, январь в течении учебного года (журнал бракеража)	Зам. директора по УВР Медицинский работник школы
3.	Совещание при заместителе директора. Организация горячего питания учащихся	Октябрь декабрь апрель	Мобильная группа по контролю за качеством и организацией школьного питания
4.	Производственное совещание. Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях	сентябрь	Зам. директора по УВР Заведующая школьной столовой
5.	Организация работы мобильной группы по контролю за качеством и организацией школьного питания	в течение года	Зам. директора по УВР
6.	Организация работы бракеражной комиссии по контролю качества питания	в течение года	Зам. директора по УВР
7.	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	Мобильная группа по контролю за качеством и организацией школьного питания
<i>II. Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся</i>			
1.	Часы здоровья (классные часы) по	по плану	Классные

	параллелям: 1-4 классы 5-7 классы 8-11 классы	школы 1 раз в четверть	руководители, приглашенные специалисты
2.	Анкета для школьников «Удовлетворенность школьным питанием» «Полезность продуктов» «Чем я питался сегодня?»	ноябрь в течение года	Социальный педагог
3.	Мероприятие для первоклассников «Праздник каш»	март	Зам. директора по УВР
4.	Мероприятие «Витаминный день»	апрель	Зам директора по УВР,
5.	Выпуск информационно- наглядной продукции о здоровом питании (буклеты, листовки, стенгазеты)	ноябрь	Классные руководители, учитель ИЗО, редколлегия классов
6.	Проведение занятий по программе «Разговор о правильном питании»	по плану педагогов доп. образования	Педагоги доп. образования
7	Проведение занятий по программе «Две недели в лагере здоровья»	май	Заместитель директора по УВР

III. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей

1.	Выпуск альманаха «Поговорим о правильном питании»	апрель	Зам. директора по УВР, члены мобильной группы
2.	Родительские собрания: «Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни". "Питание детей и подростков в школе и дома»	Декабрь апрель	Классные руководители
3.	Анкета для родителей «Удовлетворенность родителей организацией питания в школе»	Декабрь, май	Зам. директора по УВР
4.	Работа с родителями по сбору документов, подтверждающих пищевые предпочтения детей (диетическое питание)	В течение года	Классные руководители, социальный педагог
5.	Час вопросов и ответов. Оптимальное питание – основа здоровья наших детей	апрель	Классные руководители

План работы мобильной группы по контролю за качеством и организацией питания школьников

Мероприятия	Сроки
1. Проверка двухнедельного меню.	Ежемесячно
2. Проверка целевого использования продуктов питания и готовой продукции.	Ежемесячно
3. Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню.	Ежедневно
4. Организация просветительской работы.	Октябрь, апрель
5. Анкетирование учащихся и их родителей по питанию.	ноябрь
6. Контроль за качеством питания.	Ежедневно
7. Проверка табелей питания.	Ежемесячно
9. Разработка наглядной агитации по здоровому питанию	В течении года



**Мониторинг организации здорового питания обучающихся
в МБОУ г.Керчи РК «Специализированная школа №19 с углублённым
изучением английского языка имени Д.С.Калинина**

Название мероприятия	Форма проведения	Сроки
Изучение удовлетворенности детей организацией школьного питания	Мониторинговое исследование	Декабрь май
Изучение удовлетворенности родителей организацией школьного питания	Мониторинговое исследование	Декабрь май
Мнение участников образовательного процесса о качестве школьного питания.	Социологическое исследование	Декабрь май
«Ваши предложения на новый учебный год по организации школьного питания»	Анкетирование родителей Анкетирование учащихся	апрель

Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников.

1. Задачи администрации школы:

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

- Контроль качества питания;
- Контроль обеспечения порядка в столовой;
- Контроль культуры принятия пищи;
- Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;
- Контроль расходования средств на питание в школьной столовой.

2. Обязанности работников столовой:

- Составление рационального разнообразного меню на день и перспективного меню на 12 дней.
- Включение в меню овощей, фруктов, салатов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;
- Качественное приготовление блюд, согласно 12-тидневному меню и технологическим картам приготовления блюд;
- Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

3. Обязанности классных руководителей:

- Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма;
- Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;
- Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;
- Организация конкурсов и викторин на тему правильного питания.

4. Обязанности родителей:

- Привитие навыков культуры питания в семье;
- Оказание помощи в проведении мероприятий для детей, направленных на формирование положительного отношения к правильному питанию;
- Выполнение рекомендаций классных руководителей и медработников по питанию в семье.

5. Обязанности учащихся:

- Соблюдение правил культуры приема пищи;
- Осуществление дежурства п по столовой;
- Участие в выпуске тематических газет, буклетов, листовок;
- Участие в мероприятиях, направленных на формирование культуры питания.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- сохранение и укрепление здоровья при стабильных результатах обучения;
- повышение приоритета здорового питания;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей;
- улучшение состояния здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи;
- повышение качества и безопасности питания учащихся;
- обеспечение всех обучающихся питанием;
- обеспечение бесплатным питанием детей льготных категорий.



Заключение

Содержание программы позволяет осуществить связь со всеми предметами, изучаемыми в школе: русским языком (работа с текстами, затрагивающими тематику питания); математикой (эффективным средством формирования умений и навыков сохранения и укрепления здоровья являются задачи со здоровье - сберегающим содержанием); окружающим миром; литературным чтением, ИЗО (рисунки, роспись посуды), технологией (изготовление муляжей фруктов и овощей) и других. Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, ИЗО, технологии.

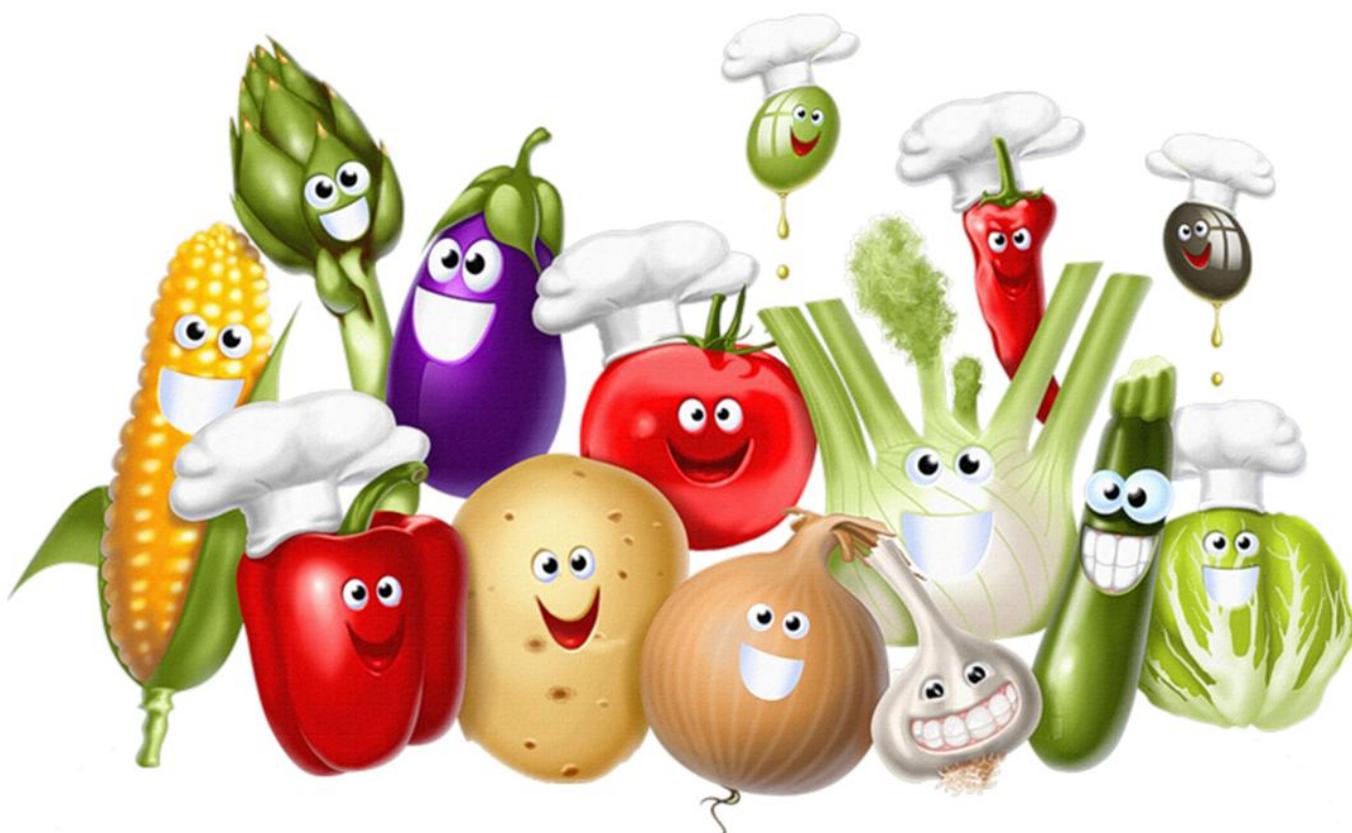
Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Список литературы

1. Покровский А.А. Беседы о питании. М., 1984
2. Книга о здоровье: Сборник. Сост. Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н.Лосева. Под ред. Ю.П.Лисицына. М., 1988
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М, 1986
4. Конь И.Я. Рациональное питание в сохранении здоровья детей. Физиология роста и развития детей и подростков, Под ред. А.А.Баранова, Л.А. Щеплягиной, 2000;
5. Педагогика здоровья: сборник научно-методических трудов. Выпуск 5.
6. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни. Ростов-на-Дону, 2008.
7. Лифляндский В.Г. Витамины и минералы от А до Я. Издательский дом Нева-Москва, Петербург – 2006;
8. М. Безруких, Т. Филиппова, А. Макеева Учебно -методический комплекс программы «разговор о правильном питании». Образовательная программа «Правильное питание», «Две недели в лагере здоровья», М., 2013г. (разработано по возрастам: 6-8 лет, 9-11, 12-13 лет)



Анкета для школьников
«Полезность продуктов»

вопрос	ответ
Что ты ел сегодня на завтрак?	
Считаешь ли ты завтрак необходимым?	
Твои любимые овощи?	
Какие овощи ты не ешь?	
Сколько раз в день ты ешь овощи?	
Любишь ли ты фрукты?	
Твои любимые фрукты?	
Сколько раз в день ты ешь фрукты?	
Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?	
Какие продукты ты считаешь полезными?	
Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?	
Считаешь ли ты, что твой вес - нормальный - избыточный - недостаточный	

Анкета для школьников
«Чем я питался сегодня?»

	фрукты и овощи	хлеб и крупяные изделия	мясо	молоко	прочее
завтрак					
обед					
полдник					
ужин					
перекусы					

Анкета для школьника
«Удовлетворенность школьным питанием»

	Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?	
	Устраивает ли тебя ежедневное меню?	
	Удовлетворен ли ты качеством приготовления пищи?	
	Удовлетворен ли ты работой обслуживающего персонала?	

	Удовлетворен ли ты графиком питания. Твои предложения.	
	Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?	

Приложение 2

АНКЕТА УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ.

1. Как организовано питание вашего ребенка в школьной столовой? (выберите один или несколько вариантов ответа)
 - а. льготное одноразовое питание (бесплатное)
 - б. льготное двухразовое питание (бесплатное)
 - в. организованное питание с классом за родительскую плату
 - г. питается самостоятельно за родительские деньги
 - д. посещает буфет
 - е. иногда питается
 - ж. не питается
2. Сколько раз в день ваш ребенок посещает школьную столовую?
 - а. Один раз
 - б. Два раза
 - в. Три и более
3. Интересуетесь ли вы организацией горячего питания в школе?
 - а. Да
 - б. Нет
4. Удовлетворены ли Вы качеством питания в школе?
 - а. в целом удовлетворены
 - б. в основном удовлетворены, есть отдельные замечания
 - в. не удовлетворены
5. Удовлетворены ли Вы меню, по которому организовано питание в школе?
 - а. в целом удовлетворены
 - б. в основном удовлетворены, есть отдельные замечания
 - в. не удовлетворены
6. Информация об услугах по организации питания детей
 - а. имеется на сайте
 - б. представлена в меню на стенде
 - в. отсутствует (не видел)
7. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием и оформлением столовой?
 - а. Да
 - б. Частично
 - в. Нет
8. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?
 - а. Да
 - б. Частично
 - в. Нет
9. Оцените, пожалуйста, качество питания в школе (в столовой)
 - а. Отлично
 - б. Хорошо
 - в. Удовлетворительно

- г. Неудовлетворительно
 - д. Затрудняюсь ответить
10. Что Вам не нравится в организации школьного питания?
- а. Невкусно, не устраивает качество блюд
 - б. Неуютное помещение столовой
 - в. Блюда однообразные, скучные, повторяющиеся изо дня в день
 - г. Другое
11. Устраивает ли вас график работы школьной столовой
- а. Да
 - б. Не всегда
 - в. Нет
12. Ваши замечания и предложения по вопросам питания обучающихся в школе.

Приложение №3

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:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- 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.