

# **Ржаной хлеб**

## Актуальность вопроса

- Ежедневно потребляли хлеб 71,5% обследованных.
- 90% потребило хлеба меньше суточной нормы

(250 г на 2000 ккал)

- Вопрос: «Почему ограничиваете потребление хлеба?»

Ответ: «Не желаю поправиться».

- Вопрос: «Но так ли это?»

# Толстым - плюшку, умным – ломоть

## Содержание основных пищевых веществ в хлебобулочных изделиях

Продукт	Основные пищевые вещества					Калории
	жиры	клетчатка	калий	железо	вит. В <sub>1</sub>	
Хлеб ржаной	1,2	1,1	610	158	0,18	181
Батон	3,0	0,2	429	85	0,16	262
Рожки обсыпные	5,6	0,1	287	78	0,12	314
Плюшки	8,9	0,1	262	86	0,11	363

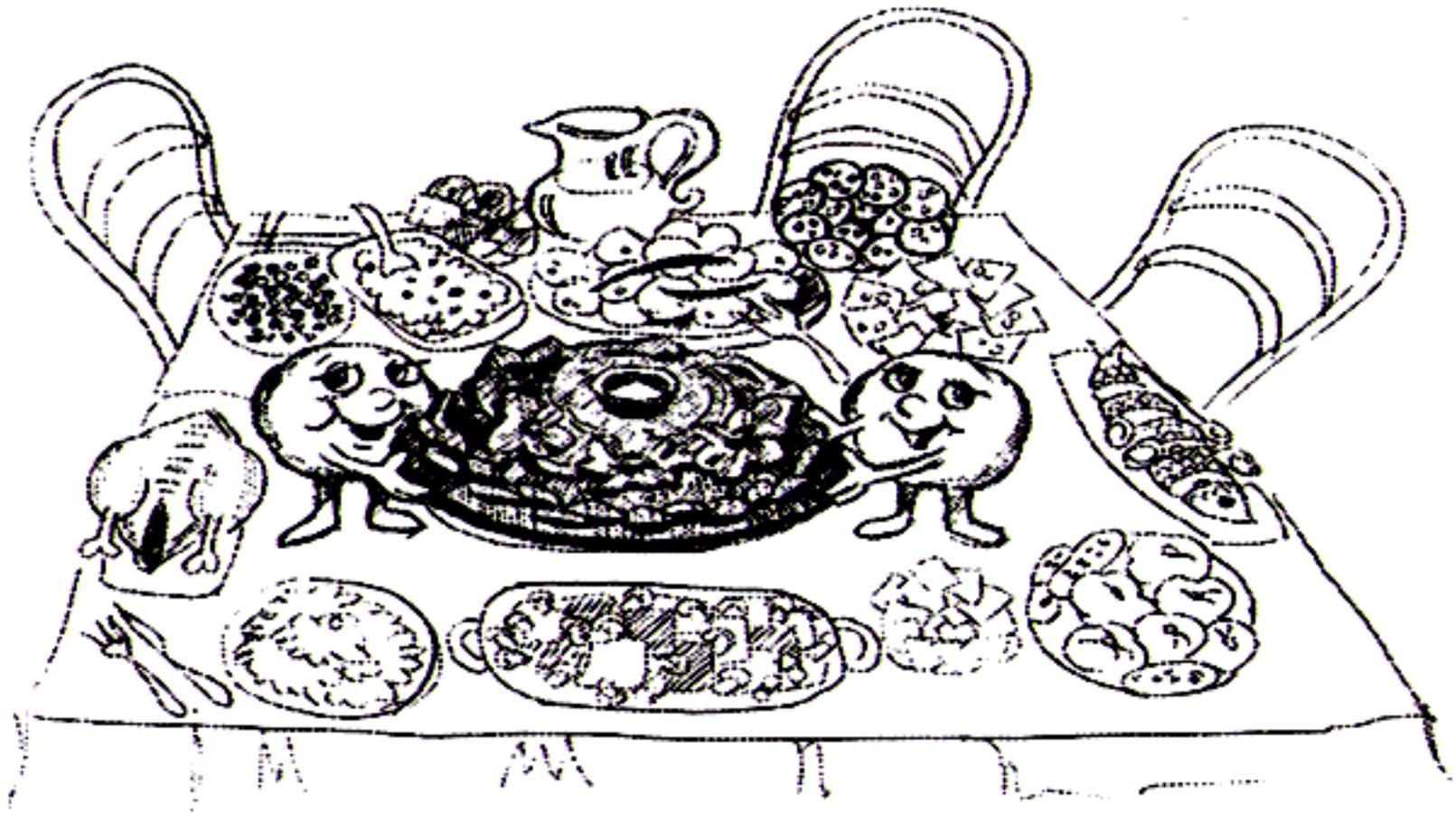
# Хлеб фигуру не испортит

## Содержание основных пищевых веществ в ржаном хлебе и кондитерских изделиях

Продукт	Основные пищевые вещества						Калории
	жиры	сахар	клетчатка	калий	железо	вит. В <sub>1</sub>	
Хлеб ржаной	1,2	1,2	1,1	610	158	0,18	181
Пряники	2,8	43,0	следы	11	60	0,08	350
Печенье	5,6	40,2	следы	132	122	0,08	458
Вафли	30,2	44,5	следы	43	33	0,04	539

**Народные сказки, приметы и  
поговорки**

# Хлеб на стол, и стол - престол



*Каравай – на столе всегда главарь,  
Колобки – братьяны ржаной муки.*

# Между прочим, колобок был ржаным



# Ешь ржаной – не уснешь с женой



*Если ешь ты хлеб ржаной – ты силен и крепок.  
У тебя с твоей женой будет много деток.*

# Не отдавай черту крошки

*Какой же хитрый этот черт,  
К себе в мешок он хлеб кладет.  
Из крошек, что роняют люди,  
Черт много килограмм добудет.*



*Вы крошки хлеба берегайте  
И черту их не отдавайте.  
Чтоб черту душу не продать,  
Не дай мешок ему собрать.*

# Греет не шуба, а хлеб ржаной



*И в мороз, и в холод, даже если молод,  
Каждого согреет хлеба теплый ломоть.*

**Без хлеба святого все приестся.  
Калач приестся, а хлеб никогда.**

Конечно, лучше сказать о хлебе, чем те, кто его  
производит, никто не сможет.

Поэтому давайте дадим слово хлебопекам.