

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение
детский сад №3 «Ромашка»

**Познавательно –
информационный проект
в подготовительной
группе**

«Хлеб – всему голова»

Подготовила воспитатель: Валькова О.В.

Проект «Хлеб – всему голова» с детьми подготовительной группы

Вид проекта: экологический, познавательно-исследовательский.

Продолжительность проекта: сентябрь - ноябрь

Участники проекта: дети , воспитатели, родители.

Актуальность: у современных детей нет понимания ценностного отношения к труду человека, работающего на сельскохозяйственном поле. Хлеб для них является обыденным продуктом, который можно купить в любом магазине или супермаркете. Дети перестали ценить хлеб, как главный продукт питания для русского человека. И чтобы его вырастить необходимо, приложить много сил и труда. Поэтому мы решили уделить этому вопросу особое внимание в нашей работе с детьми. Самое главное в предстоящей работе способствовать формированию у детей четкого понимания роли человеческого труда в современном обществе и воспитывать уважительное, бережное отношение к результату его деятельности.

Ожидаемые результаты:

- сформировать у детей представления о ценности хлеба;
- получить знания о том, как выращивали хлеб в старину, и как это происходит сейчас, донести до сознания детей, что хлеб – это итог большой работы многих людей;
- воспитывать интерес к профессиям пекаря, комбайнера и к труду людей, участвующих в производстве хлеба;
- воспитывать бережное отношение к хлебу.

Цель:

- Обогащение знаний детей о хлебе.
- Привитие уважительного отношения к хлебу и людям, вырастившим его.
- Создание мини-музея «Хлеб - всему голова»

Задачи:

Образовательные:

- изучить историю возникновения хлеба;
- познакомить детей со старинными русскими обычаями, связанными с хлебом;

- расширить знания у детей о значении хлеба в жизни человека, и его изготовлении.

Развивающие:

- развивать познавательно – исследовательскую деятельность;
- развивать умение логически мыслить, рассуждать, делать выводы и умозаключения.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к хлебу, чувство благодарности и уважения к людям сельскохозяйственного труда;
- воспитывать желание делиться полученными знаниями.

Этапы проекта.

1 этап – подготовительный

- Определение уровня знаний детей о хлебе.
- Обсуждение темы проекта задач с детьми, родителями, педагогами.
- Создание необходимых условий для реализации проекта.
- Подбор необходимой литературы, иллюстраций, картин по данной теме, подготовка презентаций.

2 этап – основной (практический)

- Социально – коммуникативное развитие
- Познавательное развитие
- Художественно – эстетическое развитие
- Речевое развитие
- Физическое развитие

3 этап – заключительный

- Создание мини – музея «Хлеб – всему голова»,
- Конкурс выпечки хлебобулочных изделий «Мамулечка – стряпулечка»

Для реализации поставленных целей и задач по теме проекта:

Познавательное развитие:

Беседы:

- «Как на наш стол хлеб пришел»;
- «Кто такой хлебороб? Труд хлеборобов в старину и в современном мире»
- «Хлеб всему голова! Традиции русского народа, связанные с хлебом»
- «Что такое злаки и из чего пекут хлеб?»
- «Какой бывает хлеб»;
- «Пшеница – спутница и кормилица человека»

НОД. Ознакомление с окружающим «Хлеб – всему голова»

Рассматривание иллюстраций и репродукций:

Рассматривание серии сюжетных картинок на тему: «Выращивание хлеба»;
Составление рассказов по иллюстрации «Как выращивают хлеб»;

Просмотр видеофильмов:

«Как растет пшеница»;
«Труд комбайнера»;
«По секрету всему свету. Как получается хлеб».

Просмотр мультфильмов:

«Золотые колосья» белорусская сказка;
«История про девочку, которая наступила на хлеб». По мотивам сказки Г. Х. Андерсена;
«Чудо – мельница!» русская народная сказка.

Знакомство с профессиями:

- Агроном;
- Комбайнер;
- Пекарь;
- Кондитер;
- Продавец.

Исследовательская деятельность:

Рассматривание и сравнение зерен при помощи лупы (ржи, пшеницы, ячменя, овса).

Выстраивание схемы «Этапы выращивания хлеба»;

НОД «Как хлеб становится сухариком»

Речевое развитие.

НОД. Пересказ: Я. Тайц «Все здесь»

Грамота. Словесные игры:

«Образование относительных прилагательных» (упражнение в словообразовании прилагательных от слов *пшеница, рожь* по данному образцу, согласование их с существительными),

«Образование родственных слов».

Чтение художественной литературы о хлебе:

- Сказки: «Легкий хлеб», «Крылатый, мохнатый, да масляный», «Колосок»
- М. Глинская «Хлеб»;
- В. Ремизов «Хлебный голос»;
- Т. Шорыгина «Ломоть хлеба», «Хлеб хлебу брат», сказка «Сто колобков», «Какой хлеб лучше», «Сказка о пшеничном зернышке»;
- Д. Хармс «Очень-очень вкусный пирог»;
- И. Токмакова «Что такое хлеб»;
- С. Погореловский «Вот он хлебушек душистый»
- С. Михалков «Булка»
- Загадки, скороговорки, пословицы, поговорки, стихи, приметы о хлебе.

Социально-коммуникативное развитие:

Сюжетно-ролевые игры:

«Семья»;
«Хлебный магазин»;
«Кулинария».

Дидактические игры:

- «Назови профессию»;
- «Что, где растет»;
- «Что из какой муки испекли?»;
- «Четвертый лишний»;
- «Что сначала, что потом»;
- «Кто больше назовет хлебобулочных изделий»;
- «Как превратить муку в тесто?»;
- «Назови ласково».

Экскурсия на хлебозавод

Художественно-эстетическое развитие:

Изобразительная деятельность:

- рассматривание картин и иллюстраций о хлебе;
- НОД. Лепка из соленого теста хлебобулочных изделий с детьми;
- НОД. Рисование пейзажа по картине Шишкина «Рожь»

Физическое развитие:

Пальчиковые игры: «Копна», «Как у деда Ермолая»

Физкультурные минутки: «Каравай», «Колосок и зернышки»

Заключительный этап:

- обобщение результатов работы;
- оформление экспозиции поделок из теста;
- инсценировка украинской сказки «Колосок»;
- памятка для родителей правила обращения с хлебом;
- Создание альбома «Хлеб – всему голова».
- Развлечение «Хлеб всему голова»
Создание мини – музея «Хлеб – всему голова»,
Конкурс выпечки хлебобулочных изделий «Мамулечка – стряпулечка»

Список используемой литературы:

1. Шорыгина, Т.А. Беседы о хлебе. Методические рекомендации. М.: ТЦ Сфера, 2016. – 80 с.
2. Расскажите детям о хлебе. Умные карточки для занятий в детском саду и дома, Мозаика-Синтез.
3. Сайт: «Родная тропинка: развитие ребенка от рождения до школы»
rodnaya-tropinka.ru

Приложения.

1. Памятка для родителей.

«Хлеб – всему голова»



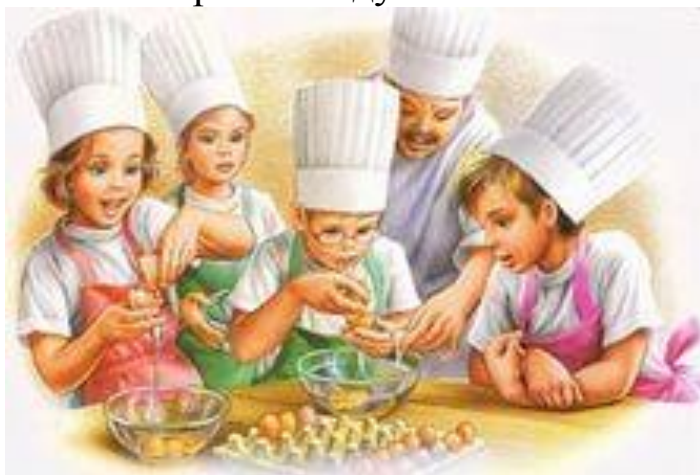
*Не напрасно народ
С давних пор и поныне
Хлеб насущный зовет
Самой первой святыней.
Золотые слова
Забывать мы не вправе:
"Хлеб всему голова!" -
В поле, в доме, в державе!*

Людей, какие пришли с чистым сердцем, хорошей миссией или хорошей новостью, на нашей земле всегда встречали хлебом солью.



Караваем благословляли молодых, без ковриги нельзя было зайти в новый дом, родился ребенок — тоже шли с хлебом.

Отдадим же почет тем, кто вырастил его, рукам, которые подарили душистые, похожие на солнце, караваи. Снимем перед ним шляпы, уклонимся, чтобы извечно он был на нашем столе, чтобы не черствел, потому что, как молвил народные уста, когда черствеет хлеб — черствеют души.



«Хлеб — всему голова, — так говорят у нас. Хлебом клянутся, как именем матери, Родины. Потому что хлеб — это жизнь, он вечен, как мать, как Родина.

Человек выращивает хлеб. А хлеб выращивает человека.

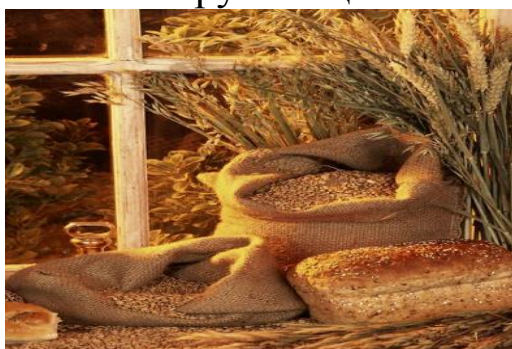
Воспитывает и проверяет его на зрелость и мужество. И это также вечно, как мир. Хлеб нельзя заменить ничем. Старые люди любят говорить; «Хлеб — это святое». По-видимому, потому, что были на их судьбе годы, когда было слово «хлеб», но не было самого хлеба. Хлеб — это богатство нашей страны. И его нужно беречь и уважать. Ведь так приятно видеть на своем столе высокий, душистый каравай. В хорошей семье хлеб никогда не будет

черстветь. Но есть люди, которые не уважают хлеб, выбрасывают его, когда он очерствеет. Они не уважают тот длинный путь, который прошел хлеб, прежде, чем попасть к столу, тот тяжелый труд, который вложен у него, самого человека. Поэтому берегите хлеб — мерило нашей воспитанности и духовности.

Хлеб – дар Божий, говорили наши предки. Они считали хлеб главным богатством.

Хлеб – это символ благополучия и достатка.

Давайте будем беречь хлеб и учить этому своих детей. Человек, который не научится беречь хлеб, никогда не будет пользоваться уважением окружающих.



• **Игра «Договори пословицу»**

- Горька работа... (да хлеб сладок)
- Хочешь есть калачи (не сиди на печи)
- Пироги не растут... (на кустах)
- В землю не положишь (и с земли не возьмешь)
- Догулялись мужики (нет ни хлеба, ни муки)
- На чужой каравай (рта не разевай)
- Пот на спине (так и хлеб на столе)
- Хлеб – батюшка, водица – матушка.
- Хлебушко – пирогу дедушка.
- Каравай хлеба не (свалится с неба)
- Хлеб созрел, но к нам на стол
- Прямо с поля не пошел,
- С поля даже в магазины
- Хлебу ехать рановато.
- Он уселся на машину
- И спешит на элеватор.

Проверка и оценивание . Дети отвечают на вопросы по сказкам.

- В какой русской народной сказке пекут хлебное изделие? («Колобок»)
- Что несла Красная Шапочка бабушке? (Пирожок)

- Что съедала за день Дюймовочка, живя у мыши? (Зернышко)
- В сказке «Маша и медведь» Маша приготовила своим бабушке и дедушке гостинец из муки. Какой? (Пирожки).

2. ЛИТОВСКАЯ СКАЗКА. КАК ВОЛК ВЗДУМАЛ ХЛЕБ ПЕЧЬ

Эта сказка очень хороша для инсценировки и закрепления представлений о выращивании хлеба. Пусть ребенок в сценке объяснит волку, как выращивается хлеб.

Сначала прочитайте ребенку сказку, а потом предложите в нее поиграть.

Однажды встретил волк в лесу человека и просит:

— Дай мне хлеба!

Человек дал. Волк съел и облизнулся — вкусный был хлеб. Говорит волк человеку:

— Что мне делать, чтобы и у меня всегда был свой хлеб? Научи меня!

— Ладно, — согласился человек и начал учить волка. — Сперва надо вспахать землю...

— А когда вспашешь, можно уж есть?

— Ещё нет. Надо рожь посеять.

— А когда посеешь, можно уж есть?

— Ещё нет. Надо подождать, пока она вырастет.

— А когда вырастет, можно уж есть?

— Ещё нет. Надо её убрать.

— А когда убереешь, можно уж есть?

— Ещё нет. Надо её смолотить.

— А когда смолотишь, можно уж есть?

— Ещё нет. Надо испечь хлеб.

— А когда испечёшь, можно есть?

— Можно.

Подумал волк, подумал и говорит:

— Лучшие уж не буду я печь хлеб, коли так долго ждать. Как до сих пор обходился без хлеба, так, видно, и обойдусь.

Вариант игры — инсценировки: Можно разыграть сюжет этой сказки по-другому с повторением одного и того же диалога с разными персонажами (как в сказке «Колобок»). Ваш ребенок идет в путешествие в лес и всех зверюшек угощает кусочком хлеба. Хлеб нравится зверюшкам, и каждый зверек хочет узнать, как его вырастить. Ребенок каждому зверю рассказывает, как выращивают такой вкусный хлеб (перечисляет последовательность работы). Но все звери отказываются выращивать его, узнав, какой это долгий и тяжелый труд. Ребенок выполняет в игре роль человека, пришедшего в лес. А взрослый — роль всех зверей по очереди. Повторив несколько раз в игре последовательность выращивания хлеба, Ваш малыш уже точно ничего не перепутает. А играть в эту игру он будет с удовольствием, ведь все дети очень любят играть!

3. Спросите ребенка, почему хлеб надо беречь? А после этого прочитайте рассказ о хлебе.

М. ГЛИНСКАЯ «ХЛЕБ»

Мама дала Грише большой кусок хлеба и отправила его на улицу. Гриша ел хлеб. Хлеб был вкусный и душистый, с блестящей корочкой. Скоро мальчик наелся, а хлеба еще оставалось много. Тут ребята позвали Гришу в мячик играть. Что делать с хлебом? Гриша подумал и бросил хлеб на землю.

Проходил мимо дядя Матвей, остановился и спросил: «Кто хлеб бросил?»

-Он, он! — закричали ребята и показали на Гришу. Гриша сказал: «Я уже сыт, а хлеб оставался. У нас хлеба много, не жалко».

Дядя Матвей снял с груди золотую звездочку и сказал:

«Я звезду Героя за то, что хлеб вырастил, получил. А ты хлеб в грязи топчешь».

Гриша заплакал: «Я не знал, что с хлебом делать. Досыта наелся, а он оставался...»

— Ладно, — согласился дядя Матвей. — Если не знал — это другой разговор. — Поднял хлеб, положил на ладонь. — В этом кусочке моя работа, работа твоей матери, всей деревни работа. Хлеб любить и беречь надо. — Отдал его Грише и ушел.

Гриша утер слезы и сказал ребятам: «Я тот хлеб сейчас съем».

-Нельзя, — возразил Саня, — хлеб запачкан, заболеть можно.

— Куда же теперь хлеб девать?

В это время проезжала по дороге телега, а за телегой бежал жеребенок Лыска.

— Отдадим хлеб Лыске, — предложила Нюра. Гриша протянул жеребенку хлеб. Лыска схватил ломоть, мигом съел и не уходит. Тянется мордой к ребятам: Давай еще! Ах! Ах, как вкусно».

Вопросы для беседы с ребенком по рассказу «Хлеб»:

Почему Гриша бросил хлеб на землю? Как бы ты поступил на месте Гриши?

Что сказал мальчику дядя Матвей? Почему дядя Матвей не стал ругать Гришу?
Почему хлеб надо беречь? Как можно беречь хлеб? (не покупать лишнего, из остатков хлеба можно сделать сухарики или сухарный пирог, остатки хлеба можно отдавать птичкам или другим животным.

4. Веками люди слагали **пословицы и поговорки про хлеб**, тем самым восславляя и подчёркивая его символизм. «Голова», «батюшка», «дар божий» «кормилец» — такими эпитетами характеризовали в народном творчестве главный продукт на каждом столе.

Хлеб в русских пословицах и поговорках символизирует чистоту души, гостеприимство и достаток. Не зря издавна долгожданных гостей и молодожёнов встречали караваем и солью. Да и сейчас, в большинстве семей хлеб считается главной составляющей обеденного стола.

ПОСЛОВИЦЫ ПРО ХЛЕБ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Хлеб — всему голова.
Без хлеба куска везде тоска.
Без хлеба сыт не будешь.
Будет день — будет и хлеб.
Была бы мука да сито, и сама б я была сыта.
Горькая работа, зато сладок хлеб.
Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.
Доплясались, что без хлеба остались.
Если хлеба ни куска, так и в тереме тоска.
Из одной муки хлеба не испечешь.
Калач приестся, а хлеб никогда.
Не хлебом единым жив человек.
Покуда есть хлеб да вода все не беда.
Пот по спине — так и хлеб на столе.
Сытый считает звезды на небе, а голодный думает о хлебе.
У кого хлебушко, у того и счастье.
Хлеб — батюшко, вода — матушка.
Хлеб в человеке — воин.
Хлеб вскормит, вода вспоит.
Хлеб да вода — молодецкая еда.

Хлеб — кормилец.
Хлеб на стол, и стол — престол.
Хлеба ни куска, и стол — доска.
Хлеб наш насущный: хоть черный, да вкусный.
Хлеб ногами топтать — народу голодать.
Хлебом люди не шутят.

5. Итоговое мероприятие с детьми подготовительной группы по проекту «Хлеб – всему голова»

Цель: закрепить с детьми полученные ранее знания о хлебе и людях, которые его выращивают.

Задачи: расширять и углублять представление о содружестве человека и природы, обобщать словарный запас, закрепить понятие детей о ценности хлеба и уважительном отношении к нему и людям, его вырастившим.

Ход мероприятия: Дети заходят под музыку в группу. Садятся на стульчики полукругом.

Ведущий: Ребята, отгадайте загадку:

«Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный и душистый.
Он и черный он и белый,
А бывает подгорелый.
Без него плохой обед,
Вкусней его на свете нет».

Дети: хлеб!

Ведущая: - Как вы думаете, как хлеб появился на столе? (детские ответы)

Инсценировка: ЛИТОВСКАЯ СКАЗКА « КАК ВОЛК ВЗДУМАЛ ХЛЕБ ПЕЧЬ»

Ведущий: Сейчас я предлагаю поиграть. Для этого мы пройдем на ковер и встанем в круг. Я буду вам кидать мяч и задавать вопрос, а вы должны, ответив на мой вопрос, вернуть мне мяч. И так:

- Назови хлеб ласково (Хлебушек)
- Как называются крошки хлеба? (Хлебные)
- Квас из хлеба как называется? (Хлебный)
- Название прибора для резки хлеба (Хлеборезка)
- Посуда для хлеба (Хлебница)
- Как называется завод, где пекут хлеб? (Хлебозавод)
- Как называются изделия из теста? (Хлебобулочные изделия)

- Без какой игры не обходится ни один день рождения?

Хороводная игра «Каравай»

Как на наш весёлый праздник,
Испекли мы каравай.
Вот такой вышины,
Вот такой ширины.
Каравай приехал к детям.
Как его, ребята, встретим?
Пышной коркой похрустим.
Всех на свете угостим.
В нём – земли родимой соки,
Солнца свет весёлый в нём.
Уплетай за обе щёки
Вырастай богатырём!

Ведущая: Молодцы, ребята, хороший каравай у нас получился!
Присаживаемся на стульчики. У меня для вас загадки.

Есть такие слова:

"Он всему голова"

Хрустящей корочкой одет
Мягкий черный, белый.. . (Хлеб)

Отгадать легко и быстро:
Мягкий, пышный и душистый,
Он и черный, он и белый,
А бывает подгорелый. (Хлеб)

Мы ржанные Кирпичи
В жаркой испекли печи.
На машину загрузили-
Покупайте в магазине! (Хлеб)

Весной в земле,
А весь год на столе. (Хлеб)
На одном большом заводе,
Он - и не кирпичный вроде,
В огнедышащей печи
Выпекают кирпичи.

Я кирпич купил в обед,
Ведь к обеду нужен ... (Хлеб)
Комковато, ноздревато,
И губато, и горбато, и твердо,
И мягко, и кругло, и ломко,
И черно, и бело, и всем мило. (Хлеб)
- Молодцы ребята.

А сейчас я хочу вас познакомить со стихотворением
С. Михалкова «Булка»

Три паренька по переулку,
Играя будто бы в футбол,
Туда-сюда гоняли булку
И забивали ею гол.
Шел мимо незнакомый дядя,
Остановился и вздохнул
И, на ребят почти не глядя,
К той булке руку протянул.
Потом, насупившись сердито,
Он долго пыль с нее сдувал
И вдруг спокойно и открыто
При всех ее поцеловал.
- Вы кто такой? - спросили дети,
Забыв на время про футбол.
- Я пекарь! - человек ответил
И с булкой медленно ушел.
И это слово пахло хлебом
И той особой теплотой,
Которой налиты под небом
Моря пшеницы золотой.

- Ведущий:** - Ребята, как поступили мальчики?
- Что они сделали не верно?
- Что такое бережливость?
- Кого вы считаете бережливыми?
- Ребята, во время приема пищи, у вас на столе есть хлеб? (Да)

Ведущий: Ребята давайте сыграем еще в одну игру.
Мы знаем, что прежде, чем хлеб попадает на наш стол, люди многих
профессий работают не покладая рук. И работа каждого из них очень важна.

Игра « Назови профессию»

Кто работает на тракторе – (тракторист)
Кто работает на комбайне - (комбайнер)
Кто выпекает хлеб – (пекарь)
Кто следит за урожаем – (агроном)
Кто перемалывает муку – (мельник)
Кто продает хлеб – (продавец)
Он науку изучил.
Землю — словно приручил,
Знает он, когда сажать,
Сеять как и убирать.
Знает всё в краю родном
И зовётся ...(Агроном)
Упрятав чёлку под фуражку,
Веду я с папой в поле вспашку.

Я горд работой на земле,
От пота вымокла рубашка.
Зато ладони – на руле. (Тракторист.)
В поле вызреет пшеница,
день и ночь уборка длится.
Дорог очень каждый день,
всем трудиться там не лень.
Кто в уборке хлеба скор?
Дети это -....(комбайнер)
Встанем мы, когда вы спите,
И муку просеем в сите,
Докрасна натопим печь,
Чтобы хлеб к утру испечь. (Пекари)
Мнут и катают,
В печи закаляют,
А потом за столом
Нарезают ножом. (Хлеб)

- А в каком же магазине можно купить хлеб? (ответы детей)
- А какие хлебобулочные изделия вы еще знаете? Устроим соревнования – кто больше назовет хлебобулочных изделий! **(Игра с фишками)**
- Молодцы, много знаете названий! А попробовать хотите? – **игра «Угадай на вкус»**
- Молодцы ребята все так старались, с заданиями справились, много знаний получили о хлебе, давайте с вами договоримся, что с сегодняшнего дня у нас с вами есть такие правила.

Хлеб наш берегите!
Хлебом не сорите!
Хлеб наш уважайте!
С хлебом не играйте!
Хлеб выбрасывать нельзя!
Берегите хлеб друзья!
Договорились?
Рефлексия.

- О чем мы сегодня говорили? (о хлебе)
- Какой путь у хлеба от поля к столу? (повторить цепочку)
- Как нужно относиться к хлебу?

7. Пальчиковые игры.

«Копна»

- Чья копна на моей копне?
- Чья копна на моей копне?

Первый игрок сжимает руку в кулак, оставив большой палец вверх. Второй игрок обхватывает большой палец предыдущего игрока и говорит:

- Моя копна на твоей копне.

Игра повторяется до тех пор, пока все дети не обхватят пальцы друг друга. Затем эта «пирамида» разбивается.

«Как у деда Ермолая».

Как у деда Ермолая	<i>две ладони перед собой,</i>
Вся семейка небольшая:	<i>кончика пальцев соединены</i>
Только сам, да сама,	<i>показывают большие пальцы на обеих</i>
	<i>руках</i>
Только кум, да кума,	<i>показывают указательные пальцы на обеих руках</i>
Да два сына с усами,	<i>показывают средние пальцы на обеих</i>
	<i>руках</i>
Да две дочки с косами	<i>показывают безымянные пальцы на обеих</i>
	<i>руках</i>
Да две внучки на печи	<i>показывают большие пальцы на обеих</i>
	<i>руках</i>
Уплетают калачи	<i>руки в замок перед</i>
собой,	<i>покачивают вверх-вниз</i>

8. Картины для составления рассказа «Как хлеб в старину выращивали».









Консультация для родителей «Польза хлеба»

Рацион здорового человека сложно представить без **хлеба**. Этот ценный продукт содержит полный комплекс питательных веществ, необходимых для жизнедеятельности организма. Поэтому люди могут достаточно долго жить **на хлебе** и воде без существенного ущерба для здоровья.

Хлеб является важным источником ценного растительного белка и незаменимых аминокислот (*лизин, метионин*). При этом он содержит минимальное количество жиров (0,6-2,9%). Благодаря высокому содержанию растительной клетчатки этот продукт способствует пищеварению и очищает организм от шлаков. Особая ценность **хлеба** связана с присутствием витаминов РР и В, которые стимулируют обмен веществ, нормализуют обмен углеводов, улучшают работу нервной системы, ускоряют детский рост. Дефицит этих компонентов у взрослого человека замедляет процесс образования энергетических ресурсов, снижает интенсивность тканевого дыхания.

Хлеб богат полезными минеральными веществами и микроэлементами (*калием, кальцием, магнием, натрием, фосфором, железом*). В нем много триптофана, который стимулирует выработку серотонина, известного как "гормон хорошего настроения". Пожалуй, это

единственный продукт питания, который даже в черством виде не теряет своих ценных свойств.

1. Хлеб из отрубей.

Отруби не добавляют **хлебу** энергетической ценности, поскольку выводятся из организма без переваривания. При этом они обеспечивают чувство сытости и выполняют функции своеобразного "очистителя" желудочно-кишечного тракта.

2. Ржаной хлеб.

Это самый ценный вид выпечки. Для его приготовления используется ржаная мука самого грубого помола, в которой максимально сохранены питательные качества ржи. Чем грубее ржаной **хлеб**, тем он полезнее. Этот продукт улучшает пищеварение, усиливает перистальтику кишечника, способствует очищению организма от токсинов, нормализует вес. Ржаной **хлеб менее калориен**, так как содержит больше пищевых волокон и меньше крахмала.

3. Черный хлеб.

Этот **хлеб** является эффективным средством от малокровия. По сравнению с выпечкой из пшеничной муки он содержит вдвое больше калия, втрое больше магния и на 30% больше железа. Употребление **хлебных** изделий из темной муки снижает вероятность развития ишемической болезни сердца и других сердечнососудистых заболеваний.

4. Бездрожжевой хлеб.

Для приготовления этого продукта используется пророщенное зерно на основе зерновой закваски. По сравнению с другими видами выпечки он содержит намного меньше сахара и жиров, поэтому может употребляться при сгонке веса. Бездрожжевой **хлеб особенно полезен**, если он приготовлен без сахара.

Хлеб превосходно сочетается с супами и овощными блюдами, молочными и кисломолочными продуктами. Употребление **хлеба** в сочетании с мясом вредит пищеварительному процессу, поскольку приводит к выделению высококислотного сока и приостановке процесса переваривания крахмалов.

Консультация для родителей «Хлеб для всех»

Замешивание теста и выпечка **хлеба** - это, пожалуй, самые древние химические процессы, известные человеку. В муке содержится 10% белков, 1,5% жиров, 70% углеводов (сахаров, крахмала, клетчатки, а так же магний, железо, калий и витамины B1, B2, PP. Кроме муки для приготовления теста и выпечки **хлеба необходимы вода (или молоко)** и дрожжи (или иные разрыхлители, а также соль, сахар, жиры.

Вы знаете, что утренняя еда определяет ваше душевное состояние на весь день? Завтрак – это заряд бодрости, витаминный удар, необходимая энергия. Завтракать нужно обязательно. Неправильный завтрак влияет на эмоциональный настрой: если через 2-3 часа после просыпа у вас портится настроение, это означает, что вы съели что-то не то. Или ничего не съели. Все видели, как выглядит классический завтрак американца

или англичанина: подсушенный **хлеб** тонким слоем масла и стакан свежесжатого апельсинового сока. Наверняка кто-то подсмеивался над этим шаблоном. Этот завтрак – идеальное начало дня, полноценный заряд витаминами **группы В**. Витамин В – самый хитрый. Если его в организме будет мало, вы будете все больше впадать в апатию и вялость. К тому же витамины **группы В** дружески поддерживают и другие витамины, без них придет в упадок весь витаминный ассортимент. Итак: с утра едим **хлеб**. Подсушенный **хлеб легче усваивается**. Плюс – масло, плюс – апельсиновый сок, и суточная норма витамина В у вас в кармане.

Хлеб бывает белый и черный (*ржаной*). Белый **хлеб** пекут из очищенной муки, в процессе ее изготовления от зерен отделяются оболочки и зародыши (*отруби*). Поэтому белый **хлеб хранится дольше** (*отруби быстро окисляются и портят муку*) и имеет более однородный вкус. Считается, что он менее полезен, чем ржаной, ведь клетчатки в нем очень мало, как и прочих ценных веществ. К примеру, железа в ржаном **хлебе в 4 раза больше**, чем в белом. Еще такой неаппетитный факт: муку отбеливают хлоркой. Исследователи утверждают, что черный **хлеб** благотворно влияет на репродуктивную функцию, в народе бытовала поговорка «*Ешь **хлеб ржаной** – не уснешь с женой*». Тем не менее, не стоит преувеличивать ценность ржаных «*кирпичей*»: если у вас повышенная кислотность, гастрит или язва – употребляйте белый **хлеб или сухари**. Кстати, съедая 500 граммов белого **хлеба в день**, вы обеспечиваете себе суточную норму кальция на 17%, фосфора на 61, магния на 48 и железа на 70%.

Любой **хлеб** содержит аминокислоты – строители белков. Жира в **хлебе очень мало** (0,5-1,5%, в основном, он состоит из углеводов. Бывает, что **хлебобогатят** добавками – семечками, сухофруктами, соей, все это очень полезно, но **совсем** не обязательно выбирать именно такой **хлеб**. Содержание оных семечек может быть невелико – чистая декорация.

Доброкачественный **хлеб** имеет чистую поверхность, без грубых трещин, корка его отстает от мякиша. Помните, в детстве мы покупали кирпичик **хлеба**, отрезали кусок для бутерброда и были недовольны, когда корка отставала. А ведь это был самый лучший **хлеб**. Немецкие исследователи выяснили, что **хлебная** корка является богатым источником антиоксидантов и дает гораздо больше пользы здоровью, чем остальная часть **хлеба**. Особенно полезны мелкие пресные булочки, их часто подают в столовых, в них много корки – и она хорошо пропекается.

Вернемся к теме завтрака. Кроме **хлеба**, существуют еще **хлебобулочные изделия** (*сухари, сушки*) и кондитерские. Так вот кондитерские изделия – печенье, пирожные и пр., оставьте для полдника. В большинстве кондитерских изделий с низким содержанием жира, приготовленных на кукурузном масле, присутствуют вредные кислоты и жиры, некоторые из которых могут сделать вас вялыми и раздражительными. Если уж очень хочется – употребите их, когда желудок уже более-менее привык к еде, а не только что проснулся и требует идеальной пищи. На обед вместе с горячим блюдом съешьте кусочек ржаного **хлеба**, он поможет пище усвоиться.

Хлеб должен быть:

- * ровный, без трещин, надрывов;
- * естественного цвета: для ржаных сортов – темно-коричневый, для булочных изделий – золотистый. Красная пузыристая или белесая корка получается при нарушении срока приготовления теста;
- * без посторонних включений (особенно опасны черный нагар, окалины, которые содержат канцерогены и могут быть причиной онкологических заболеваний);
- * без деформаций.

На этикетке обязательно указываются производитель и срок реализации продукции. У большинства **хлебобулочных изделий это 24 часа**, в упаковке – 48 часов.

Совет: выберите фирму, продукция которой вас в целом устраивает, **старайтесь не покупать хлеб** в сомнительных ларьках, принадлежащих неким ИП. К сожалению, производители, особенно мелкие, вовсю играют на популярности **хлеба – это продукт**, который всегда купят. В изготовлении используется некачественная мука, закупленная на выгодных условиях, тесто начиняют разрыхлителями, ароматизаторами, искусственной закваской и пр.