МБДОУ «БЦРР-детский сад «Журавушка»

Проект "Откуда хлеб на стол пришел"

Вид проекта: творческий, коллективный, краткосрочный.

Участники: дети средней группы, воспитатели, родители.

Возраст детей: 4 – 5 лет

Срок реализации: один месяц (октябрь)

Подготовила: Кушнарева Т.Н

Актуальность проекта.

Наш народ хлебосолен. Хлеб, калиной перевитый, на праздничном столе всегда стоит на почетном месте. Дорогих гостей встречают хлебом-солью. Однако не каждый гость знает, что каравай нужно разломить, самому отведать и людям раздать, как велит обычай. Не каждый знает, что, принимая хлеб соль на рушнике, хлеб следует поцеловать.
Как же научить уважать хлеб? О хлебе и отношении к нему этот проект. Предлагаемый проект рассчитан на дошкольный возраст. В нашей стране относились к хлебу всегда по-особенному. Если человек в чем-то не очень разбирается, о нем говорят: думает, что булки на деревьях растут. Вместе с ребятами средней группы мы решили выяснить, где же действительно «растут» булки, проследить весь путь хлеба: от зернышка до нашего стола, увидеть разнообразие хлебобулочной продукции. Основным методом является исследовательская работа, в ходе которой дети сами проводят исследование, с помощью взрослого обрабатывают результаты и представляют их в виде рисунков, фотографий, презентаций. Осуществляя проект, участники учатся пользоваться различными источниками и способами получения информации. В ходе работы над проектом формируются коммуникативные навыки, умение работать в команде.

Цель:

- формирование знаний детей об общественной значимости труда хлебороба;
- знакомство с тем, как хлеб попадает в магазин, как его выращивают, с историей пшеницы, муки, хлеба, с их изделиями, формирование бережного отношение к хлебу;
- ознакомление с процессом приготовления теста через детское экспериментирование.

Задачи:

Обучающие:

- Расширять представление детей о многообразии хлебных продуктов;
- Учить применять полученные знания в продуктивных видах деятельности;
- Побуждать к активным действиям в совместной деятельности со взрослыми и детьми.

Развивающие:

- Развивать творчество и фантазию, мышление и любознательность, наблюдательность и воображение.
- Обогащать словарь детей. Научить детей концентрировать внимание и высказывать собственное мнение.

Воспитательные:

- Воспитывать уважительное отношение к труду хлеборобов и пекарей; национальную гордость за мастерство народа.
- Формировать эстетическое отношение к окружающей действительности.
- Формировать у детей положительную эмоциональную отзывчивость при рассматривании хлебных продуктов наших пекарей.
- Доставить детям радость от полученных впечатлений.

Подготовительная работа.

1. Подготовить материал для изобразительной деятельности, аппликации, лепки, художественную и познавательную литературу для чтения детям, атрибуты для экспериментов.

2. Заготовка хлебобулочных изделий (работа с родителями).

3. Оформление выставки «От зерна до каравая» (работа с родителями).

Вопросы:

Основополагающий:
Почему человек может обойтись без многого, а без хлеба нет?
Что во главе стола стоит?

Вопросы проблемные:
Как люди выращивают хлеб?
Почему люди с большим уважением относятся к хлебу?

Проблемы (темы) самостоятельного исследования:
- Значение хлеба
- Как солнце, вода и тепло помогают зернышку превратиться в сильный колосок

Гипотеза: получение хлеба – это результат труда людей разных профессий. Если человек будет знать, сколько затрачено труда для того, чтобы пришел хлеб к нам на стол, то будет бережнее относиться к нему.

Предполагаемый результат:
1. Обогащение словаря детей, расширение представлений о многообразии хлебных продуктов.
2. Дети познакомятся с тем, как хлеб попадает к нам на стол, как его выращивают.
3. Создание в группе выставки «От зерна до каравая».
4. У детей сформируется бережное отношение к хлебу.
5. Активное участие родителей в реализации проекта.

Работа с родителями:

1. Помощь родителей в подборе художественной и познавательной литературы.
2. Помощь родителей в оформлении выставки.
3. Заготовка хлебобулочных изделий.

Этапы работы над проектом:

1. Подготовительный: разработка стратегии реализации проекта. Постановка цели и задач. Создание условий для самостоятельной деятельности детей.
2. Основной (или этап реализации проекта): проведение запланированных мероприятий для реализации проекта.
3. Участие группы в открытом ООД на муниципальном уровне : сказка «Гуси-лебеди» на новый лад по поисково-исследовательской деятельности.
4. Заключительный: подведение итогов, досуг – «Хлеб – всему голова»

Этапы реализации проекта

№ пп	Мероприятия	Цели	Ответственные	Сроки реализации
1 этап - подготовительный				
1.	Беседа с родителями: Проект – «Откуда хлеб пришел»	Обсудить цели и задачи проекта. Сформировать интерес у родителей по созданию условий для реализации проекта.	Воспитатели	1-я неделя
2.	Подбор наглядно – дидактических пособий, демонстрационного материала, природного материала, художественной и научной литературы.	Создать условия для реализации проекта	Воспитатели, родители	1-я неделя
3.	Беседа с родителями по оформлению выставки ,посвящённой хлебу	Привлечь родителей к созданию выставки	Воспитатели, родители	1-я неделя
2 этап - основной				
4.	Беседа о культуре поведения за столом, бережном отношении к хлебу.	Привитие навыков культуры поведения за столом. Эстетическое воспитание детей.	Воспитатели	1-я неделя
5.	Заучивание стихов о хлебе, разучивание пословиц, поговорок	Воспитывать уважение к труду, бережное отношение к хлебу	Воспитатели	2-я неделя
6.	Знакомство с зерном: пшеницы, овса, ячменя (рассматривание, замачивание)	При помощи исследовательской деятельности изучить свойства зерна: цвет, форму, размер, вес, поверхность.	Воспитатели	2-я неделя
7.	Практическая деятельность: посев зерновых культур	Вызвать интерес к выращиванию растений	Воспитатели	2-я неделя

	(ячмень, пшеница, овес).			
8.	Раскрашивание раскрасок на тему: «Хлеб, хлебобулочные изделия»	Учить аккуратно обводить контуры предметов и не выходить за контуры при раскрашивании рисунка	Воспитатели	2-я неделя
9.	Беседа о профессиях. Профессия хлебороба, пекаря.	Воспитывать уважение к труду взрослых	Воспитатели	2-я неделя
10	Рассматривание книг, иллюстраций о хлебе.	Вызвать интерес к хлебу	Воспитатели	3-я неделя
11	Рисование хлебобулочных изделий	Развивать творческие способности.	Воспитатели	3-я неделя
12	С/р игры: игры «Магазин булочная», «Семья», «Ярмарка», «Мы-хлеборобы»		Воспитатели	3-я неделя
13	Чтение украинской народной сказки «Колосок»	Воспитывать у детей трудолюбие и уважение к чужому труду на примере поступков героев прослушанного произведения.	Воспитатели	3-я неделя
14	Лепка хлебобулочных изделий из соленого теста	Учить работать с тестом, дать понятие алгоритма приготовления теста	Воспитатели	3-я неделя
15	Опыт – наблюдение за ростом культур	Выявить факторы, необходимые для роста растений (вода, свет, тепло)	Воспитатели	4-я неделя
16	Рассматривание колосьев пшеницы	Дать понятие о том, что у каждого зернышка есть своя «квартирка» в «домике» колоске	Воспитатели	4-я неделя
17	Открытое занятие для педагогов на муниципальном уровне, сказка «Гуси-	При помощи исследовательской деятельности рассмотреть дрожжи и	Воспитатели	4-я неделя

	лебеди» на новый лад по поисково-исследовательской деятельности «Маленькие исследователи»	определить их свойства.		
18	Литературный досуг «Хлеб всему голова»	Воспитывать интерес к литературному и музыкальному наследию русского народа (потешкам, поговоркам, загадкам, песням).	Воспитатели	4-я неделя
3 этап - заключительный				
19	Обработка и оформление материалов проекта в виде презентации		Воспитатели	4-я неделя
20	Анализ результатов		Воспитатели	4-я неделя

Анализ результатов

В процессе работы над данным проектом дети узнали, что хлеб является ежедневным продуктом, откуда берётся хлеб, как его делают, кто его растит и печёт. Постарались привить уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу. Дети приобретали различные знания, уточняли и углубляли представления о хлебе. У детей формировались навыки исследовательской деятельности, развивались познавательная активность, самостоятельность, творчество, коммуникативность. Реализация проекта осуществлялась в игровой форме с включением детей в различные виды творческой и практически значимой деятельности, в непосредственном контакте с различными объектами окружающего мира. В течение этого времени мы все познавали мир, делали открытия, удивлялись, разочаровывались, совершали ошибки, исправляли их, приобретали опыт общения.

Конспект занятия в средней группе

Тема: «Откуда хлеб пришел»

Программное содержание: Дать детям понятие, что хлеб является ежедневным продуктом. Рассказать откуда берётся хлеб, как его делают, кто его растит и печёт. При помощи исследовательской деятельности рассмотреть муку и определить её свойства. Воспитывать уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу.

Оборудование: Иллюстрации этапов выращивания хлеба игра «Что за чем?», тарелки с мукой, колоски и зёрна пшеницы, кофемолка , набор поварят(фартук, колпачок, нарукавники)

Обогащение словаря: чёрствый, ароматный, аппетитный.

Ход непосредственной образовательной деятельности

Формирование положительной мотивации.

В. Доброе утро! Я вам говорю.
Доброе утро! Я всех вас люблю!
Желаю вам хорошо
заниматься!
Слушать внимательно, ума
набираться!

– Сегодня ребята у нас гости, поздоровайтесь.

Воспитатель: Воспитатель:

- У меня на столе лежат картинки, каждый из вас, ребята, выберите понравившуюся. *(На столе лежат карточки, по количеству детей, с изображением зернышек пшеницы, машины или трактора. На 2 рабочих столах заранее расставлены точно такие же картинки, по одной на каждый стол, размером крупнее.)*

- А сейчас дети мы с вами найдем свою картинку на столе и сядем за этот стол. (*После того как дети сели, каждому столу предлагается рассмотреть сюжетную картинкун на экране Те, у кого нарисованы на карточках зерна пшеницы получают сюжетную картину сев пшеницы трактором, колоски получают сюжетную картинку-колосящееся поле, дети с картинками машины-уборка зерновых комбайном, пакет с мукой- сюжетная картинка мукомольного завода, колобки- сюжетную картинку пекарню. Детям предлагается внимательно рассмотреть эти картинки. Через 2 минутки первая группа детей*

вешает свою картинку на магнитную доску и пытается ответить на вопрос «что я вижу на картине», дальше тоже самое будет делать каждая из групп.)

Предполагаемая беседа.

1 картинка-сев зерна трактором

Воспитатель:

- Что мы видим на картинке? Ответы детей. **Вывод: это трактор с сеялкой. Он сажает зерна в землю.**

2 картинка-колосящееся поле

Воспитатель:

- А что на этой картинке? Ответы детей. **Вывод: это поле на котором выросли зерна.**

- А что нужно, чтобы зерна стали большими? Ответы детей. **Вывод: чтобы зерна выросли нужна вода и тепло. Воду даст дождь, а солнце - тепло.**

(Рассказ воспитателя сопровождается иллюстрациями) Весной, когда снег растает на поля выходят трактора, которые пашут землю, чтобы она стала рыхлая, мягкая. Затем зёрнышки хлеба сажают в землю. Посмотрите, какие они маленькие, жёлтые, пузатые. Специальными машинами, сеялками зерно сеют по полю. Потом при тёплом солнышке, летних дождях вырастают вот такие колоски.

Показ колосков.

В колосках зерно, не одно, а много. Зёрна собирают машины и отвозят на мельницу. Там зёрна перемелют в муку.

У нас тоже есть мельница.

Показ кофемолки. Размолоть зёрна в муку.

-Что получилось? Ответ детей.

Сейчас мы с вами рассмотрим муку. Я предлагаю вам пройти к столу, на котором находится тарелочка с мукой.

Дети занимают места за столами

Воспитатель: Посмотрите, перед вами мука. Скажите мне какая она по цвету?

Ответы детей: Белая.

Воспитатель: Потрогайте её руками. Какая она на ощупь?

Ответы детей: Мягка, пушистая.

Воспитатель: Пересыпьте её из одной ладони в другую. Легко мука пересыпается? *Ответы детей*

Воспитатель: Мука сухая, рассыпчатая. Разровняйте её пальчиками, а теперь сделайте из неё горку. Теперь аккуратно очистите ваши руки от муки, затем вытрите их влажными салфетками. Повторим - мука белая по цвету, на ощупь мягкая, легко пересыпается – она рассыпчатая, мука сухая, лёгкая. Из этой муки ребята, на пекарне, пекут хлеб, булки. Ребята, а кто из вас видел дома, как мама делает тесто?

Воспитатель (надевая фартук, колпак и протирая руки)

-Посмотрите, вот, что нужно для приготовления теста, давайте всё назовём вместе. Мука, вода, соль, дрожжи, немного сахара, яйца. (*на отдельном столике)*

(Воспитатель приглашает детей сделать пальчиковую гимнастику, стоя возле стульчико, сам одновременно с этим замешивает тесто)

Пальчиковая гимнастика «Тесто».

Тесто замесили мы,	*Сжимаем, разжимаем кулачки*
Сахар не забыли мы,	*Имитация посыпания*
Пироги пшеничные	*Соединили ладошки вместе*
В печку посадили мы.	*Руки вперед, вверх ладонями*
Мы печем пшеничные	*Имитация стряпни пирожков*
Пироги отличные.	
Кто придет к нам пробовать	*Поднимание, опускание плеч*
Пироги пшеничные?	
Мама, папа, брат, сестра,	*Показать ладонь, загибать пальцы*
Пес лохматый со двора	
И другие, все кто может,	
Пусть приходят с ними тоже.	

Наша мама говорит:
- Крошки, что останутся воробьям достанутся.

Воспитатель: Когда тесто замешано его кладут в форму и ставят в печь. Ребята, а что ещё, кроме хлеба, пекут из муки? Ответ детей.

Воспитатель. Я предлагаю вам сделать сладкое печенье. Согласны? *Ответы детей*

Давайте подготовимся, вытрем руки, наденем фартуки и колпаки.

Воспитатель: Сегодня мы с вами узнали, сколько людей выращивают хлеб и заботятся о том, чтобы у нас с вами каждый день на столе был свежий хлеб. Хлеб – самое главное богатство нашей Родины. Недаром в народе говорят: «Хлеб всему голова».

Сценарий досуга
"Хлеб – всему голова"

ХОД ПРАЗДНИКА

Стихотворение С. Погореловского “Хлеб”.

1. Вот он, хлебушко душистый,
С хрусткой корочкой витой.
Вот он, теплый, золотистый,
Словно солнцем налитой.

2. В нем – здоровье наше, сила,
В нем – чудесное тепло.
В нем – земли родимой соки,
Солнца свет веселый в нем…

Все дети: уплетай за обе щеки! Вырастай богатырем!

3. Сколько рук его растило,
Охраняло, берегло!
Ведь не сразу стали зерна
Хлебом тем, что на столе.

Дети: люди долго и упорно потрудились на земле!

Воспитатель: О хлебе сложено много песен.

Песня “Зернышко”, муз. Чичкова.

Воспитатель: А теперь послушайте, как приходит к нам на стол хлеб.

1. За лесами, за лугами Раздается в поле гром, Это тракторы плугами Пашут легкий чернозем.	**2.** На широкие долины Вышли новые машины: Глянь в раскрытое окно- Сеют сеялки зерно.
3. Сколько в это зернышко Вложено труда, Знают только солнышко, Ветер да вода.	**4.** Посеяли хлеб хлеборобы весною, Созрел он и встал Золотистой стеною И слышит страна; За уборку пора,

	Для хлеба комбайны нужны, трактора.

Воспитатель: Дети, расскажите, как из зерна получают хлеб.

Дети: Зерна мелют на мельнице в муку, ее везут на хлебозавод, на пекарни. Там выпекают хлеб, булки, калачи. Все это мы покупаем в магазине.

Воспитатель: Дети, посмотрите на стол. Сколько разных мучных изделий из муки выпекли руки нашего пекаря. Здесь и каравай , булочки, сдобные калачи. Оказывается, как много всего можно испечь из муки. Скажите, дети, какие пословицы и поговорки о хлебе вы знаете?

Дети: Много снега – много хлеба.
Посей впору – будешь иметь хлеба гору.
Не тот урожай, что в поле, а тот, что в амбаре.
Хлеб – всего голова.
Хлеб – батюшка, вода – матушка.
Стол доска – коли хлеба не куска.
Не до шутки, когда пусто в желудке.
Не красна изба углами, а красна пирогами.
Хочешь, есть пироги – не сиди на печи

Воспитатель: Теперь отгадайте загадки:

Золотист он и усат, в ста карманах – сто ребят. (колосок)
В долг зерно возьмет, каравай вернет.
Он идет – волну сечет, из трубы зерно течет.
Ты не клюй меня, дружок,
Голосистый петушок.
В землю теплую уйду,
К солнцу колосом взойду.
В нем тогда таких, как я,
Будет целая семья. (зерно)

Воспитатель: Большой урожай – это радость для хлеборобов и всех людей страны.

Воспитатель:
К нам пришел гость.
Отгадать легко и просто,
Мягкий, пышный и душистый,
Он и чёрный, он и белый,
А бывает подгорелый.

Дети: Хлеб.

Воспитатель: Правильно, молодцы! Хлеб – наше богатство. Это главное сокровище жизни! Хлеб даёт здоровье и силу людям. Хлебом встречали дорогих гостей. По праздникам выпекали пшеничный белый каравай. Давайте и мы испечём каравай.

Игра «Каравай» - дети встают в круг и поют:

Шел павлин горою,
Все люди за мною
Одного нет у нас – Вани,
У его маменьки печь истоплена,
Каравай состряпанный:
Этакий высокий,
Этакий широкий,
Этакий низенький.
Каравай, каравай,
А ну-ка на стол полезай!

Ваня ставит каравай на стол.

Воспитатель: Мы сегодня будем печь, а что? Сейчас узнаем. Игра называется «Вот хлеб. Что за хлеб?».

Передавая узелок, дети называют хлебные изделия. Воспитатель развязывает узелок, а там печенье.

Воспитатель: Во все времена люди ценили труд тех, кто выращивал и выпекал хлеб, чтобы на нашем столе всегда был вкусный и свежий хлеб. А если хлеб стал чёрствым, что делать?

Дети: Из чёрствого хлеба можно готовить супы, пудинги, сладкие запеканки, торты и даже квас.

Воспитатель: А сейчас поиграем в игру «Весёлый бубен», используя потешки, в которых говорится о хлебе.

Игра «Весёлый бубен» - дети встают в круг.
Ты катись весёлый бубен,
Быстро, быстро по рукам,
У кого весёлый бубен
Тот потешку о хлебе
Скажет нам.

Потешки о хлебе:

А из нашей из трубы Дым поднялся на дыбы - Это мама топит печь, Это мама будет печь: Пирожок для Машеньки, Пирожок для Сашеньки, Остальным – по калачу, Жаворонка – я хочу.	Пойди, котенька, в Торжок, Купи, Котя, пирожок, Уж как я тебе, коту, За работу заплачу, Красну шапочку сошью. Тра-та-та, тра-та-та, пожалуйте решета. Мучки просейте, пирожки затейте, Пирожки – то на дрожжах, Не удержишь на вожжах!
Мешу, мешу тесто, есть в печи место. Пеку, пеку каравай – переваливай, валяй!	Ладушки, ладушки, испекли оладушки. На окно поставили, остывать заставили. Остынут – поедим и воробышкам дадим. Воробышки сели, все оладьи сели!

Вносят противень с печеньем. Воспитатель показывает его детям, предлагает рассмотреть, полюбоваться.

Не напрасно народ с давних пор и поныне
Хлеб насущный зовёт самой первой святыней.
Золотые слова – забывать их не вправе.
«Хлеб – всему голова»
В поле, в доме, в державе!

И угощает гостей. Досуг заканчивается чаепитием с печеньем.

Наименование проекта	«Откуда хлеб на стол пришел»
Основные разработчики проекта	Воспитатель средней группы
Цели и задачи проекта	**Цель:** формирование знаний детей об общественной значимости труда хлебороба; знакомство с тем, как хлеб попадает в магазин, как его выращивают, с историей пшеницы, муки, хлеба, с их изделиями, формирование бережного отношение к хлебу; ознакомление с процессом приготовления теста через детское экспериментирование. **Задачи:** ***Обучающие:*** - Расширять представление детей о многообразии хлебных продуктов; - Учить применять полученные знания в

	продуктивных видах деятельности; - Побуждать к активным действиям в совместной деятельности со взрослыми и детьми. ***Развивающие:*** - Развивать творчество и фантазию, мышление и любознательность, наблюдательность и воображение. - Обогащать словарь детей. Научить детей концентрировать внимание и высказывать собственное мнение. ***Воспитательные:*** - Воспитывать уважительное отношение к труду хлеборобов и пекарей; национальную гордость за мастерство народа. - Формировать эстетическое отношение к окружающей действительности. - Формировать у детей положительную эмоциональную отзывчивость при рассматривании хлебных продуктов наших пекарей. - Доставить детям радость от полученных впечатлений.
Сроки реализации проекта	1 месяц
Перечень основных мероприятий реализации проекта	Беседы: «О культуре поведения за столом, бережном отношении к хлебу». «О профессиях. Профессия хлебороба, пекаря». Практическая деятельность: посев зерновых культур (ячмень, пшеница, овес). Занятия: Рисование – «Хлебобулочные изделия» Чтение худ. литературы –Укр. нар. сказка «Колосок» Лепка – «Хлебобулочные изделия» из соленого теста. Открытое занятие для педагогов на муниципальном уровне, сказка «Гуси-лебеди» на новый лад по поисково-исследовательской деятельности «Маленькие исследователи» Опыт – наблюдение за ростом культур

	Рассматривание книг, иллюстраций о хлебе. Литературный досуг «Хлеб всему голова»
Исполнители проекта	Дети средней группы, воспитатель, родители
Ожидаемые результаты	1. Обогащение словаря детей, расширение представлений о многообразии хлебных продуктов. 2. Дети познакомятся с тем, как хлеб попадает к нам на стол, как его выращивают. 3. Создание в группе выставки «От зерна до каравая». 4. У детей сформируется бережное отношение к хлебу. 5. Активное участие родителей в реализации проекта.
Конечные результаты	1. Дети познакомились с тем, как хлеб попадает к нам на стол, как его выращивают. 2. У детей сформировалось бережное отношение к хлебу. 3. У детей сформировались навыки исследовательской деятельности, развивались познавательная активность, самостоятельность, творчество. 4. Создание в группе мини музея «От зерна до каравая». 5. Активное участие родителей в реализации проекта.

Самоанализ

ООД для педагогов на муниципальном уровне, сказка «Гуси-лебеди» на новый лад по поисково-исследовательской деятельности «Маленькие исследователи»

Образовательные области:
Цель:….. достигнута или нет.
Образовательные задачи:
Воспитательные задачи:

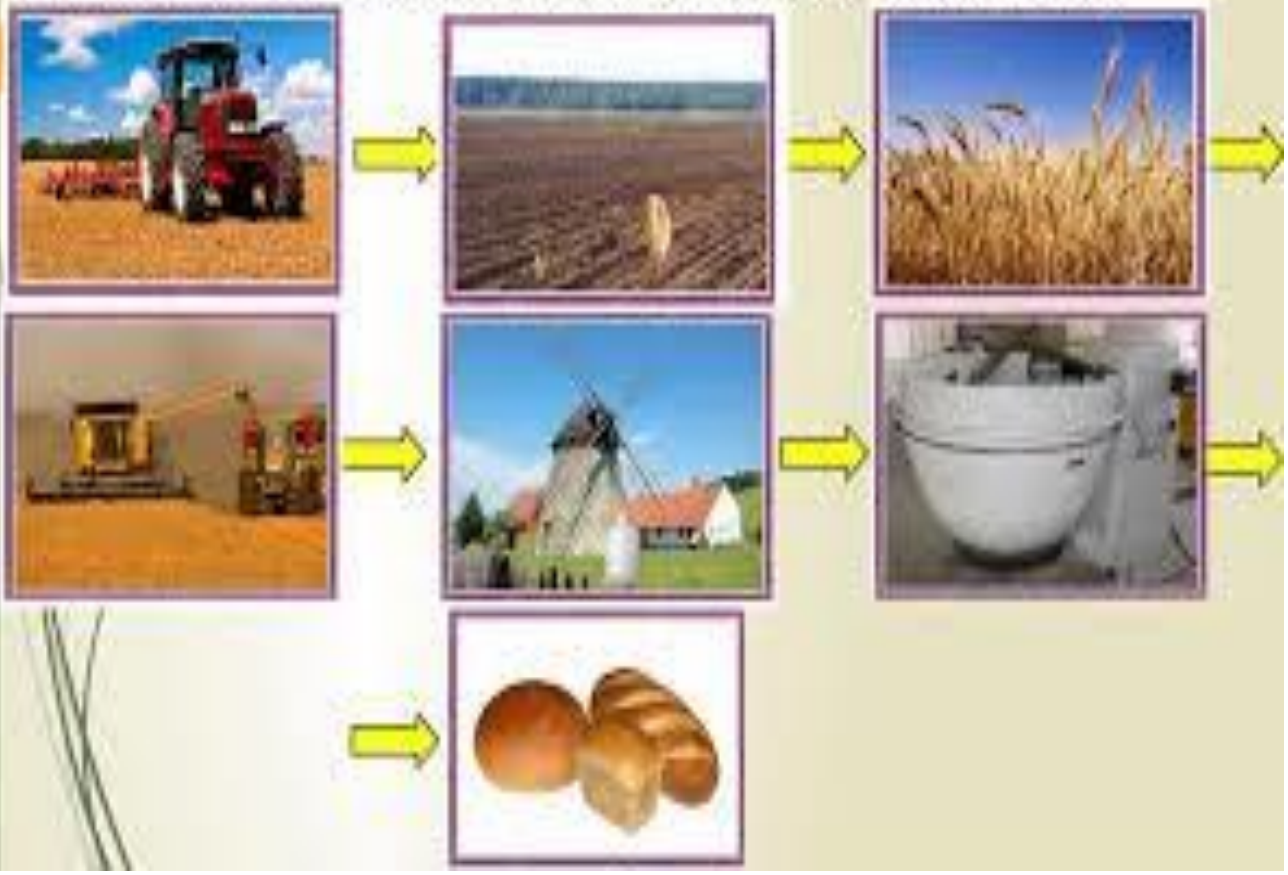
Развивающие задачи:
Поставленные задачи достигались следующими методами и приёмами:….
Интерес детей поддерживался посредством сменой деятельности, загадками, исследовательской деятельностью…..

В ООД применялись следующие технологии:

Интерес детей не ослабевал в течение всей совместной деятельности.

Цели достигнуты в полном объёме. Работа над проектом будет продолжена.

Откуда пришел хлеб? Составь рассказ по картинкам.



«Береги хлеб для еды, а деньги для беды»

Испокон веков наряду со словами Родина, Дружба, Мать, Отец всегда находился ХЛЕБ. Любить и уважать изделие учили с самого детства. У каждого народа исторически сложился свой ассортимент хлеба. В России самыми популярными были караваи, московский хлеб, ржано-пшеничный и из пшеничной муки.

КАК ПОЯВИЛСЯ ХЛЕБ?

- Хлеб появился более 15 тысяч лет назад, когда человечество находилось на первобытной стадии своего развития. Люди сначала ели зерна диких злаковых культур сырыми, а потом научились сами выращивать нужные им растения, и готовить из зерен кашу – растирать их в порошок и смешивать с водой. Затем появился и прообраз нынешнего хлеба – лепешку из густой зерновой каши запекали на открытом огне. Конечно, это пригорелое кушанье мало напоминало современные калачи и батоны, но именно с него и началась история хлеба.

Ржаной (чёрный) хлеб по содержанию витаминов, минеральных веществ, а также незаменимых аминокислот имеет выгодное отличие от пшеничного (белого) хлеба. Ведь ржаной хлеб, имея низкую энергетическую ценность, по биологической ценности является лидером и поэтому с кусочком ржаного хлеба в наш организм поступают необходимые вещества.

Суточная потребность в энергии для человека составляет 2850 ккал – столько калорий человек получает при съедании 350 граммов хлебобулочных изделий (при потреблении 250 граммов «Дарницкого» хлеба и 100 граммов батона). В данном случае наш организм получит 30 процентов общего количества калорий суточного рациона питания. При этом организм получает: белка – 28%, углеводов – 40%, витамина В1 – 31% и железа – 48%.

Химический состав хлеба

Углеводы

Жиры

Минералы: йод, железо, калий, кальций, кремний, кобальт, магний, марганец, медь, натрий, селен, фосфор, хлор, цинк.

Незаменимые аминокислоты: лизин и метионин

A Витамин А

E Витамин Е

F Витамин F

B Витамины группы В

Интересные факты

Самый низкокалорийный – ржаной (180 Ккал). В нем больше всего клетчатки, но его не стоит есть людям с заболеванием ЖКТ.

Самый полезный хлеб – грубого помола с отрубями. Он стимулирует работу кишечника.

В хлебе из муки высшего сорта высокое содержание углеводов, почти нет микроэлементов, минералов и растительных белков. Муку высшего сорта отбеливают различными химикатами, например, диоксидом хлора. Люди, употребляющие продукты из муки высшего сорта, чаще страдают сердечно-сосудистыми, онкологическими, эндокринными заболеваниями.

Самый калорийный – пшеничный (250 Ккал).

Больше всего витаминов и микроэлементов в хлебе, приготовленном из низших сортов муки.

Как хлеб к нам приходит.

Сначала землю пашут. Потом в неё бросают зёрна – сеют хлеб.

Из зёрен вырастают колоски. В каждом колосе много новых зёрен.

ХЛЕБ ВСЕМУ ГОЛОВА

ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ И РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

1
2
3
4
5
6
7
8
9

ВИДЫ ХЛЕБА
и чем они полезны

tochka.net

Пшеничный

242 кКал*

Белый легкий хлеб с высоким содержанием муки и крахмала. Лучше отказаться или выбирать сорта из муки грубого помола с зернами гречихи, овса, проса, семенами подсолнечника и льна, другими добавками.

Ржаной

165 кКал

Серый хлеб с высоким содержанием клетчатки. Белки богаты лизином. Выводит канцерогены и вредные вещества из организма. Полезен при авитаминозе, сахарном диабете. Нормализует обмен веществ. Нельзя при повышенной кислотности.

Гречневый

228 кКал

Серый хлеб с высоким содержанием растительного белка, в котором содержатся все восемь незаменимых аминокислот. Богат калием, фосфором, железом, цинком, селеном, марганцем и магнием, рутином, антиоксидантами, витаминами группы В, Е. Полезен при заболеваниях сосудов.

Зерновой

223 кКал

Серый хлеб со злаковыми зернами. Содержит калий, натрий, молибден, фосфор, йод, железо и кальций, большое количество витаминов группы В, А, Е и РР. Благотворно влияет на обменные процессы, сытный, способствует нормализации микрофлоры кишечника.

Отрубной

248 кКал

Хлеб с высоким содержанием клетчатки, минералов, витаминов, белков и никотиновой кислоты. Укрепляет иммунитет, выводит аллергены и токсины. Защищает от развития желудочно-кишечных заболеваний, способствует снижению веса.

Бездрожжевой

178 кКал

Серый, грубый, плотный хлеб с высоким содержанием витаминов группы В, РР и минеральных веществ, сохраняющихся после выпечки. Не вредит кишечной микрофлоре, способствует работе кишечника. Имеет противовоспалительные свойства и облегчает боли во время менструаций.

Из пророщенного зерна (без муки)

261 кКал

Серый хлеб с высоким содержанием витаминов С и Е, тиамином и пищевыми волокнами. Очищает организм, Блокирует попадание вредных веществ в кровеносную систему, абсорбирует их и выводит естественным образом. Благоприятно влияет на кожу и волосы, нервную систему, понижает уровень холестерина.

* Средняя калорийность хлеба в расчете на 100 г

Основополагающий вопрос:

Хлеба белого ломоть,
Свежего пшеничного –
Хлеба белого ломоть,
Что в нем необычного?

Проблемные вопросы:

Откуда хлеб пришел?
Почему легкого хлеба не бывает?
Из чего состоит колос?
Чем похожи и чем отличаются колос пшеницы и ржи?
Какие виды хлеба пекут в других странах?

Хлеб ржаной, батоны, булки
Не добудешь на прогулке.
Люди хлеб в полях лелеют,
Сил для хлеба не жалеют.

Хлеб созрел, но к нам на стол
Прямо с поля не пришёл.
Ведь не сразу стали зёрна
Хлебом - тем, что на столе.
Люди долго и упорно
Потрудились на земле.

Хлеб в крестьянской семье всегда резал хозяин – глава семьи. Пекли хлеб из ржаной муки на капустных, дубовых и кленовых листьях. Ни один хозяин не мог позволить себе выбросить хотя бы кусочек хлеба. Весь хлеб съедался, а крошки шли на приготовление кваса или пива. В народе говорили: «**Хлеб ногами топтать – народу голодать**». С того времени и сохранилось отношение к хлебу, как к отцу-батюшке, а к земле, как к кормилице-матушке.

Знаешь ли ты пословицы о хлебе:

Хлеб – всему голова.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Без печки холодно – без хлеба голодно.

Плох обед, когда хлеба нет.

Пословицы и поговорки о хлебе.

1. Хлеб, да вода …(крестьянская еда);
2. Хлебушко калачу …(дедушка);
3. Хлеба ни куска, так и в доме …(тоска);
4. Красна изба углами, обед …(пирогами);
5. Без печи холодно, без хлеба …(голодно).

1. Не шуба греет, а… (хлеб);
2. Хлеб хлебу – …(брат);
3. Хлеб – всему…(голова!);
4. Хлеб, щи, каша –…(пища наша);
5. На чужой каравай…(рта не разевай)

1. Худ обед, коли …(хлеба нет);
2. Хлеб – батюшка, вода – …(матушка);
3. Хочешь есть калачи, так … (не сиди на печи);
4. Если хлеба ни куска, так в … (тарелке тоска);
5. Допрясались, что без … (хлеба остались).

Приложение 3

Игра "Веришь – не веришь"

1. Правда ли, что в средние века хлебом пользовались не только для еды, но и для сервировки стола. (Да, чёрствые куски хлеба клались на стол вместо тарелок — а уже на них помещали еду. После обеда пропитавшийся побывавшей на нём пищей хлеб съедали или отдавали собакам)

2. Правда ли, что самым первым хлебным растением нужно считать не злаки – пшеницу или рожь, а всем известный – дуб. (Да, высокие урожаи желудей люди научились использовать для приготовления хлеба еще в древние времена. Советские археологи во время раскопок в Кировоградской области знаменитых Трипольских поселений обнаружили специально высушенные и грубо растертые в муку желуди.

3. Правда ли, что «Сэндвич» получил свое название в честь знаменитого графа? (Да, «Сэндвич» получил свое название в честь графа Сэндвича. Тот,

Из чего пекут хлеб?

Вода

Соль

Масло

Дрожжи

Мука

Готовый хлеб

Сахар

Загадки о хлебе

- Отгадать легко и быстро: мягкий, пышный и душистый, Он и черный, он и белый, а бывает подгорелый". (Хлеб)
- "Вырос в поле дом. Полон дом зерном. Стены позолочены. Ставни заколочены. Ходит дом ходуном на столбе золотом" (Зерно)
- "Всем нужен, а не всякий сделает" (Хлеб)