**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №19»**

**ПРОЕКТ «ХЛЕБ – ВСЕМУ ГОЛОВА»**

**Старше-подготовительная коррекционная группа**

**2020г.**

**Актуальность проекта.**

Хлеб-это продукт человеческого труда, это символ благополучия и достатка. Именно хлебу отведено самое главное место на столе и в будни, и в праздники. Без него не обходится ни один приём пищи.

Ценность хлеба ничем нельзя измерить. Наблюдая за детьми нашей группы, пришли к выводу, что не в каждой семье детям прививается бережное отношение к хлебу, а иногда и сами родители показывают неуважительное отношение к нему. Многие дети не знают о труде людей, выращивающих хлеб, не представляют, какой долгий путь проходит зёрнышко, прежде чем станет ароматным хлебом.

Проект призван обратить внимание детей на то, какими усилиями появляется хлеб на нашем столе, воспитать бережное отношение к хлебу. Привлечь родителей к теме проекта, сделать их активными участниками образовательного процесса.

**Модель трех вопросов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Что мы знаем?** | **Что хотим узнать?** | **Как мы узнаем?** |
| Хлеб делают из теста. Леша | Как получается хлеб? Вика | Спросим родителей. Миша |
| Хлеб продается в магазине. Соня | Кто печет хлеб? Вова | Спросим воспитателей. Соня |
| Хлеб бывает черным и белым. Аня | Из какого зерна пекут черный и белый хлеб? Лера | Прочитаем в энциклопедии. Карина |
| Пирожки и булочки – это тоже хлеб. Миша | Что можно испечь из муки? Полина | Найдем в интернете. Маргарита |
| Тесто делают из муки. Маргарита | Как делают тесто для хлеба? Гоша | Узнаем из презентации. Полина |
| Мама печет хлеб сама дома в хлебопечке. Семен | Где пекут хлеб? Толя | Рассмотрим картинки из папки «Хлеб». Лера |
| Хлеб нельзя бросать. Жанна | Почему говорят: «Хлеб - всему голова?» Леша | Послушаем стихи и рассказы о хлебе. Вова |
| Мама из хлеба делает сухарики. Карина | Что можно сделать из черствого хлеба? Аня | Послушаем песни о хлебе. Гоша |

**Вывод:**

- Дети имеют общие, недостаточные представления об этапах производства хлеба и профессиях людей занятых в его производстве. Не понимают, почему надо беречь хлеб, не знают, как можно использовать черствый хлеб.

-Тема проекта вызывает у детей интерес, желание узнать больше о производстве хлеба, значении хлеба для людей.

- Родители недостаточно понимают значение формирования уважительного отношения к хлебу у дошкольников.

**Цель проекта:**

Расширить знания детей о хлебе. Привить уважение к хлебу и людям, вырастившим его. Приобщать детей к истории и фольклору русского народа.

**Задачи проекта:**

**- для детей:**

Образовательные:

* расширить знания у детей о значении хлеба в жизни человека;
* формировать представления о долгом пути хлеба от поля до стола;
* формирование знаний о многообразии злаковых культурах и хлебобулочных изделий.

Развивающие:

* развивать познавательный интерес;
* развивать эстетическое отношение к окружающей действительности.

Воспитательные:

* воспитывать бережное отношение к хлебу, чувство благодарности и уважения к людям сельскохозяйственного труда.

**- для педагогов:**

* совершенствовать методы и формы знакомства детей со злаковыми культурами, профессиями, связанными с производством хлеба, с фольклором России.

**- для родителей:**

* привлечь внимание родителей к вопросу воспитания уважительного отношения к хлебу – как одной из ступеней духовно-нравственного воспитания дошкольников.

**Форма проведения итогового мероприятия проекта:**

Праздник «Хлеб - всему голова».

 **О**ткрытие мини-музея «Хлеб-Батюшка»

**Продукты проекта:**

**- для детей:**

творческие работы: рисунки « Пшеничный колосок», аппликация «Колосья в вазе», поделки из солёного теста; творческие рассказы «Откуда хлеб на столе», «Берегите хлеб»

**- для педагогов:**

выставка в мини-музее « Хлеб-батюшка»; проект «Хлеб - всему голова», альбом «Лепим с детьми из соленого теста»

**- для родителей:**

Фотографии для альбома «Печем из теста»

**Ожидаемые результаты по проекту**

- для детей:

Знание названий, внешнего вида, особенностей злаковых растений, процесса приготовления хлеба, уважительное отношение к труду хлеборобов, к работникам хлебопекарной промышленности; сформированность бережного отношения к хлебу

- для педагогов:

использование различных форм и методов в проектной деятельности, привлечение родителей для участия в дальнейшей проектной деятельности;

- для родителей:

повышение мотивации для совместной творческой деятельности с детьми в детском саду и дома.

**Вид проекта:**

 познавательно - исследовательский.

**Продолжительность проекта:**

 Краткосрочный (5.09 – 16.09)

**Участники проекта:**

 дети старше-подготовительной коррекционной группы, педагоги, родители.

**Реализация проекта осуществляется в три этапа:**

**Этапы реализации проекта:**

**I этап – подготовительный.**
1. Определение уровня знаний детей о хлебе.
2. Обсуждение темы проекта, задач с детьми.
3. Создание необходимых условий для реализации проекта.
4. [Перспективное планирование](http://planetadetstva.net/pedagogam/literatura-pedagogam/razvernutoe-perspektivnoe-planirovanie.html) проекта.
5. Подбор необходимой литературы по данной теме.

**Предварительная работа:**

1) Сбор информации: о злаковых растениях, о сельскохозяйственной технике, о хлеборобах, о народных традициях;

2) Подбор демонстрационного материала: картинки, иллюстрации, видео материал, злаковые растения, крупы, мука из разных злаков, предметы быта;

3) Подбор литературного материала: пословицы, рассказы, сказки, притчи, стихи.

**Формы проведения:**

1. Совместная деятельность воспитателя с детьми

2. Восприятие художественной литературы

3. Наблюдения

4. Беседы

5. Художественное творчество

6. Игры

7. Исследовательская деятельность

8. Совместная деятельность с родителями

**Планирование деятельности в рамках проекта.**

|  |  |
| --- | --- |
| Образовательная область | Содержание |
| Познавательное развитие | **Беседы:**«Как хлеб на стол пришел»; «Какой бывает хлеб»; «Как испечь хлеб дома»;**Наблюдения и рассматривание альбомов;**- подбор иллюстраций о сельскохозяйственных машинах;- просмотр презентации «От зерна до каравая». Знакомство с профессиями: агроном, комбайнёр, мукомол, пекарь.**Дидактические игры:**«Что из какой муки испекли»;«Что сначала, что потом»;«А какой он, хлеб»;«Кто больше назовет хлебобулочных изделий»;«Назови профессию».**Исследовательская деятельность**Посещение мини-музея, экскурсия на кухню Рассматривание и сравнивание зерен (ржи, пшеницы, ячменя, овса).**Опытно – экспериментальная деятельность:**- Превращение зерна в муку (ступка, кофемолка).- Выращивание семян (ржи, пшеницы, ячменя, овса).- Замешивание теста и выпечка хлеба в домашних условиях (хлебопечка).**ООД «Откуда хлеб пришел»**Цель: познакомить детей с историей хлеба, как выращивали хлеб в старину. |
| Социально-коммуникативное развитие | **Беседы:** «Берегите хлеб», «Хлебосольство. Народные традиции России».**Совместно с детьми разработать правила обращения с хлебом**.Знакомство с профессиями – агроном, комбайнер, мукомол, кондитер (пекарь) «Загадки в картинках»Сюжетно-ролевая игра: «Семья»; «Булочная», «Кулинария». |
| Речевое развитие | **Словесная игра** «Откуда хлеб пришел» (игра с мячом), «Какой бывает хлеб» (подобрать слова к слову «хлеб», которые отвечают на вопрос «какой?»), «Подбери слово» (подобрать однокоренные слова к слову «Хлеб»), «Кто больше назовет хлебобулочных изделий», «Назови профессию».**Проговаривание скороговорок о хлебе****Чтение художественной литературы о хлебе.**Сказки: «Легкий хлеб», «Крупеничка», «Крылатый, мохнатый, да масляный», «Колосок»; В. Дацкевич «От зерна до каравая», К. Чуковский «Чудо – дерево», «Булка», В. Ремизов «Хлебный голос», Я. Аким «Хлеб», Т. Шорыгина «Ломоть хлеба», Д. Хармс «Очень-очень вкусный пирог», И. Токмакова «Что такое хлеб», Н. Самкова «О хлебе», П. Коганов «Хлеб - наше богатство», загадки, скороговорки, пословицы, поговорки, приметы о хлебе.**Совместный подбор пословиц и поговорок о хлебе.****Приметы о хлебе.****ООД «Хлеб»** |
| Художественно- эстетическое развитие | Рассматривание репродукций картин русских художников на заданную тему; **Раскрашивание** картинок в книжках-раскрасках, штриховка.**Рисование** «Колосок», «Пшеничное поле», по стихотворению К. Чуковского «Чудо дерево».**Лепка** из соленого теста хлебобулочных изделий с детьми для выставки.Составление узоров и рисунков из круп.**Коллаж** «Что можно сделать из муки»,**Театрализация русской народной сказки** «Колосок».**Слушание музыки** О. Варенец «Хлеб всему голова», песни в исполнении Л.Зыкиной «Песня о хлебе». |
| Физическое развитие | **Дыхательная гимнастика (релаксация)** «Колосится в поле рожь»**Подвижная игра - эстафета «**Трактористы» **Игры – хороводы:** «Парочки»,«Как батюшка сеял рожь».**Подвижные игры:** «Помощники», «Кто быстрее соберет урожай», «Мышеловка»,«Мельник»**Игра-эстафета** «Кто скорее отвезёт зерно на элеватор»**Физ.минутка:** «Растим хлеб»**Пальчиковые игры:** «Мельница», «Откуда хлеб пришел», «Бублик», «Каша»» |

**Содержание мини-музей «Хлеб-Батюшка»**

**Альбом «Хлеб»**

**Набор картинок «Хлеб»**

**Настольная игра «От зернышка к караваю»**

**Альбом «Печем из теста»**

**Коллаж «Что можно приготовить из теста»**

**Коллекция «Зерновые культуры»**

**Выставка «Лепим из соленого теста»**

**Взаимодействие с родителями**

1. Предложить детям вместе с родителями найти и выучить стихи, пословицы и поговорки о хлебе.

2. Фотоальбом «Печем из теста».

**II ЭТАП. Реализация проекта.**

**III ЭТАП. Итоговое мероприятие**

* Праздник «Хлеб - всему голова».
* Открытие мини-музея «Хлеб-Батюшка»

**Заключение.**

Модель трех вопросов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Что мы узнали? | Что нас удивило? | Что понравилось больше всего |
| Черный хлеб делают из зерен ржи, а белый из пшеницы. | Серый хлеб делают из зерен ржи и пшеницы. | Смотреть презентацию про хлеб. |
| Изделия, сделанные из теста, называются хлебобулочные. | Видов хлебобулочных изделий очень много. | Собирать фотоальбом и составлять рассказы по фотографиям. |
| Тесто для хлеба делают из муки, воды, соли, сахара. | Бывает тесто с добавками: изюм, орехи, тмин, кориандр, кунжут и т.п. | Рассматривать картинки в музее «Хлеб-батюшка». |
| Хлеб полезный продукт. | В хлебе содержатся витамины, которые помогают работать мозгу. | Слушать рассказы и сказки о хлебе. |
| Много людей трудится для того, чтобы у нас был хлеб.  | Люди, которые выращивают хлеб на полях - называются хлеборобы. | Рисовать и лепить хлебобулочные изделия, делать аппликацию колосьев. |
| Хлеб нельзя бросать, к нему надо относится с уважением. | В войну люди голодали, на один день давали маленький кусочек хлеба. | Инсценировать сказку «Колосок» |

**Выводы:**

* В процессе работы над данным проектом дети узнали, что хлеб является ежедневным продуктом, откуда берётся хлеб, как его делают, кто его растит и печёт.
* Педагоги постарались привить уважение к труду взрослых, бережное отношение к хлебу.
* У детей сформировались навыки исследовательской деятельности, познавательная активность, самостоятельность, творчество.
* Данный проект способствовал систематизации знаний детей по теме «Откуда хлеб на стол пришёл», привлечению родителей к образовательному процессу. А также использование метода проектов в работе с дошкольниками способствовало повышению качества образовательного процесса.
* Родители приняли активное участие в реализации проекта.
* Реализация проекта осуществлялась в игровой форме с включением детей в различные виды творческой и практически значимой деятельности.

**Приложение**

**Конспект занятия по развитию речи на тему: «Хлеб»**

**Цели:** Развитие связной речи детей по теме «Хлеб».

**Задачи:**

**Образовательные:**закрепить знания детей, что хлеб — ценнейший продукт питания; образовывать существительные с уменьшительно-ласкательными суффиксами, прилагательные от существительных; подбирать слова-антонимы; закрепить словарь по данной теме.

**Развивающие:** развивать мышление; развивать память, речь, внимание.

**Воспитательные:** воспитывать у детей уважение к хлебу и труду людей, его выращивающих.

**Ход занятия**

**1.Организационный момент**

Рос сперва на воле в поле,

Летом цвел и колосился,

А когда обмолотили,

Он в зерно вдруг превратился.

Из зерна — в муку и тесто.

В магазине занял место.

Вырос он под синим небом,

А пришел на стол к нам — хлебом.

**2. Беседа о хлебе**

-Как вы думаете, о чем мы будем сегодня говорить? (О хлебе.)

Хлебные изделия не только полезны, но и питательны. Хлеб мы едим несколько раз в день, и он не приедается.

-Какие пословицы Вы знаете о хлебе?

Хлеб — всему голова.

Хорошо трудиться — хлеб уродится.

Что посеешь, то и пожнешь.

-Пшеница, рожь, кукуруза, ячмень, овес- это все зерновые культуры.

Воспитатель загадывает загадку: Золотист он и усат. В ста карманах сто ребят. (Колос). Воспитатель с детьми рассматривает колосья.

Из чего состоит колос? (Стебель, зерно, усики.)

Чем похожи колосья ржи и пшеницы? (Хлебные растения, растут в поле, из них делают хлеб.)

Чем отличаются эти колосья? (Колос пшеницы толще, чем колос ржи. Зерна пшеницы круглые, а зерна ржи — длинные. Из ржи получают муку темную, пекут черный ржаной хлеб, а из пшеничной муки пекут белый хлеб и булочки.)

- Где растут колосья?

**3. «Какой? Какая?»**

— А как вы думаете, на поле растут одинаковые колосья? Нет, они все разные: один высокий, а другой ...

Один большой, а другой ... и т.д. (толстый, длинный, полный, прямой).

Это большое поле, а маленькое — полюшко.

Это колос, а это маленький ...(колосок)

Это пшеница, а это ....(пшеничка)

Это кукуруза, а это ....(кукурузка)

Это зерно, а это ....(зернышко)

Это стебель, а это ....(стебелек)

Из пшеницы пекут хлеб, значит, хлеб какой? (Пшеничный.)

Из ржи пекут лепешки, значит, лепешка какая? (Ржаная.)

Из кукурузы делают масло, значит, масло какое? (Кукурузное.)

Из ячменя готовят кашу, значит, каша какая? (Ячменная.)

**4. Физкультминутка**

Едем в поле. Дети встают друг за другом «едут» в поле на машинах.

На кочку наехали Подпрыгивают,

В яму заехали приседают,

Горки объехали делают повороты вправо и влево.

и на поле приехали.

**5**. **Долгий путь пройдет зернышко, чтобы превратиться в хлеб.**

**Игра "Цепочка".**

Откуда к нам домой хлеб пришел? (Из магазина.)

В магазин, откуда попал? (Из пекарни.)

Что делают в пекарне? (Пекут хлеб.)

Из чего пекут хлеб? (Из муки.)

Из чего мука? (Из зерна.)

Откуда зерно? (Из колоса.)

Откуда колос? (Вырос в поле.)

**Расставь картинки** «От зерна до каравая» по порядку и составьте рассказ по картинкам.

**6. Дидактическая игра: «Подбери слова»**

***Хлеб какой:*** вкусный, аппетитный, лакомый, сладкий, соленый, кислый, пахучий, ароматный, душистый, ржаной, пшеничный, сытный, черный, белый, теплый, холодный, свежий, старый, твердый, мягкий, черствый, добрый, небывалый, отличный, нужный, чужой, свой, хороший, плохой, великолепный, вкуснейший, сырой, подгорелый, столичный, бородинский (и другие названия).

***Пироги какие:*** вкусные, жареные, печеные, подгоревшие, румяные, пшеничные, брусничные, горячие, теплые, черствые, свежие, маленькие, большие, мягкие, слоеные, и т.д.

**7. «Отгадай, что это?»**

- Я загадала одно слово, а вы попробуйте отгадать, что это.

Ржаная – это лепешка или хлеб?

Ржаное — это поле или хлеб?

Пшеничный – это колосок или поле?

Пшеничная – это мука или пирожок?

Пшеничное – это мука или тесто?

Ржаные – это колоски или колосок?

Пшеничные - это пироги или мука?

Хлебные – это крошки или посуда?

Хлебный – это квас или крошки?

**8. Итог занятия**

— Как, вы думаете, надо относиться к хлебу? Почему? Воспитатель читает отрывок из стихотворение Я. Дягутите «Руки человека»:

Склонила тяжелую голову рожь:

«Спасибо вам, солнце и ласковый дождь!

Спасибо земле,

Что была моим домом,

И сильным рукам,

Моим старым знакомым.

Я помню, как руки трудились упорно,

Чтоб в землю посеять янтарные зерна,

А нынче они урожай уберут.

Спасибо вам, руки,

За добрый ваш труд!».

**Конспект ООД по познавательному развитию**

**Тема: «ОТКУДА ХЛЕБ ПРИШЁЛ?»**

**Цель: закрепить знания детей о хлебе.**

**Задачи:**

**Образовательные:**

Закрепить знания детей о производстве хлеба, профессиях связанных с этим производством;

 Расширять знания о хлебобулочных изделиях.

**Развивающие:**

Развивать умение формулировать причинно-следственные связи;

Развивать внимание, познавательную активность.

**Воспитательные:**

Воспитывать бережное отношение к хлебу.

**Ход занятия.**

Организационный момент:

Воспитатель:

Дружно за руки возьмёмся (дети берут друг друга за руки)

И друг другу улыбнёмся. (улыбаются друг другу)

Пожмём руки мы друг другу. (жмут руки)

Побежит тепло по кругу.

Будем вместе дружно

На вопросы отвечать, всё хотим мы много знать.

Воспитатель. Ребята, вы любите путешествовать?

Дети. Да.

Воспитатель. А в какое путешествие вы хотите ли бы отправиться?

Ответы детей

Воспитатель. А хотите узнать, в какое путешествие хочу отправиться я?

Дети. Да.

Воспитатель. Тогда смотрите (показ слайдов с изображением хлебного поля)

Воспитатель. Ну что, догадались, в какое путешествие я хочу отправиться? Хотите со мной? А вот о чём мы будем говорить по ходу нашего путешествия, вы постарайтесь угадать:

Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый,

Он и черный, он и белый,

А бывает подгорелый.

Что же это такое?

Дети. Хлеб.

Воспитатель. А как вы догадались, что это хлеб?

Дети. Потому что хлеб бывает и белый, и черный. А еще хлеб мягкий, пышный, вкусно пахнет.

Воспитатель. Да, верно, мы с вами поговорим о хлебе. Хлеб, хлебушек, хлебушко. С румяной корочкой, душистый, ароматный, горячий, мягкий. Он – самый главный на каждом столе.

Воспитатель. Скажите мне, кто знает, из чего делают хлеб?

Дети. Пекут из муки.

Воспитатель. А что такое мука, из чего её получают?

Дети. Из зёрен.

Воспитатель. Правильно, из зерен. Ржаную муку получают из зерен ржи, а пшеничную – из зерен пшеницы. Рожь и пшеница – это хлебные растения.

- А как выглядят эти растения? Кто-нибудь видел? (Ответы детей).

Сегодня мы с вами отправимся в путешествие и увидим, какой долгий путь проходит хлеб, чтобы появиться на нашем столе.

Ребята, в какое время года люди начинают заботу о хлебе? (весна). Правильно, весна — пора больших забот. Уже весной люди о хлебе волнуются. А люди, какой профессии растят хлеб? (хлеборобы)

Действительно, с ранней весны до осени хлеборобы растят хлеб. Трудятся, не покладая рук, чтобы в каждый дом, на каждый стол хлеб пришёл.

- Внимание, посмотрите, пожалуйста, направо. (Показываю слайд с изображением трактора на поле).

- Что вы видите? (Поле).

- Какая машина движется по полю? (трактор).

- Кто работает на тракторе? (Тракторист)

- Что делает трактор? (Пашет землю)

Вот трактор вспахал землю.

- Что нужно, чтобы растение выросло? (Зерно нужно посадить в землю).

- А какая должна быть земля? (Ответы детей)

Посеял человек зерно, надеется на хороший урожай, как природа может ему помочь?

Дети. Надо, чтоб дождик вовремя поливал, чтоб солнышко землю прогревало, и тогда зернышки превратятся в колосья.

Воспитатель. И сеять надо правильно, по науке, в ладу с природой, не зря в народе говорят: «Каждому семени своё время».

Внимание, внимание! Посмотрите сюда внимательно. Теперь перед нами пшеничное поле.

(Демонстрирую слайд с изображением поля)

Летом все поле в золотистых колосьях. Хлебные поля похожи на море. Ветер дует, и колосья превращаются в золотые волны.

- Давайте остановимся, и представим себя колосками на ветру.

**Физкультминутка «**В землю зёрнышко попало».

Влево вправо повернитесь в зернышки все превратитесь и на землю опуститесь.

В землю зёрнышко попало, (приседают)

Прорастать на солнце стало (руки над головой)

Дождик землю поливал,

И росточек подрастал (медленно встают)

К свету и теплу тянулся

И красавцем обернулся. (2 раза)

Воспитатель. - Мы немножко отдохнули, и теперь можем ехать дальше.

- Уважаемые пассажиры, смотрите: зёрна на поле созрели, начинается жатва. И на поле выходят другие машины. Что это за машины?

Дети. Это комбайны

Воспитатель. Что же делает комбайн?

Дети. Собирает колосья.

Воспитатель. Молодцы. А кто работает на комбайне?

Дети. Комбайнёр.

Воспитатель. Посмотрите на слайд. Что вы видите?

Дети. По хлебному полю идут комбайны. Они скашивают пшеницу. Потом они обмолачивают зерно. Зерно поступает в бункер. Когда бункер наполнится зерном, подъезжает грузовая автомашина, и зерно пересыпают в кузов.

Воспитатель. Комбайны продолжают работать, а машины с зерном идут на приемные пункты. Там зерно взвешивают, определяют его качество, решают, куда это зерно отправить. А отправить его можно на мельницу или элеватор. Элеваторы – это специальные сооружения для длительного хранения зерна. На элеваторах зерно может храниться несколько лет, до тех пор, пока оно не потребуется, пока не придет время заменить его зерном нового урожая. Поняли, что такое элеватор?

Дети. Это специальные сооружения для длительного хранения зерна.

(демонстрирую слайд)

Воспитатель. А вот, что же делают с зерном на мельнице?

Дети. Мелют муку.

Воспитатель. Ребята, а куда потом отправляется мука?

Дети. Муку отправляют в хлебопекарню и в магазины.

Воспитатель. Что делают с мукой в хлебопекарне?

Дети. Пекут хлеб, булочки, торты, пироги) .

-А как сказать двумя словами? (Хлебобулочные изделия)

Воспитатель. Ребята, посмотрите, на столе стоят тарелочки, что же в них лежит?

Дети. Зерно.

Воспитатель. Давайте их внимательно рассмотрим, возьмите их в руки и скажите, какие они на ощупь? Какой они формы, величины и цвета?

(Рассматривание зерен, используя обследовательские действия.)

Дети. Маленькое, твердое, гладкое, посерединке бороздка, как две дольки.

Воспитатель. Воспитатель: Молодцы! А сейчас давайте мы соберем все эти зернышки и перемелем их. А для этого мы возьмем кофемолку, посмотрите какие у нее есть лопасти-жернова для того чтобы перемалывать зерна. Вот такие же лопасти-жернова есть и на мельнице, только намного большего размера. И вот мы сейчас и посмотрим, что же у нас получится из зернышек?

(Дети высыпают   пшеничные зерна в кофемолку, воспитатель перемалывает.)

Воспитатель: Посмотрите, что я сделала с зернами, всыпав их в кофемолку? (Ответы детей.) Да, я перемолола зерна пшеницы. И что у нас получилось?

Дети. Мука.

А знаете ли вы что нужно для того, чтобы приготовить тесто?

Дети: Яйцо, соль, сахар, мука, дрожжи, молоко или вода. (слайд)

Воспитатель. - Что такое каравай?

Дети. Это хлеб. Он называется каравай. Потому что, круглый, красивый и похожий на солнце.

Воспитатель. - Ребята, самый вкусный хлеб получится, когда печёшь его своими руками. Вот видите, как много труда надо затратить, чтобы получить хлеб. Русский народ всегда очень бережно относится к хлебу. Хлеб – всему голова. Всего три слова, но как точно говорится в пословице о важности хлеба. Ребята, а какие еще вы знаете пословицы о хлебе?

Дети. «Без хлеба – нет обеда».

«Хлеб – батюшка, вода – матушка».

«Будет хлеб – будет и песня».

«Много свету – много хлеба».

«Пот на спине – так и хлеб на столе»

“Без соли, без хлеба – половина обеда”,

Воспитатель. А как нужно обращаться с хлебом?

*Дети:* Надо с уважением относиться к каждому кусочку, не покупать лишнего, не оставлять недоеденные куски, не выбрасывать хлеб, Он прошел долгий путь, прежде чем появился на полке в магазине и у нас на столе.

Воспитатель. Ну вот, наше путешествие подошло к концу, и теперь вы знаете, какой долгий путь прошел наш хлеб. А сейчас, я предлагаю вам выложить все этапы, которые прошел наш хлеб. Из лепестков, на которых нарисованы профессии, благодаря которым хлеб приходит на стол, составьте цветок, разложите лепестки в порядке очередности.

(Самостоятельная работа детей на магнитной доске)

Воспитатель. Молодцы, хорошо справились!

Воспитатель.

Вот он – хлебушко душистый,
Вот он – теплый, золотистый.
В каждый дом, на каждый стол
Он пожаловал – пришел
В нем – здоровье наше, сила,
В нем – чудесное тепло:
Сколько рук его растило,
Охраняло, берегло!
В нем – земли родимой соки,
Солнца свет веселый в нем.
Уплетай за обе щеки,
Вырастай богатырем!

Итог занятия

**Дыхательная гимнастика (релаксация)** «Колосится в поле рожь»

Дети стоят прямо. Поднимают руки

Колосится в поле рожь, вверх, делают плавные движения

Там, во ржи, цветок найдешь, Влево- вправо.

Ярко синий и пушистый, Наклон вперед к цветку.

Только жаль, что не душистый. Делают глубокий вдох, выдох.

**Подвижная игра - эстафета «Трактористы»** Дети делятся на две команды, затем становятся парами и берутся за кольцо. Первый ребенок – « тракторист», второй - «плуг», вместе им нужно «вспахать поле». Дети парой должны пробежать между предметами до ориентира и вернуться, передать эстафету другой паре. Выигрывает команда, которая пробежит между предметами, не отпустив руки от кольца.

**Подвижная игра «Мельник»**

Играющие встают в круг, и каждый, не сходя с места, кружится. При этом все говорят: Мели, мели, мельница! Жерновочки вертятся!

Мели, мели, засыпай И в мешочки набивай!

Крутись, крутись, жернов!

Съеден хлеб наш черный,

Съеден белый хлебик.

Мели новый, мельник!

На последнем слове все должны

остановиться и стоять не шевелясь. Кто не сумеет вовремя остановиться, из игры выходит. Остальные повторяют слова и опять кружатся. Остается в кругу самый внимательный. Он и выигрывает.

**Опытно-экспериментальная деятельность**

Цели:

- познакомить детей со злаковыми растениями, из которых выпекают белый и чёрный хлеб.

-учить распознавать их по характерным особенностям. (ячмень-рожь-овёс-пшеница)

-учить отвечать на вопросы полными предложениями, использовать выражения из загадок.

Материалы: поднос с белым и чёрным хлебом, картинки с изображением стадий выпекания хлеба, мука, вода, соль.

Ход :

Воспитатель предлагает попробовать детям белый и черный хлеб.

Воспит. - А ты знаешь, из чего делается белый и чёрный хлеб?

Проводится беседа с детьми по картинкам. Затем раскладываются картинки с изображением стадий выпекания хлеба.

Загадки:

Весь из золота отлит

На солнышке стоит

(колосок)

Вырос в поле дом

Полон дом зерном

Ставни заколочены

Ходит дом ходуном

На столбе золотом

(колос пшеницы)

Всё поле в серёжках

(овёс)

Ну а теперь давайте сами попробуем замесить тесто. Для этого нам понадобится мука, вода и соль.

- Ребята, какая мука? (*белая, рассыпчатая, сухая, её можно пересыпать)*

*- А какая вода? ( прозрачная, чистая, жидкая, её можно переливать)*

*-*Опишите свойства соли. Какая она? *( Белая, сухая, сыпучая)*

*-*Как вы думаете, какая она на вкус? *(Солёная)*

*-*Есть такая народная примета: рассыпать соль — это к ссоре. В давние времена соль была очень дорогим продуктом, поэтому рассыпать соль было очень неприятным событием, и люди придумали такую примету. Это сейчас её просто делать и в каждом магазина можно купить. Но примета осталась. И мы с вами тоже будем аккуратно обращаться с солью и с мукой, потому что в них труд многих людей, которые их сделали.

Воспитатель показывает, как замешивается тесто, детям выдаётся по кусочку теста предлагает вылепить каждому ребёнку своё любимое хлебобулочное изделие. Дети лепят булочки, печенье, кексы и т. д. Затем относит на кухню и просит выпечь наши изделия. Через некоторое время можно покрыть лаком и поставить детям для игр.

**ПРИМЕТЫ О ХЛЕБЕ**
- Не разрешалось, чтобы один человек доедал хлеб за другим – заберешь его счастье и силу. Нельзя есть за спиной другого человека – тоже съешь его силу.

- Дашь во время еды хлеб со стола собакам – постигнет бедность.

- Если солнышко закатилось – “не починай новой ковриги”, а то хлеб будет нехорош, да и все хозяйство может прийти в упадок. Ну, а если очень нужно отрезать хлеба, то горбушку не ели, а отрезав, сколько нужно, горбушку приставляли к ковриге.

- Самым большим грехом на Руси считалось уронить хотя бы одну крошку хлеба, еще большим – растоптать эту крошку ногами.

- Люди, преломившие хлеб, становятся друзьями на всю жизнь.

- Принимая хлеб соль на рушнике, хлеб следует поцеловать.

**ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ХЛЕБЕ**

В устном творчестве русского народа, упоминание хлеба встречается часто. Это неудивительно, с давних пор он употреблялся в пищу, от того, насколько богат был урожай, зависела судьба людей до следующей жатвы.

-Береги хлеб для еды, а деньги для беды.
-Сеем, пашем, руками машем, о межи тупим, а хлеб круглый год купим.
-Тот счастлив, у кого есть хлеба с душу, платья с тушу, денег с нужу.
-У голого порой бывает пир горой, да горько после пиру – ходить за хлебом по миру
-И богат мужик, да без хлеба — не крестьянин.
-У нищего хлеб на уме, у скупого и корочки на счету.
-Всяк на себя хлеб добывает.
-Невеяный хлеб не голод, а посконная рубаха не нагота.
-Хлеб – батюшка, вода – матушка.
-Хлеб хлебу брат.
-Худ обед, когда хлеба нет.
-Хлеба ни куска, так и в горнице тоска.
-Хлеб да вода – мужицкая еда.
-Хлебушко – калач дедушка.
-Хлеба нет – корочка в честь.
-Сколько ни думай, а лучше хлеба-соли не придумаешь.
-Человек хлебом живет, а не промыслом.
-Покуда есть хлеб да вода, все не беда.
-Без хлеба, без соли худая беседа.
-Палата бела, а без хлеба в ней беда.
-Плевать на обед коли хлеба нет.
-Хлеб – дар божий, отец, кормилец.
-Хлеб да соль, и обед пошел.
-Без хлеба, без соли никто не обедает.
-Не в пору и обед, коли хлеба нет.
-Хлеб черствый – обед честный.
-Был бы хлеб, а зубы сыщутся.
-Бел снег, да по нем собака бежит, черна земля, да хлеб родит.
-Была бы голова на плечах, а хлеб будет.

**СТИХИ О ХЛЕБЕ**

\*\*\*
В каждом зёрнышке пшеницы
Летом и зимой
Сила солнышка хранится
И земли родной.
И расти под небом светлым,
Строен и высок,
Словно Родина бессмертный,
Хлебный колосок.
 Автор: В. Орлов

\*\*\*
**Пшеница**
Положит в землю Человек зерно,
Прольётся Дождь- зерно орошено.
Крутая Борозда и мягкий Снег
Зерно укроют на зиму от всех.
Весною Солнце выплывет в зенит
И новый колосок позолотит.
Колосьев много в урожайный год,
И человек их с поля уберёт.
И золотые руки Пекарей
Румяный хлеб замесят поскорей.
А женщина на краешке доски
Готовый хлеб разрежет на куски.
Всем, кто лелеял хлебный колосок,
На совести достанется кусок.
 Автор: Аким. Я.

\*\*\*
Зёрна наших дней, светитесь
Позолотою резной!
Говорим мы: «Берегите.
Берегите Хлеб родной...
Не мечтали мы о чуде.
К нам с полей живая речь:
«Берегите хлеб, вы –люди!
Научитесь хлеб беречь».
 Автор: Н Тихонов

\*\*\*
**Пахнет хлебом**
На пустых полях стерня
Жухнет и сереет.
Солнце только среди дня
Светит, но не греет.

По утрам седой туман
Бродит по болотам,
То ли что-то прячет там,
Толи ищет что-то.
После сумрачных ночей
Выцветает небо.....

А в деревне из печей
Тянет свежим хлебом....
Пахнет домом хлеб ржаной,
Маминым буфетом,
Ветерком земли родной,
Солнышком и летом.

Нож поточен о брусочек.
-Папа, дай кусочек!
 ( Перевод И. Токмаковой)

\*\*\*
Вновь взращено и обмолочено,
Вновь в закрома течёт оно.
Ладонь натруженную дочерна
Врачует, падая, зерно.

Мы им во сне коротком бредили.
И вот он, труд наш, на виду.
Забыто всё, что недоедено
И что не доспано в страду.
 Автор: В. Буданов

\*\*\*
Радо солнцу небушко, полюшко подсолнушку.
Рада скатерть хлебушку: он на ней как солнышко.

Автор: Г.Виеру.

\*\*\*
Хлеб ржаной, батоны, булки не добудешь на прогулке.
Люди хлеб в полях лелеют, сил для хлеба не жалеют.
 Автор: Я.Аким.
\*\*\*
Васильки, как капли брызнули, будто небо пролилось.
Набежала туча издали, промочила лес насквозь.
Солнце чертит в небе полосы, птицы песню завели-
Созревай же, колос к колосу, сладкий хлеб моей земли!
 Автор: Я. Дягутите.
\*\*\*
Вот он Хлебушек душистый,
Вт он теплый, золотистый.
В каждый дом, на каждый стол,
он пожаловал, пришел.
В нем здоровье наша, сила, в нем чудесное тепло.
Сколько рук его растило, охраняло, берегло.
В нем - земли родимой соки,
Солнца свет веселый в нем...
Уплетай за обе щеки, вырастай богатырем!
 Автор: С. Погореловский

\*\*\*
Гнули колос злые ветры, и дожди на колос шли,
Но сломить его за лето так они и не смогли.
Вот какой я! - он хвалился - с ветром справился, с водой!
До того он загордился, вырос кверху бородой.
 Автор: С. Погореловский

\*\*\*
Вот и лето пролетело, тянет холодом с реки.
Рожь поспела, пожелтела, наклонила колоски.
Два комбайна в поле ходят. Взад-вперед, из края в край.
Жнут - молотят, жнут - молотят, убирают урожай.
Утром рожь стеной стояла. К ночи - ржи как не бывало.
Только село солнышко, опустело зернышко.
 Автор: Воронько
\*\*\*
Вешний день, пахать пора. Вышли в поле трактора.
Их ведут отец мой с братом, по холмам ведут горбатым.
Я в вдогонку им спешу, покатать меня прошу.
А отец мне отвечает: - Трактор пашет, не катает!
Погоди-ка, подрастешь, сам такой же поведешь!

Автор: В. Воронько

**Загадки о хлебе.**

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

Комковато, ноздревато,
И губато, и горбато, и твердо,
И мягко, и кругло, и ломко,
И черно, и бело, и всем мило. (Хлеб)

Всем нужен, а не всякий сделает (Хлеб)

Бьют меня палками, жмут меня камнями,
Держат меня в огненной пещере,
Режут меня ножами.
За что меня так губят?
За то, что любят. (Хлеб)

Круглобок и маслян он,
В меру крут, посолен, -
Пахнет солнечным теплом,
Пахнет знойным полем. (Хлеб)

Мнут и катают,
В печи закаляют,
Потом за столом
Режут ножом. (Хлеб)

Вот он –
Тёплый, золотистый.
В каждый дом,
На каждый стол –
Он пожаловал – пришёл. В нем –
Здоровье, наша сила,
В нем –
Чудесное тепло.
Сколько рук
Его растило,
Охраняло, берегло! (Хлеб)

Кольцо не простое,
Кольцо золотое,
Блестящее, хрустящее,
Всем на загляденье...
Ну и объеденье! (Баранка или бублик.)

Что на сковородку наливают
Да вчетверо сгибают? (Блины.)

В печь сперва его сажают,
А как выйдет он оттуда,
То кладут его на блюдо.
Ну, теперь зови ребят!
По кусочку все съедят. (Пирог.)

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)

Вырос в поле дом. Полон дом зерном. Стены позолочены. Ставни заколочены. Ходит дом ходуном на столбе золотом (Зерно)

**Считалки о хлебе.**
\*\*\*
Дождик, дождик, поливай - будет хлеба урожай.
Будут булки, будут сушки, будут вкусные ватрушки.

\*\*\*

Катилася торба с высокого горба. В этой торбе хлеб, соль, пшеница.
С кем ты хочешь поделиться?

**Чистоговорки о хлебе.**

Жок-жок-жок - это пирожок.
Шки-шки-шки - мама жарит пирожки.
Шки-шки-шки - мы любим пирожки.
Жок-жок-жок - кушай Женя пирожок.
Ач-ач-ач - вот калач.
Чи-чи-чи - пекуться в печке калачи.
Чи-чи-чи - мы любим калачи.
Чи-чи-чи - на праздник будут калачи.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**Игра с Чучелом**Дети идут по кругу и громко поют.

Пугало стоит в центре круга, вытянув руки в сторону.

В огороде пугало, пугало стоит

Колоски нам пугало рвать с грядки не велит (грозят пальчиком)

Мы тихонько подойдем

Колосочков мы нарвем (дети идут на носочках к Чучелу)

Пугало громко поет

Колоски нельзя здесь рвать

Буду я вас догонять. (Дети убегают на стульчики, Чучело их догоняет.)

**Собери колоски.**
*Чтобы новый хлеб испечь, пышен и высок,
Надо в поле уберечь каждый колосок!*

Участники игры с завязанными глазами должны за определенное время (одну минуту) собрать как можно больше «колосков». В качестве «колосков» используются кегли, которые собираются в небольшого размера пластмассовую корзину.

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО

Литовская сказка.  Как волк вздумал хлеб печь

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

**Чудо. Лев Квитко.**
Зернышко-крошку всю зиму хранил,
В рыхлую землю весной посадил.
Чудо случилось, наверное, с ним.
Зернышко стало  живым и большим.
Зернышко-крошка лежало в земле,
Лежало, согрелось, разбухло в тепле.
Сначала разбухло, потом проросло.
Тонким росточком на грядке взошло.
Чубик завил этот слабый росток,
Выкинул перышки нежный листок.
Ну, разве не чудо, что чубик такой
Пробился, прорвался сквозь слой земляной?!
Он землю буравил, он лез напролом,
Он к свету и солнцу пробился с трудом.
А над землею – опять чудеса:
Что-то растет не по дням – по часам.
Зернышка нет и в помине давно.
Не угадаешь, чем стало.
**Консультации родителей «Чем полезен хлеб».**

Всё чаще идут баталии между сторонниками употребления хлебных изделий и теми, кто ратует за отказ от того или иного сорта, а зачастую — вообще от продукта, как такового.

А ведь это не просто еда «на редкого любителя».

Хлеб — традиционный продукт повседневного питания большинства трудового (и не только) народа нашей страны, а его разновидности являются неизменной составляющей рациона многих иных наций и народностей.

Он был и остается самым популярным, бюджетным (социальным) продуктом.

Рынок предоставляет большой выбор хлебобулочных изделий, испеченных из различных сортов муки с добавлением различных ингредиентов. Так что, в вопросе, какой хлеб самый полезный, стоит взвесить много факторов.

В хлебе содержатся следующие витамины:

А — природный антиоксидант, отвечает за зрение, формирование костной ткани, общее нормальное состояние организма.

Е — всем известный «витамин красоты». Морщины — самое малое из того, что грозит при его отсутствии в рационе.

В (В1,В2,В6) — поддерживают нервную систему, помогают бороться со стрессом, сохранить молодость.

В5 — продлевает жизнь, ускоряет обменные реакции, помогает выработке антител.

РР (ниацин) — отвечает за деятельность мозга, функции сердечно-сосудистой системы.

Н (биотин) — необходим для регуляции обменных процессов, беспроблемной работы желудка, кишечника, влияет деятельность нервной, иммунной систем.

Холин – препятствует разрушению клеточных мембран.

Пищевая ценность хлебопродуктов зависит от того, из каких злаков они приготовлены, какие стадии обработки прошло зерно при измельчении, какие добавки внесены.

Наиболее полезна цельнозерновая мука, изготавливаемая путем однократного измельчения зерна, без дальнейшего просеивания, с сохранением всех его составляющих. Максимальной критике подвергается пшеничный продукт «высшего сорта».

Польза хлеба для организма естественно есть. В первую очередь — это устранение голода. Полноценно работать на голодный желудок очень трудно. Но не стоит забывать и о полезных свойствах хлебобулочных изделий:

* помощь в регуляции обмена веществ;
* влияние на улучшение памяти;
* наличие множества витаминов, жиров и минералов;
* обеспечение белком;
* утоление чувства голода.

Польза есть, но к выбору хлеба лучше отнестись внимательно, да и злоупотреблять им не стоит. Ведь точно сказать, полезен ли хлеб для всех, нельзя.

Найдутся и те, кому придется отказаться от этого лакомства чуть ли не на всю жизнь или ограничивать себя маленькой дозой мучного. В первую очередь это касается людей, которые склонны к ожирению. Однозначно ответить, полезен или вреден хлеб, непросто. Ответ зависит как от способа приготовления, так и составляющих ингредиентов:

* Дрожжи из-за своего стремительного размножения, способны угнетать микрофлору кишечника.
* Мука: при ее изготовлении теряются все витамины зерна, а остается только лишь крахмал.
* Добавки – так называемые «вспомогательные» средства, присутствие которых не всегда указывается на упаковке.
* Соль придает клейкость даже самой низкокачественной муке.

Главным вредным свойством хлеба является его калорийность и большое количество добавок. Также стоит помнить, что мучное вредно из-за содержания глютена, который не только влияет на повышение веса, но и способен вызвать аллергию.

**Как выбрать полезный хлеб?**

**Зерновой хлеб**

Зерновой, так как его изготавливают либо из целых зёрен, либо из их крупнодисперсных частиц.

Тут всё просто: при приготовлении целостность оболочки семян сохраняется, и в самом хлебе, соответственно, микроэлементы и полезные витамины остаются. А таковых немало. Это витамины РР, Е, А и В, йод, фосфор, кальций, калий, натрий, железо, натрий, молибден.

Если уж какой хлеб и самый полезный, то это зерновой. Потому что в нём содержится много тиамина (В1). При его дефиците у человека может развиться особая форма авитаминоза, известная под названием «бери-бери». Она способна поразить сердечно-сосудистую и нервную систему.

Кроме того, цельный зерновой хлеб позитивно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, поскольку в нём содержатся пищевые волокна, выводящие из организма лишний холестерин и связывающие желчные кислоты. А клетчатка, также входящая в его состав, регулирует обменные процессы.

**Овсяный хлеб**

Внесен в перечень самых полезных как продукт, снабжающий организм многими важными минералами, необходимыми для поддержания здоровья.

Овсяный хлеб обычно готовят из смеси овса, цельнозерновой муки, дрожжей, воды и соли.

Поскольку овес очень питателен и связан с целым рядом полезных для здоровья свойств, овсяный хлеб может быть здоровым выбором.

В частности, овес содержит много клетчатки и полезных питательных веществ, включая магний, витамин B1 (тиамин), железо и цинк. Клетчатка в овсе, известная под названием бета-глюкан, может помочь снизить уровень холестерина, регулировать уровень сахара в крови и снизить высокое кровяное давление (19, 20, 21, 22).

Исследование показало, что снижающие холестерин эффекты бета-глюкана в овсе более выражены у людей с более высоким исходным уровнем холестерина.

Однако тот факт, что на этикетке хлеба написано «овес», не означает, что он полезен для здоровья. Некоторые виды овсяного хлеба содержат небольшое количество овса и в основном состоят из рафинированной муки, сахара и масла.

Чтобы найти более богатый питательными веществами овсяный хлеб, ищите тот, который содержит овес и цельнозерновую муку в качестве первых двух ингредиентов.

**Биохлеб**

Вот уж какой хлеб самый полезный для человека. Противники пищевых добавок очень любят биохлеб.

Его пекут без консервантов, усилителей вкуса и разрыхлителей, даже без дрожжей.  Готовят данное изделие, как правило, из ржаной муки. Либо из цельнозерновой, обдирной или обойной. Может использоваться и мука грубого помола.  Чтобы изделие «поднялось» при выпекании, в тесто добавляют природные закваски.

А ещё в его составе нередко есть натуральный мёд, орехи, тмин, семечки, чернослив, мак, изюм, укроп, тыква и даже вяленые помидоры. В общем, добавки есть, но они полезные, потому что натуральные. Таким образом, биохлеб становится изделием, в полной мере соответствующим марке функциональных продуктов питания. На прилавках он появился недавно, но уже успел завоевать популярность.

**«Живой» хлеб**

«Живой» хлеб это не маркетинговый ход, а хлеб из живого свежего проросшего зерна. Он хранится всего сутки, но невероятно полезен.

Изделия данного вида знакомы не всем. Но если уж какой хлеб и полезен для здоровья человека, так это «живой». В его основе лежит свежепроросшее зерно. Оно в разы полезнее обычного, «спящего». Вот ради чего его стоит покупать:

Профилактика онкологических заболеваний. Главное достоинство живого хлеба.

Похудение. Причём не то что без вреда, а даже с пользой для организма. Съев бутерброд с таким хлебом, удастся не только насытиться, но и нормализовать обмен веществ.

Укрепление иммунитета. Пророщенное зерно – это то, что полезнее любых синтетических витаминов, вместе взятых. Выведение токсинов из организма. Если человек ощущает тяжесть после приёма пищи, то ему стоит ввести в свой рацион живой хлеб.

**Отрубной**

Он является природным абсорбентом. Естественно, он не такой мягкий, как пшеничный батон, и не такой пряный на вкус, как черный хлеб.

Отрубной хлеб обогащён витаминами. Он полезен по следующим причинам:

* Содержащиеся в нём пищевые волокна очищают организм от токсинов, оказывают профилактическое действие против атеросклероза. Грубые волокна выводят из кишечника лишние вещества.
* Лечит запоры, предотвращает их появление.
* При умеренном употреблении и грамотно составленной диете помогает похудеть.
* Укрепляет иммунную систему. Благоприятно воздействует на нервную систему.
* Очищает стенки пищеварительных органов, заставляет работать желудок. Предупреждает желудочно-кишечные заболевания.
* Повышает уровень гемоглобина и улучшает состав крови.
* Облегчает бронхо-легочные болезни. Улучшает функции печени.
* Рекомендован людям с железодефицитной анемией.
* Тонизирует сосуды. Препятствует образованию бляшек, тромбов.
* Его стоит есть людям с аллергией, проблемами с кожей, при прыщах, выпадении волос и грибковых заболеваниях.
* Снабжает ценными белками/ витаминами, клетчаткой.

Короче говоря, отрубной хлеб – это натуральный природный адсорбент. Не без недостатков, конечно. Весомым минусом многие считают его вкус – не всем он нравится. Отрубной хлеб более грубый и шероховатый, чем обычный, менее пышный и воздушный. А иногда даже присутствует горечь – но это если были использованы низкокачественные отруби.

Многие считают, что сохранить стройную фигуру, употребляя ежедневно в пищу мучные изделия, невозможно. Полный отказ от хлебобулочных изделий может пагубно сказаться на здоровье.  Даже худеющие люди не должны исключать из рациона хлеб – питательный источник клетчатки.

**Диетические сорта:**

Пшеничный с отрубями — рекомендуется для регуляции деятельности ЖКТ; при атеросклерозе, гипертонии.

Бессолевой— для страдающих заболеваниями, требующими ограничения потребления соли.

Пшеничный с добавлением зародышей пшеницы — продукт для людей, придерживающихся ЗОЖ; способствует также восстановлению организма после болезни.

**Чтобы не навредить организму, при употреблении хлеба нужно соблюдать несколько простых правил:**

* Выбранный продукт не должен иметь видимых повреждений;
* Изделие должно обладать природным цветом;
* Важно обращать внимание на срок годности, состав и производителя (должны быть указаны на упаковке);
* Нельзя есть хлеб с плесенью, плохим запахом или же плохо пропеченный;
* Не стоит делать большие запасы мучных изделий;
* Корочка намного полезней мякиша;
* Употребляя жирные продукты, бульоны или морепродукты, предпочтение лучше отдать ржаному кусочку;
* Картофель и мясные блюда лучше есть без хлеба;
* Вчерашняя буханка намного полезней свежеиспеченной;
* Употреблять хлебные изделия лучше в первой половине дня небольшими порциями.

**Почти на каждой кухне присутствует хлебница, и вопросом, как правильно хранить мучные изделия, мало кто задавался. Однако есть некоторые моменты, которые нужно знать.**

* Нельзя хранить в одной хлебнице ржаной и белый хлеб, потому что они имеют разную влажность.
* Лучше приобрести хлебницу с несколькими секциями или упаковать каждое изделие в целлофановый пакет с отверстиями.
* Хлебницу каждый день нужно чистить от крошек, а раз в неделю мыть и тщательно просушивать.
* Кусочек сахара или яблока поможет снизить влажность внутри хлебницы.
* В холодильнике хлеб лучше не хранить, потому что он быстрее черствеет при температуре от 0 до 2 градусов. Но, с другой стороны, хлебобулочные изделия отлично сохраняются в морозильной камере.
* Чтобы дольше сохранить корочку на хлебе, его хранят в бумажном пакете.
* Что бы вы ни выбрали, не забывайте есть хлеб в умеренных количествах, в качестве части сбалансированного рациона питания, наряду с разнообразными питательными цельными продуктами.

**Приятного аппетита!**