# Название проекта: «Хлеб дружбу водит, а ссору выводит»

# Форма организации проекта: групповая

# Количество участников: 32

Тип проекта: информационно – познавательный, творческий.

Участники проекта: учащиеся 4 класса

Сроки реализации проекта: среднесрочный, длился в течение трёх месяцев.

# *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 прием пищи. Еще с давних времен принято было встречать дорогих гостей с хлебом и солью, показывая уважение и гостеприимство. Этот продукт сопровождает нас от рождения до старости. Ценность хлеба ничем нельзя измерить. У каждого народа свой хлеб. Каждый по-своему помнит, воспринимает и ценит его. Хлеб — особый продукт. Наверное, это единственный продукт, который есть у всех народов. У каждого народа свой хлеб. Но есть для всех без исключения одно общее: хлеб — это жизнь. В нашем классе учатся дети разных национальностей: русские, молдаване, украинцы, киргизы, дагестанцы, азербайджанцы, таджики, узбеки. Мы решили узнать, какой хлеб является традиционным для разных народов.

# *Проблема:*

При подготовке к проекту о хлебе выявлено, что дети знают недостаточно информации о хлебе. Мало знают о народных традициях, связанных с данной тематикой, мало знают, как пекут хлеб. Многие дети не знают о труде людей, выращивающих хлеб, и относятся к хлебу небрежно. Ребята решили проследить, какой длинный и трудоёмкий путь проходит маленькое зернышко до того, как окажется на нашем столе вкусной и ароматной буханкой хлеба; сколько людей разных профессий трудится над его производством. Необходимо воспитывать бережное и уважительное отношение к национальному хлебу и людям разных профессий, вырастивших и приготовивших его.

# *Цель:*

Расширить кругозор детей о хлебе и народных традициях разных народов. Формирование у детей представлений о том, что хлеб – это ценный продукт, производство которого требует большого труда. Знакомить детей с ролью хозяйки и хозяина дома. Организовать работу по подбору стихов, пословиц, песен, выставку рисунков.

# *Задачи проекта:*

- Пополнить и углубить знания детей о хлебе, о народных традициях.

- Познакомить с процессов выращивания и изготовления хлеба, начиная со старины и до наших дней.

- Изучить некоторые традиции русского и других народов в приготовлении хлеба.

- Организовать работу по подбору стихов, рассказов, пословиц, поговорок, сказок.

- Вовлечь детей в опытно-экспериментальную деятельность.

- Показать значимость необходимой сельскохозяйственной техники для подготовки почвы, сбора и обработки урожая в разные времена.

- Обогащать детско–родительские отношения опытом совместно – трудовой деятельности.

- Развивать творческое воображение, мышление, коммуникативные навыыки.

- Создать условия для совместного творчества, труда, умение работать в команде сверстников и взрослых.

- Воспитывать бережное отношение к хлебу.

## 1 ЭТАП. Предварительная работа:

- Подбор литературы, картин, иллюстраций, подготовка презентаций.

- Объявление детям и родителям о начале проекта

- Индивидуальное заучивание с детьми стихов, пословиц, поговорок.

## ЭТАП. Основной

Беседа о старинных семейных обычаях, в ходе, которой учащиеся узнали, что издавна избы строили с низким дверным проемом, чтобы при входе в избу гость наклонялся (кланялся) дому, его хозяевам. А хозяин всегда встречал своего дорогого гостя с хлебом и солью. Хлеб выращивали самостоятельно. В тёплое время года выходили в поле все, от мала до велика, и старшие дети с малых лет помогали родителям выращивать и убирать хлеб.

*Познание*

- Показ презентаций «От зёрнышка до хлеба», «Беседа о труде людей, выращивающих хлеб и об орудиях, облегчающих их труд», «Традиции и обряды русского и других народов, посвященные хлебу», «Какой хлеб пекут разные народы».

Учащиеся познакомились с историей появления хлеба, его разновидностями (см. Приложение 1), трудом крестьян при выращивании хлеба, познакомились со старинными предметами труда (соха, борона, коса, серп, молотило, мельница, жернова)

*Коммуникация. Чтение художественной литературы*

- Чтение стихотворений о хлебе, пословиц, поговорок

- Чтение А.Бухалов «Как машины хлеб берегут»; Я.Аким «Пшеница»,

«Хлеб»; В.Дацкевич «От зерна до каравая»; Е.Житникова «От зернышка до булочки»; П.Коганов «Хлеб - наше богатство»; К. Паустовский «Теплый хлеб»; С.Погореловский «Вот он хлебушек душистый», В.Ремизов «Хлебный голос»; Е.Русаков «Черный хлеб», «Ржаной колос», В.Сухомлинсикй «Моя мама пахнет хлебом»; И.Токмакова «Что такое хлеб»; К.Ушинский «Хлеб»; К.Чуковский «Чудо-дерево», «Булка»; Т.Шорыгина «Ломоть хлеба». Сказки «Легкий хлеб»,

«Крупеничка», «Крылатый, мохнатый, да масляный», «Колосок».

Загадки, скороговорки, пословицы, поговорки, приметы о хлебе.

*Художественное творчество. Труд*

- Рисование с натуры хлебобулочных изделий.

- Рисование «Колоски», «Мельницы», «Виды хлеба»

- Организация выставки детских рисунков, поделок

*Сотрудничество с родителями:*

- Привлечение родителей к поиску стихов, пословиц, поговорок, рецептов о хлебе, к организации выставки хлебобулочных изделий (выпечка вместе с детьми).

- Индивидуальное консультирование по теме проекта.

Таблица рецептов национального хлеба

## 3 ЭТАП. Заключительный.

- Книга-сборник «Хлеб дружбу водит, а ссору выводит».

- Игра по станциям «Вот он, хлебушек душистый!»

- Угощение национальным хлебом.

*Используемые технологии:*

- Беседы

- ИЗО-деятельность

- Ручной труд

- Наблюдение

- Анкетирование

**Анкета и полученный результат.**

*Сводная таблица результатов анкетирования*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вопросы** | **Варианты ответов** | **Количество** | |
| **взрослые**  **(44 ч.)** | **школьники**  **(35 ч.)** |
| 1 | Как часто вы едите хлеб? | 1 раз в день | 10 | 4 |
| 2 раза в день | 15 | 14 |
| 3 раза в день | 13 | 13 |
| 1 раз в неделю | 1 | 1 |
| 1 раз в месяц | 0 | 0 |
| Очень редко | 5 | 3 |
| 2 | Много ли хлеба вы съедаете за день? | 1-2 кусочка | 28 | 22 |
| 0,5 буханки | 10 | 7 |
| 1 и более буханки | 3 | 3 |
| Не ем хлеб | 3 | 3 |
| 3 | Какой хлеб вы предпочитаете? | Пшеничный | 8 | 12 |
| Пшенично-ржаной | 12 | 4 |
| Ржаной | 11 | 8 |
| С добавками (зёрна,..) | 11 | 7 |
| Без добавок | 1 | 3 |
| Никакой | 1 | 1 |
| 4 | Откуда хлеб на вашем столе? | Покупаем | 35 | 27 |
| Сами печём | 9 | 8 |
| 5 | Едите ли вы хлеб других народов? | Да | 32 | 28 |
| Нет | 12 | 7 |
| 6 | Как вы думаете, какой хлеб полезнее? | Белый | 3 | 8 |
| Чёрный | 13 | 8 |
| С добавками (зёрна,..) | 18 | 4 |
| Полезен любой вид хлеба | 10 | 15 |
| 7 | На что обращаете внимание, покупая хлеб? (расставьте приоритет 1-4) | Упаковка | 3 | 6 |
| Цена | 5 | 6 |
| Срок годности | 26 | 22 |
| Производитель | 10 | 1 |
| 8 | Что вы делаете с оставшимся хлебом? | Выбрасываю | 4 | 0 |
| Скармливаю птицам на улице | 15 | 11 |
| Сушу сухари, делаю другие блюда | 11 | 8 |
| В нашей семье хлеб не остаётся | 14 | 16 |
| 9 | Может ли человек обойтись без хлеба? | Да | 11 | 9 |
| Нет | 29 | 8 |
| Не задумывался над этим | 4 | 18 |

**Вывод:** анализ результатов анкетирования показал, что взрослые и учащиеся употребляют хлеб 2-3 раза в день, съедая по 1-2 кусочку, при этом взрослые предпочитают хлеб пшенично-ржаной, ржаной и с добавками (зерно,..), а школьники чаще употребляют хлеб пшеничный и ржаной. И у взрослых, и у школьников хлеб на столе, в основном, покупной, но и дома некоторые семьи хлеб выпекают. Взрослые и школьники периодически употребляют хлеб других народов. О пользе хлеба знают многие: и взрослые, употребляя хлеб с полезными добавками (зерно,..), и школьники, считая, что любой вид хлеба полезен. А чтобы хлеб был действительно свежий и полезный, взрослые и школьники в первую очередь смотрят на срок годности продукта. Многие семьи так любят хлеб, что его в семье не остаётся. А если и есть остатки, большинство подкармливает ими птиц на улице. Порадовало, что никто из школьников не отметил графу о выброшенном хлебе. Многие взрослые уверены, что без хлеба человеку трудно обойтись, а вот школьники, видимо так привыкли к этому постоянному продукту на нашем столе, что даже не задумываются, можно ли без него обойтись? Ответ очевиден: конечно, нет. Хлеб – главный на нашем столе. И это знают люди разных национальностей.

**Образец итоговых диаграмм.**

Много ли хлеба вы съедаете за 1 день?

Какой хлеб вы предпочитаете?

**РЕЦЕПТЫ ХЛЕБНЫХ ИЗДЕЛИЙ (национальный хлеб):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Страна** | **Название** | **Описание** | **Рецепт** |
| Россия | ХЛЕБ | Хлеба на Руси пекли в специальном помещении — «хлебне», отделённой от «поварни», где готовили еду. Там же рассказано о различных свойствах хлеба, например: «Хлеб ржаной теплее ячменного, и есть его нужно здоровым людям, он им придаст силы; больным же людям следует есть хлеб пшеничный, он лучше и питательней».Первые иностранные хлебопеки появились в России в начале XVIII века, т.е. уже в эпоху Петра I. Эти заведения специализировались, в основном, на выработке большого количества булочных изделий мелкого развеса. В деревнях хлеб пекся обычно раз в неделю. Городская же жизнь давала возможность покупать свежий хлеб каждый день и разных сортов. | Ингредиенты:Вода  — 250 г  Мука ржаная  — 250 г  Пшеничная мука  — 150 г  Дрожжи сухие  — 7 г  Сахар  — 10 г  Соль  — 10 г  Растительное масло  — 50 мл  В чашу хлебопечки налейте воду и добавьте соль и сахар. Просейте пшеничную муку. Затем просейте ржаную муку. Добавьте дрожжи и включите основной режим. Это примерно 2 часа 50 минут. Вес 700 г, корочка средняя. Готовый хлеб остудите в полотенце.  Приятного аппетита! |
| КАРАВАЙ | Караваем встречали и провожали дорогих гостей. Каравай - это главный свадебный [хлеб](https://finecooking.ru/recipe/belyj-hleb-so-slivochnym-syrom) у славян. Он считался символом счастья, достатка, изобилия. Каравай выносили на рушнике — расшитом полотенце. Чем пышнее былвыпечен каравай, тем счастливее и богаче станут отведавшие его молодожёны. Каравай был многослойным и делил его крёстный отец жениха или невесты. | Ингредиенты:  [Мука пшеничная](https://finecooking.ru/ingredient/muka-pshenichnaya) - 750 г  [Молоко](https://finecooking.ru/ingredient/moloko)- 300 мл  [Масло сливочное](https://finecooking.ru/ingredient/maslo-slivochnoe) - 200 г  [Яйца куриные](https://finecooking.ru/ingredient/yajca-kurinye) - 4 штуки  [Соль](https://finecooking.ru/ingredient/povarennaya-sol) -1 ч. ложка  [Сахар](https://finecooking.ru/ingredient/sahar) - 5 ст. ложек  [Дрожжи сухие](https://finecooking.ru/ingredient/drozhzhi-suhie) -10 г  Возьмем 150 мл молока, пару столовых ложек сахарного песка, дрожжи и 4 ст. ложки пшеничной муки. В тёплое молоко добавляем дрожжи и сахар, перемешиваем, подсыпаем просеянную муку. Опару оставим в тепле на 40-45 минут.  Займемся остальными ингредиентами: 1 ст. ложку молока оставим для смазывания домашнего каравая, а оставшееся соединяем со сливочным маслом, солью и сахарным песком (3 ст. ложки). Всё подогреем на водяной бане или в микроволновой печи, чтобы масло растаяло.  Получилась молочно-масляная жидкая смесь. Остудим её до приятного теплого состояния.  За это время поднялась опара.Пора приступать к замесу [дрожжевого теста](https://finecooking.ru/recipe/testo-drozhzhevoe-oparnoe).  Перекладываем готовую опару в подходящую по размерам миску. Немного взбиваем куриные яйца, при этом оставим 1 желток для смазывания заготовки. Добавим в опару едва взбитые яйца.  Затем подсыпаем часть просеянной пшеничной муки — примерно 2 стакана. Перемешиваем все.Теперь добавляем в тесто молочно-масляную смесь. Перемешиваем и всыпаем остальную пшеничную муку. Получилось жидковатое тесто. Следующий этап - вымешивание теста для каравая.Замес этого теста нужно продолжать не менее 20 минут руками! Постепенно тесто будет становиться все более однородным, приобретая гладкость и упругость. Прикрываем миску полотенцем из натуральной ткани. Оставляем тесто отдыхать на 1.5 часа. Спустя 40 минут (от общего времени) обминаем тесто и снова в тёплое место.  Теперь займемся формовкой домашнего каравая. Для этого разделим тесто на 2 части - примерно 2 к 3.  Берём большую часть и делаем из нее гладкий круглый колобок. Перекладываем его на противень, который застилаем пергаментом и присыпаем мукой.  Из второго (меньшего) колобка делаем украшения. Делим его на 2 части. Из одной плетём косу и укладываем её не очень плотно к колобку-основанию.  Дальше делаем маленькую косичку и кладем ее в форме кольца на вершину каравая. Это место для солонки - вставим в него шарик из пищевой фольги, чтобы углубление в процессе выпечки не выросло.  Из остатков теста делаем различные украшения - у меня колоски и цветочки. Прикрепляем их к караваю.  Смазываем будущий каравай смесью из желтка и молока (мы их оставляли). Дадим заготовке немного отдохнуть - около получаса. Тем временем прогреваем духовку до 200 градусов. Первые 20 минут выпекаем каравай при этой температуре, затем делаем 170°C и допекаем его еще 40 минут. Если духовка сильно румянит, можете в конце накрыть каравай пищевой фольгой.  Остужаем каравай на решётке, вынимаем шарик из фольги. Каравай готов.  Приятного аппетита! |
| Азербайджан | ЧУРЕК | Чурек — название пресных хлебных лепёшек в Азербайджане, на Северном Кавказе (в основном в Кабардино-Балкарии и Карачаево-Черкесии), в Туркменистане и Турции. | Ингредиенты:  [Мука пшеничная](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/2339/)— 3 стак.  [Вода](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/351/)— 1 стак.  [Соль](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/1681/)— 1 ч. л.  [Дрожжи](https://www.povarenok.ru/recipes/ingredient/559/)(сухие) — 1,5 ч. л.  Семена кунжута — по вкусу  В Азербайджане замешивают всю муку сразу, а потом по мере вымешивания подливают воду - еще и еще. Включить духовку на разогрев.  Тесту дать подойти лишь однажды, затем сразу разделить на заготовки, руками размять в лепешки, утончая серединку. Посыпать кунжутом.  Выпекать чуреки при высокой температуре 230-250 градусов до легкого румянца. Готовые слегка остудить под льняным полотенцем.  Приятного аппетита! |
| Кыргызстан | ТАНДЫР-НАН | Танды́рнан, тандырные лепёшки, тандырный хлеб — традиционный [хлеб](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BB%D0%B5%D0%B1) среднеазиатских народов в виде [лепёшки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%BF%D1%91%D1%88%D0%BA%D0%B0), приготавливаемый в традиционной [печи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%87%D1%8C) — [тандыре](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%8B%D1%80" \o "Тандыр). Обычный состав лепёшек — [пшеничная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0) [мука](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%BA%D0%B0), [вода](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B4%D0%B0) [дрожжи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%B6%D0%B8), [молоко](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE), [маргарин](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD), [семена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0) [кунжута](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BD%D0%B6%D1%83%D1%82), [мака](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%BA).Обычно едят как с чаем, так и с различными блюдами ([плов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%BE%D0%B2), [шашлык](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%88%D0%BB%D1%8B%D0%BA), [шурпа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%83%D1%80%D0%BF%D0%B0) и др.), уйгуры часто по утрам едят горячий тандыр-нан с традиционным [напитком](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA" \o "Напиток)[аткянчаем](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%90%D1%82%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%87%D0%B0%D0%B9&action=edit&redlink=1), также употребляется как [бутерброд](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%B4) (с [каймаком](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B9%D0%BC%D0%B0%D0%BA), [сыром](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%8B%D1%80), [колбасой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%B0), топлёным [маслом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE), [мёдом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%91%D0%B4) и др.).Существует множество видов тандыр-нана, в зависимости от способа приготовления, состава, также у каждого народа имеются свои традиции и рецепты. | Ингредиенты:  Мука (пшеничная) - 500 г  Дрожжи— 4 ст. ложки  Вода (тёплая) - 170 мл  Молоко - 170 мл  Масло растительное— 2 ст. ложки  Семена кунжута - 20 г  Яйцо - 1 шт.  Соль по вкусу  Муку необходимо просеять вместе с солью и дрожжами в миску. Затем аккуратно вливаем в миску с мукой и дрожжами воду, молоко и растительное масло, и замешиваем однородное тесто. Тесто необходимо выбить скалкой в течение 5 минут для того, чтобы оно стало более эластичным. Присыпаем тесто мукой и ставим в тёплое место подходить (примерно на 1 час).  После того как тесто поднимется, добавляем еще 2 столовые ложки растительного масла и таким образом вымешиваем тесто. Из этого теста формируем два колобка и ставим опять в тёплое место, чтобы теперь уже колобки поднялись. В это время можно поставить разогревать духовку. После того как колобки поднимутся, из них формируем небольшие шарики, нажмите на них ладошкой так, чтобы получилась лепешка 2-3 см толщиной. Затем еще раз слегка нажмите, но уже на центр булочки, чтоб получилось небольшое углубление, где затем нужно сделать несколько проколов с помощью вилки. Далее лепёшки посыпаем кунжутом. При желании можно булочки смазать яйцом. Готовые лепёшки ставим в разогретую духовку 180 градусов и выпекаем в течение 20-30 мин.  Горячие готовые лепёшки помазать с лицевой стороны разведенным в молоке яйцом — так они приобретут приятный блеск. Обычно тандыр-нан подают к чаю, но также и к различными блюдами (плову, шашлыку или шурпе и т.п.). Приятного аппетита! |
| Дагестан (лезгины) | ХЬРАН-ФУ | Лезгинский слоёный хлеб.  Лезгинский хлеб пекут в печи на дровах. По виду он похож на круглую большую лепёшку. Сам хлеб бывает из пшеничной муки но и так же и из ржаной муки. Лезгинский хлеб отличается от многих видов хлеба тем что он не крошится и не портится от длительного хранения . Такой хлеб пекут в больших количествах во всех домах лезгинского народа . | Ингредиенты:  Мука  — 250 г  Сливочное масло  — 50 г  Масло растительное  — 1,5 ст.ложки  Вода  — 100 г  Соль  — 1 щепотка  Разрыхлитель  — 0,3 ч.ложки  Подготовьте ингредиенты.  В просеянную муку добавьте соль и разрыхлитель. Влейте в воду растительное масло. В муке сделайте углубление, влейте в неё водно-масляную смесь. Замесите тесто. Будет лучше, если тесто немного "отдохнет" (10-15 минут). Разделите тесто на 4 части. Раскатайте тесто в пласт, как можно тоньше, смажьте растопленным сливочным маслом. Сверните тесто в рулет. А затем сверните "в улитку", старайтесь, чтобы каждый виток тоже был смазан маслом. Раскатайте "улитку" в пласт толщиной около 0,5 см. Сделайте вмятинки пальцами по всей поверхности лепешки. Выпекайте хлеб с двух сторон на сухой сковороде, слегка прижимая лопаточкой. Сложите хлеб стопкой. Можно промазать лепёшки оставшимся маслом, накройте салфеткой и дайте ему немного полежать, если у вас хватит терпения, потому что хлеб такой вкусный, что терпения ждать не хватает. Пеките сразу двойную порцию!  Приятного аппетита! |
| Молдавия | ВЕРТУТА | Вертута - молдавский рулет из вытяжного теста.  Начинка для вертуты может быть как солёной, так и сладкой (например, с яблоками). Обычно для начинки используется [брынза](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D1%8B%D0%BD%D0%B7%D0%B0), [творог](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B3), мясо, лук, яблоки, тыква. | Ингредиенты:  Мука пшеничная  — 3 стакана  Яйца  — 4 штуки  Масло растительное  — 0,5 стакана Соль  — 1 ч.ложка  Сметана  — 1 ст. ложка  Масло сливочное  — 50 г  Творог  — 500 г  Лук зеленый  — 1 пучок  Укроп  — 1 пучок  В глубокую миску просейте муку. Вбейте 2 яйца. В стакане тёплой воды разведите 4 ст.л растительного масла. Добавьте в тесто. Посолите. Хорошо размешайте. Накройте тесто салфеткой на 30 минут.  Приготовьте начинку. Творог соедините с яйцами и посолите. Хорошо разотрите. Зелень мелко измельчите. Добавьте в творог сметану и зелень. Разделите тесто на 5 кусочков. Смажьте стол растительным маслом. Каждый из кусочков теста раскатайте очень тонко, поверхность смажьте сливочным маслом. Распределите начинку по всей поверхности. Скатайте рулет и сделайте жгут. Проделайте то же самое со всеми шариками. И сформируйте эти жгуты наподобие улитки. Яичные желтки смешайте со ст.л. воды и смажьте вертуты. Выпекайте в духовке, разогретой до 180 градусов, 35 минут до образования румяной корочки.  Приятного аппетита! |
| Таджикистан | НАН | Тандырные лепёшки, тандыр нан или тандырный хлеб – это любимое национальное блюдо народов, населяющих территорию Средней Азии.Его готовят в печи под названием тандыр. Собственно говоря, отсюда и пошло название продукта.Обычно лепёшка состоит из таких компонентов: мука, вода, дрожжи, сметана, маргарин или масло. Несравненный вкус этому хлебу придают кунжутные семечки и мак.Лепёшку из тандыра можно подавать с любыми блюдами. Хотя её также употребляют в качестве самостоятельного блюда. | Ингредиенты:  Мука – 500 г  Дрожжи – 3-4 ст.л.  Вода – 175 мл  Молоко – 175 мл  Растительное масло – 2-3 ст.л.  Семена кунжута  Яйцо – 1 шт.  Соль  Просейте муку с дрожжами через сито, затем всыпьте туда соль. После этого влейте к просеянным компонентам подогретую воду и молоко, а также добавьте масло. Затем из полученной массы нужно замесить тесто.Тесто нужно отбить при помощи обычной скалки. Затем заготовку посыпать мукой, после чего остается ждать, пока она подойдет.В поднявшееся тесто следует добавить 2 ст.л.масла и тщательно всё вымесить. Потом нужно слепить из теста шарики и дать им пару минут “отдохнуть”. Пока эти заготовки отдыхают, необходимо начинать растапливать печку. Затем шарики из теста нужно придавить рукой, чтобы сформировать будущий хлеб. Толщина каждой лепешки должна быть около 3 см.По периметру изделия надо сделать проколы вилкой или ножом. В конце приготовления посыпьте хлебушек кунжутными семечками и смажьте его яичным желтком. Пеките хлеб в печке при температуре 180 градусов на протяжении получаса.Смешайте яйцо с молоком и смажьте этой жидкостью горячий хлеб. Это придаст вашему мучному изделию глянцевый блеск.Очень вкусно получается, если тандыр нан подавать с горячим/холодным чаем. Приятного аппетита! |
| КУЛЬЧА | Эту традиционную таджикскую хлебную лепешку едят с горячим чаем/молоком и взбитым сливочным маслом и мёдом. Кульча получается вкусной, с нежным пушистым мякишем, долго не черствеет. Для украшения в центре кульча пользуются специальным приспособлением "чекич" — печать с разными узорами. Но можно сделать узоры и с помощью вилки. В Таджикистане на больших празднествах и свадьбах такие лепешки обязательно выпекают в тандыре. И если идут в гости или на свадьбу, то вместе с подарком обязательно преподносят лепешки и разные сладости. Кульча долго не черствеет, потому что в тесто добавляют масло: традиционно хлопковое, которое придает лепёшке своеобразные запах и вкус. | Ингредиенты:  Мука  — 700 г  Молоко  — 500 мл  Дрожжи свежие  — 25 г  Сахар  — 1 ч. ложка  Соль  — 1 ч. ложка  Масло растительное  — 50 мл  Желток яичный  — 1 шт. (+ 2 ст.л. молока для смазки)  Кунжут  Подготовьте необходимые продукты. Дрожжи, сахар, 2 ст.л. муки разведите в тёплом молоке и оставьте в тёплом месте на 15 минут. Муку просейте в миску, влейте подошедшие дрожжи, масло, добавьте соль и замесите мягкое тесто, не липнущее к рукам. Поместите его в миску, накройте полотенцем и оставьте в теплом месте для подъема на 1,5 часа. Тесто должно увеличиться в объеме в два раза. Разделите тесто на 6 равных частей. Округлите и положите под пищевую пленку, чтобы не обветрилось во время формирования кульчи. Каждый шарик придавите сверху ладонью, формируя лепешку. Сделайте надрезы по краю лепешки с помощью острого ножа/лезвия. Кулаком нажмите по центру лепёшки, сделайте узор с помощью чекича. Заготовки выкладывайте на противень с пергаментом для выпечки. Разболтайте желток с 2 ст.л. молока, смажьте верх кульча. По желанию можно посыпать кунжутом. Оставьте в тёплом месте для подхода на 30 минут. Разогрейте духовку до 180 градусов, выпекайте лепешки в течение 25-30 минут до лёгкого румянца.  Приятного аппетита! |
| Узбекистан | самаркандская ЛЕПЁШКА | Что такое самаркандская лепёшка? [Самаркандская лепёшка](http://vkus-vostoka.com/page/lepeshka-samarkandskaya) — это одно из самых популярных традиционных узбекских блюд. Этот вкусный хлеб знают не только в Узбекистане, но и далеко за его пределами. Самаркандские лепёшки известны во всём мире своими вкусовыми свойствами, узорами и способностью долго не черстветь. Традиционно принято лепёшку отламывать руками, а не резать ножом.Легенда о самаркандской лепешке Существует древняя легенда о эмире Бухарском, который, отведав **самаркандские лепёшки**, был так поражен их вкусом и мягкостью, что приказал выпекать такие же лепёшки при своём дворе. Придворные послали за лучшим пекарем в Самарканд. Но как он ни старался, лепёшки в Бухаре не получались точно такими же, как в Самарканде. Тогда пекарь объяснил рассерженному эмиру, что для натурального вкуса лепешек ему не хватает самаркандского воздуха. | Ингредиенты:  Масло подсолнечное - 2 ст.л.  Сахар-песок - 1 щепотка  Топлёный бараний жир - 40 г  Вода тёплая - 1 стакан  Кефир - ½ стакана  Мука - 400 г  Соль - 1 ч.л.  Желток- 1 шт.  Семена кунжута  Дрожжи сухие- 4 г  Тёплую воду, щепотку сахара и дрожжи размешать в миске.  Когда дрожжи войдут в реакцию, добавить кефир, бараний жир.  Всыпать просеянную муку. Вначале размешивать её ложкой, после чего вымешивать руками.  В результате должно получиться плотное и не липкое тесто. Накрыть его полотенцем и поставить в теплое место.  Через час обмять тесто, снова поставить в теплое место.  Через час тесто поднимется к нужным размерам. Обмять его, сформировать лепешку, выложить на пергамент и на противень.  По краям надрезать.  Для центра лепёшки используют специальный инструмент – чекич, с помощью которого накалывают изделие. Выглядит это как печать.  Обильно смазать подсолнечным маслом, желтком, присыпать кунжутом.  Поставить в духовку на самую высокую температуру.  Спустя 15-20 минут вкусный и золотистый хлеб готов.  Горячую лепешку смазать растительным маслом.  Подавать готовую узбекскую лепешку можно вместо хлеба. Она очень долго остается свежей.  Приятного аппетита! |

**Вывод:** благодаря проведённой проектно-исследовательской работе, учащиеся узнали много полезной информации о хлебе, закрепили имевшиеся знания, поучаствовали в игре по станциям, собрали материал и оформили его в сборник «Хлеб дружбу водит, а ссору выводит», провели анкетирование, сделали выводы. А главное, поняли, что путь хлеба до нашего стола очень трудный, и хлеб надо беречь.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Аверьянова АП «Изобразительная деятельность» - М.2001

2.Комарова ТС, Зарянова ОЮ, Иванова ЛИ, Карзина ГИ, Милова ОМ

«Изобразительное искусство детей в школе» - М.2000

3.Князева ОЛ, Маханева МД «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» - СПб, 1997

4.Ушакова ОС, Арушанова АГ, Струнина ЕМ и др. «Придумай слово: речевые игры и упражнения для школьников» - М.1996

5. 365 развивающих игр (сост. Беляков ЕА – М.1999)

6. Интернет - источники

*Приложение 1*

*Дополнительная информация о национальном хлебе.*

В странах Азии хлеб – очень уважаемый «гость» на каждом столе. К хлебу здесь относятся с особым почтением и благоговением, ведь, если в доме его достаточно, то все будут сыты, здоровы, полны сил и энергии, а значит, справятся с невзгодами и достигнут счастья и процветания в жизни.

Национальный хлеб в странах Азии выпекают в тандыре. Тандыр разогревается до высоких температур небольшим количеством топлива, а затем долго сохраняет жар, медленно отдавая его. За это время можно напечь такое количество лепешек, которого хватит большой семье на несколько дней, да и неожиданных костей, которым всегда рады, будет, чем угостить.

В Азербайджане к хлебу относятся, как к самой значимому и самому важному продукту питания. Здесь принято, если желают пригласить человека к трапезе, то спрашивают «хлеба поешь?» Традиционный азербайджанский хлеб пекут из простого пшеничного теста без каких-либо секретов и сложностей. Однако, рецепты, форма и способы приготовления азербайджанской выпечки значительно отличаются от славянских. Самым распространённым и любимым является **лаваш**, тесто для которого готовят без использования дрожжей, из муки, соли и воды. Традиционному азербайджанскому лавашу уже более 6 тысяч лет. Азербайджанцы называют его «король хлеба». Еще одним видом традиционного азербайджанского хлеба являются маленькие лепёшки **юха**. Их часто используют в качестве «оболочки» для различных блюд, заворачивая в них сыр, рыбу или мясо.

Хлеб является священным продуктом для узбеков. Согласно традициям, когда кто-то надолго уезжает из дома, он должен откусить маленький кусочек лепёшки, которая хранится до тех пор, пока человек не вернётся и не съест её.

Узбекский хлеб называют «нан» или «лепёшка». Его пекут в тандыре, в результате чего он получается румяным м хрустящим.

Нан пекут из муки, молока, закваски и дрожжей. И, если кто-то попробует узбекскую лепешку, влюбится в этот вкус.

Испокон веков в Кыргызстане почитают хлеб, как главную святыню.

Видов кыргызского национального хлеба много: боорсок, казан-нан, патыр-нан, каттама, тандыр-нан.

Каттама – это хлеб, выпекаемый на сковороде с большим количеством масла или каймака – жирной сметаны. Часто выпекают с луковой начинкой.

Боорсоки – самый любимый вид хлеба для праздников. Это небольшие кусочки дрожжевого теста, обжаренные в масле. Боорсоки могут быть и солёными, и сладкими. Они долго не портятся.

Дорогих гостей встречают на пороге блюдом с боорсаками, в центр которого ставят мёд.

Выводы:

1.Хлеб является главным блюдом на столе народов Средней Азии и Кавказа.

2.У каждого народа свой особенный рецепт приготовления хлеба.

3.Но есть у них и общее: пекут хлеб в тандыре, у разных народов есть общая часть в названии хлеба – «нан».

4.Все народы почитают хлеб, как главную святыню, едят его и будни, и в праздники.

*Дополнительная информация, интересные факты.*

Международный день хлеба: 16 октября. 16 октября 1945 г. была создана Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН (ФАО), которая занималась решением проблем в развитии сельского хозяйства и его производства. В 1950 году Генеральная Ассамблея ООН своей резолюцией провозгласила Международный день хлеба. В качестве даты празднования был выбран день образования ФАО – 16 октября. Спустя почти 30 лет (в 1979 г.) во время проведения конференции Организации Объединенных Наций было оглашено ходатайство Международной ассоциации пекарей и пекарей-кондитеров об объявлении 16 октября Всемирным днем хлеба. Несмотря на то, что эта дата была уже установлена, ООН повторно решила утвердить ее. Традиционно в этот день во многих странах жители устраивают разные праздничные мероприятия. Проводятся встречи кулинаров и пекарей, выставки хлебной продукции, конкурсы, спортивные состязания. Участники мероприятий украшают свои наряды злаками и поют задорные частушки о хлебе.

Начало формы

**7**Конец форм*1. История хлеб*Впервые хлеб появился около пятнадцати тысяч лет назад. Жизнь наших предков в те далекие времена была не легкой. Главной их заботой была забота о пропитании. В поисках пищи они-то и обратили внимание на злаковые растения. Эти злаки и явились предшественниками нашим пшенице, ржи, овса, ячменя. Древние люди заметили, что брошенное в землю зерно возвращает несколько зерен, что на рыхлой и влажной земле вырастает больше зерен. Долгое время люди употребляли в пищу зерна в сыром виде, прежде чем они научились растирать их между камнями, получая крупу, и смешивать ее с водой. Вот так в раннем неолите была изобретена каменная зернотёрка. Таким образом хлеб родился на свет в виде жидкой мучнисто – зернистой каши, хлебной похлебке, которую еще и сегодня употребляют в пищу жители Востока и африканских стран. Со временем, хлебная похлебка становилась еще гуще, пока не превратилась в тестоТеоретическая часть

*1 История хлеба*

Впервые хлеб появился около пятнадцати тысяч лет назад. Жизнь наших предков в те далекие времена была не легкой. Главной их заботой была забота о пропитании. В поисках пищи они-то и обратили внимание на злаковые растения. Эти злаки и явились предшественниками нашим пшенице, ржи, овса, ячменя. Древние люди заметили, что брошенное в землю зерно возвращает несколько зерен, что на рыхлой и влажной земле вырастает больше зерен. Долгое время люди употребляли в пищу зерна в сыром виде, прежде чем они научились растирать их между камнями, получая крупу, и смешивать ее с водой. Вот так в раннем неолите была изобретена каменная зернотерка.Таким образом хлеб родился на свет в виде жидкой мучнисто – зернистой каши, хлебной похлебке, которую еще и сегодня употребляют в пищу жители Востока и африканских стран.Со временем, хлебная похлебка становилась еще гуще, пока не превратилась в тесто. Следующий этап на пути к современной булке – пресные лепешки. Они были известны древним египтянам, евреям, персам. Пекли такие лепешки из непросеянной муки грубого помола. Такой хлеб был очень грубым и тяжелым, он не содержал разрыхлителей, которые заставляли хлеб «подходить» и от которых хлеб становился легким и нежным. Лепешки имели неоспоримые преимущества по сравнению с хлебной похлебкой. Похлебка быстро закисала и засыхала, что делало невозможным ее хранение, а ведь человеку нужен был запас пищи. Лепешки хорошо сохранялись длительное время, их брали с собой в дорогу. Просуществовала лепешка долго. Да и в наши дни пресная лепешка не редкость во многих национальных кухнях. Вот так и появилось в пище человека первое кондитерское изделие – пресные лепешки, которые пеклись на раскаленных камнях. Это было чудесное открытие.

Среди руин древнеегипетских городов, археологи нашли жернова и пекарни, а также изображение пекарей. Предполагается, что египтяне к 1200 году до н. э. овладели технологией выпечки дрожжевого хлеба наряду с выпечкой пресного. Дрожжи, вероятно, одни из наиболее древних «домашних организмов». Тысячи лет люди использовали их для ферментации и выпечки.

Издавна на Руси на хлебный стол смотрели, как на Божий престол. Хлеб - дар Божий - говорили наши прадеды. Но пекли они его отнюдь не на дрожжах. Итак, если не дрожжи, то с помощью чего выпекали хлеба в глубокой древности и в недавнем прошлом? До сих пор в глухих деревнях сохранились рецепты приготовления хлеба без сегодняшних дрожжей. Знаменитые крестьянские закваски готовили из ржаной муки, соломы, овса, ячменя, пшеницы. Именно такие закваски обогащали организм органическими кислотами, витаминами, минеральными веществами, ферментами, клетчаткой, слизями, пектиновыми веществами, биостимуляторами. Именно такой хлеб дозволял регулировать работу кишечника и вводить в организм целый ряд полезных веществ.  
Выпечка хлеба в народной кухне всегда была своеобразным ритуалом. Секрет его приготовления передавался из поколения в поколение. Практически каждая семья имела свой секрет. Использование неочищенной ржаной муки приводило к тому, что хотя хлеб был грубый, но зато содержал все полезные вещества, которые имеются в злаках. А при выпечке в русской печи хлеб приобретал незабываемый вкус и аромат. Смело можно сказать, что такого хлеба, как на Руси не было никогда в мире. Потреблялся он в больших количествах. Средний крестьянин, например, в XIX веке съедал ежедневно около 1 кг хлеба. О ситном, то есть белом, очищенном хлебе они могли только мечтать. Привычка к ржаному хлебу с первых дней жизни была так сильна, что его отсутствие переносилось с трудом. Характерен такой случай. В 1814 году, когда русские гренадеры, славившиеся своей силой и выносливостью, вошли в Париж, то они начали, заходя в пекарни, искать ржаной хлеб и просили у хозяев "хлеба быстро-быстро". Страдал, находясь на Кавказе, без ржаного хлеба и Пушкин.

Долго сохранялась в народе древняя наука хлебопечения. Приходилось слышать о забавном случае, когда к министру легкой и пищевой промышленности пришли хлебопеки с удивительным подарком, который они принесли завернутым в холст. Показав, что это пышный каравай, они снова завернули и сели на него, потом встали, откинули холст и глазам министра предстала такая картина: хлеб, сдавленный весом крупных мужчин, на глазах расправился и приобрел прежние размеры. Умельцы заметили, что такой хлеб не заплесневеет и не зачерствеет и через год. В это чудо было трудно поверить. Этот хлеб тоже был выпечен не на дрожжах. Была известна на всю Москву булочная Филлипова, славившаяся своими хлебобулочными изделиями. В продаже всегда были 10-12 сортов пшеничной выпечки, 5-8 из ржаной муки. С 1855г. Филипов состоял поставщиком двора его императорского величества.  
Но вот уже несколько десятилетий хлеб пекут по-другому. И используют для этого не природные закваски, а выдуманные человеком термофильные дрожжи, сахаромицеты, которые в природе просто не существуют. И технология их приготовления антиприродная. Исконное изготовление хлеба на закваске за последние десятилетия почти повсеместно вытеснено хлебопечением на основе дрожжей. Причина тому - экономия времени, а главное, такая выпечка не требует искусства и удается всем и каждому. Дрожжи были выведены для убыстрения производства хлеба.

*2 Значение хлеба в жизни человека*

Роль хлеба в разные исторические периоды

Миролюбие - одно из свойств русского характера. Как и героизм при защите родной земли, свойство это воспитывалось тоже издревле и тоже на ниве.

От посева зерна в пашню до созревания колоса проходят долгие месяцы. Убрав урожай, земледелец готовит поле к новому посеву. И так год за годом, век за веком без перерыва. Пашет он, сеет, жнет, чтобы собрать хлеб насущный. В благоприятный год у крестьянина – все блага и жизнь приятна. Вдоволь еды, денег. Но вот с самой весны на небе ни облачка. Земля ссыхается в камень. Пшеничные былинки, едва поднявшись, высохли на корню. Это засуха. Страшное бедствие. Нового хлеба не будет. Несчастные толпы, палимые солнцем, уходят побираться – просить милостыню, кусок хлеба.  
Русские летописи первый раз отметили жестокую засуху и голодный мор в 1024году.

Может ли желать войны человек, благополучие которого зависит от спокойствия нивы, но враги нападая на нас нападали на наш хлеб. Зимой 1240/41годов немецкие псы – рыцари, не сумев взять Новгород, отняли у окрестных селян лошадей и зерно, надеясь оставить всю новгородскую землю без хлеба. Немецкие фашисты начали войну против Советского Союза в конце июня – до созревания и уборки хлебов, рассчитывая оставить нас без урожая 1941года. Зима 1941/42 годов была для ленинградцев самой страшной. Фашисты разбомбили и сожгли в городе склады зерна.Люди страдали от непрерывных обстрелов врага и умирали от голода — ведь хлебная норма в ту зиму сокращалась до 125 граммов и выдавалась по хлебным карточкам. Но люди и в то голодное время не были жадными или расчетливыми. Хлеб делили с таким тщанием, с такой справедливостью потому, что был не только пищей, но и вестью из тыла о трудной жизни, о терпеливом ожидании победы над врагом.

В самом начале ноября 1941 года хлеб в Ленинграде пекли из ржаной муки самого грубого помола, к которой добавляли овсянку, солод и то, что обычно не едят – жмых от подсолнечных семечек плюс закваска и как можно больше воды. Но с каждым блокадным днем рецептура менялась в зависимости от того, какие ингредиенты были на тот момент в городе. Так, к концу декабря ни солода, ни овсянки в Ленинграде уже не оставалось. В хлеб добавляли перемолотые ветви березы, семена дикорастущих трав и даже гидроцеллюлозу. Для ленинградцев вкуснее этого хлеба ничего не было и нет. Потому что это был хлеб жизни, настоящее сокровище!

Польза хлеба

Хлеб — продукт, получаемый путём температурной обработки теста. Существует бесчисленное количество рецептов и способов приготовления теста, но в основе любого из рецептов теста лежит мука из зерна.

Как было написано выше, хлеб содержит большое количество углеводов, белки и витамины B, PP, A и K но как определить из огромного вида сортов хлеб, в котором содержание полезных веществ оптимально? Говоря о пользе, не хочется затрагивать народные средства, а хочется сосредоточиться исключительно на составе и полезных веществах, которые могут помочь разбираться в формировании здорового рациона.

Белый хлеб из муки высшего сорта

Лучше всего постараться обойтись без белого хлеба из муки высшего сорта. В крайнем случае нужно использовать пшеничный хлеб с добавками проса, овса, гречихи, семян льна и других полезных добавок или если уж совсем никуда без белого хлеба, то может помочь лаваш.

Чёрный хлеб

Чёрный хлеб называется чёрным, так как характерный темный цвет ему придаёт ржаная мука. Чёрный и серый хлеб (приготовленный из смеси муки), имеющие в своём составе ржаную муку, усваивается организмом в несколько раз медленнее чем белый. В отличие от белого хлеба из муки высшего качества, помимо меньшего количества калорий он еще несет в себе пользу. Он содержит: клетчатку, микроэлементы, макроэлементы, аминокислоты и минеральные соли. Также белки ржаного хлеба богаче лизином. Конечно, ржаной хлеб содержит меньше калорий чем пшеничный, но также он способствует выведению канцерогенов и вредных продуктов обмена веществ из организма.

Хлеб из непросеянной муки. Цельнозерновой хлеб

Один из самых полезных видов хлеба. Содержит больше всего полезных веществ и витаминов. Существует статистика доказывающая снижение риска развития сердечнососудистых заболеваний и диабета среди людей, предпочитающих цельнозерновой хлеб всем остальным, не говоря уже о значительно более низком содержании хорошо усваивающихся калорий. Такой хлеб можно назвать полезным во всех смыслах. В его составе часто можно заметить дополнительные добавки, придающие еще больше пользы. Например: непросеянная пшеничная мука, непросеянная ржаная мука, пшеница, овес, вода, семена тыквы, семена льна, семена подсолнечника, люпин, просо, ростки пшеницы, льняное масло, йодированная соль. Главной отличительной чертой такого хлеба является наличие в составе непросеянной муки.

Хлеб с отрубями

Так часто называют хлеб в который добавлены отруби — твёрдая оболочка зерна, которая содержит больше всего полезных веществ. Если вы спросите в чем разница между хлебом с отрубями и цельнозерновым хлебом. Ответ в том, что цельнозерновой хлеб, это хлеб сделанный из цельнозерновой муки и в данном случае говорится только о муке, а хлебом с отрубями, может быть любой хлеб, даже из мелкомолотой муки высшего качества, но с добавкой отрубей. Другими словами, отруби это добавка, а цельнозерновой хлеб это характеристика теста из которого этот хлеб испечен.

Живой хлеб

Новомодное веяние, когда в цельнозерновой хлеб добавляют свежепроросшие зёрна, чтобы как можно больше увеличить количество полезных веществ. Известно о том, что такой хлеб не хранится долго и лучше его покупать в специализированных хлебных лавках. Но это напоминает маркетинговое развитие идеи полезного цельнозернового хлеба. Если уж цель — максимум пользы то лучше сразу есть пророщенные зерна. Полно рецептов как проращивать их в домашних условиях, только нужно соблюдать осторожность, часто зерно для посадки протравливают.

Вред хлеба.

Высокая калорийность. Низкое содержание витаминов

Белый хлеб, выпеченный из пшеничной муки высшего сорта, вместо витаминов и микроэлементов содержит легкоусваиваемые калории,награждая едока в зависимости от сорта от 150 до 360 ккал с каждых съеденных сто граммов.Пшеничные булочки с сахаром один из наиболее опасных для ожирения продуктов, не забывайте об этом заходя в Макдональдс, покупая хот-дог и другие продукты с пшеничными булочками.

Опасность для зубов

Поскольку основу хлебобулочных изделий составляют углеводы, постоянный контакт их с зубами приводит к оседанию здесь частичек, которые являются идеальной питательной средой для многочисленных бактерий.

*Советы при покупке хлеба*

Лучше всего покупать хлеб в тех местах, где его пекут, например в популярных хлебных лавках, где можно найти хлеб себе по вкусу. Не стоит употреблять горячий или даже теплый свежий хлеб, т.к. он может нанести вред пищеварительному тракту в связи с повышенной клейкостью. Не нужно забывать, что хлеб это калорийный продукт и не стоит им злоупотреблять. При покупке хлеба нужно смотреть на состав и по возможности избегать белого хлеба состоящего из муки высшего сорта отдавая предпочтение цельнозерновому и бездрожжевому хлебу. Также обратить внимание, что сахар, изюм и другие сладкие добавки в составе увеличивают калорийность, что некоторые добавки могут значительно увеличить содержание жиров в хлебе.

Интересный факт: Каждый человек в среднем съедает почти 7 тонн хлеба и около 35 тыс. булок за всю свою жизнь

*Приложение 2*

**Игра по станциям для учащихся начальной школы «Вот он, хлебушек душистый!»**

Рекомендуется перед началом игры нарисовать на листе ватман карту путешествия с названием станций.

*Вступление.*

1. Вот он, хлебушек душистый,

С хрусткой корочкой витой.

Вот он тёплый, золотистый,

Словно солнцем налитой.

В каждый дом, на каждый стол

Он пожаловал-пришёл.

В нём здоровье наше, сила,

В нём чудесное тепло.

Сколько рук его растило,

Охраняло, берегло!

1. Вам и расскажут, и в книгах прочтёте:  
   Хлеб наш насущный всегда был в почёте.  
   Низкий поклон мастерам урожаев,  
   Тем, кто зерно в закромах умножает,  
   И хлебопекам-умельцам искусным,  
   Всем, кто нас радует хлебушком вкусным.

*Станция «Поговоркино»*

Продолжи пословицу (поочерёдно каждой команде):

1.«Ржаной хлебушко – (калачу дедушка»)

2.«Хлеб – батюшка, (а водица - матушка»,) 3..«Плох обед, ( если хлеба нет»,)

4. «Хочешь есть калачи – ( не сиди на печи»,)

5. «Пот на спине, зато (хлеб на столе»,)

6. «На чужой каравай (рот не разевай, а пораньше вставай, да свой затевай».)

7. «Хлеба ни куска, (так и в тереме тоска.»)

8. «Без соли и хлеба (худая беседа».)

1. «Хлеб – всему … (голова»)
2. «Земля – матушка, хлеб - … (батюшка»)

11. «Не будет хлеба, не будет … (обеда»)

12. «Много снегу – много … (хлеба»)

*Станция «Загадкино»*

1. Отгадать легко и быстро: Мягкий, пышный и душистый, Он и чёрный, он и белый,

А бывает подгорелый.. (Хлеб);

1. Из меня пекут ватрушки,

И оладьи, и блины.

Если делаете тесто,

Положить меня должны… (Мука);

1. Что на сковороду наливают

Да вчетверо сгибают?... (Блины);

1. Вырос в поле дом,

Полон дом зерном,

Стены позолочены,

Ставни заколочены,

Ходит дом ходуном

На столбе золотом. (Колос)

1. Он идет – волну сечёт,

Из трубы зерно течёт. (Комбайн.)

Овсом не кормят,

Кнутом не гонят,

А как пашет –

Семь плугов тащит. (Трактор.)

1. Замок с башнями до неба

Сохранит все море хлеба. (Элеватор.)

1. Был он зёрнышком давно –

Смотрит солнышком в окно. (Каравай.)

*Станция «Литературная»*

1. В какой сказке есть сказочный персонаж из теста? («Колобок»)
2. В сказке девочка пряталась в коробе с пирожками? («Маша и медведь»)
3. «Тут Иван с печи слезает, малахай свой одевает. Хлеб за пазуху кладет, караул держать идет…(«Конёк-Горбунок»).
4. «Проснулся он утром, а уж на столе лежит хлеб, изукрашен разными хитростями: по бокам узоры печатные, сверху города с заставами. А как подал хлеб царю, царь сказал: «Вот это хлеб, только в праздник его есть!» («Царевна- лягушка»)
5. Взяла жерновцы и стала молоть: ан блин да пирог, блин да пирог, что ни повернёт — всё блин да пирог! И накормила старика. («Петушок-золотой гребешок»)
6. «На ж, лови, - и хлеб летит. Старушонка хлеб поймала. «Благодарствую» - сказала, «Бог тебя благослови» («Сказка о мертвой царевне и семи богатырях»)
7. А лиса ему: — Нет, я съем тебя, проглочу тебя, со сметаной, с маслом, да и с сахаром!

Блин бился, бился, еле от лисы вырвался, — бок в зубах оставил, — домой побежал!

А дома-то что делается! («Крылатый, мохнатый да масляный»)

8.Тогда и хлеб будет? — облизнулся волк.

— Нет еще. Дождись, пока рожь взойдет, холодную зиму перезимует, весной вырастет, потом зацветет, потом начнет колоситься, потом зреть… («Лёгкий хлеб» белорусская сказка»)

*Станция «Вопросово»*

1. Сельскохозяйственная машина, которая пашет землю под хлеб? (трактор).
2. Когда собирают урожай? (осенью)
3. Что вырастает в поле после посева зерен? (колоски)
4. Что находится в колосках? (зёрна)
5. Сельскохозяйственная машина, которая собирает зерно? (комбайн)
6. Куда поступает зерно из комбайна? (в грузовик)
7. Куда зерно везут после уборки? (на элеватор – хранилище для зерна.)
8. Где зерно превращают в муку? (на мельнице, мукомольном заводе)
9. Где мука превращается в булки? (в пекарне, на хлебозаводе)
10. На чём хлеб доставляют в магазин? (на специальной машине-хлебовозе)
11. Откуда хлеб приходит к нам на стол? (из магазина)
12. Главное украшение стола на дне рождения? (торт)
13. Главное украшение стола на Масленицу? (блины)
14. Какой хлеб пекут на Пасху? (кулич)
15. С чем встречают в праздник долгожданных гостей? (с хлебом-солью)

*Станция «Профессионалово»*

Очень много людей с разными профессиями трудились, чтобы на нашем столе был всегда свежий и душистый хлеб. Теперь задание: по очереди каждая команда называет профессию:

Агроном, тракторист, комбайнёр, шофёр, мельник, сеятель, механизатор, машинист, пекарь, продавец, мукомол, кондитер.

*Станция «Знайкино»*

Задание: Кто больше назовёт хлебобулочных изделий. Каждая команда говорит по очереди.

Крендель, батон, сушки, плюшка, пряник, пирог, каравай, плетенка, ромовая баба, оладушки, булки, калач, пышка, бублик, сухарь, кулич, пасха, блин и т.д.

*Подведение итогов.*