

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Никитовская средняя общеобразовательная школа им. А.С. Макаренко»
Красногвардейского района
Белгородской области

**Почему люди каждый день
едят хлеб
и какой хлеб полезнее:
белый или чёрный?**

Исследовательская работа

Работу выполнила:

Радченко София
ученица 4класса
МБОУ «Никитовская средняя
общеобразовательная школа»
Красногвардейского района
Белгородской области

Научный руководитель:

Капнинова Ирина Алексеевна
учитель начальных классов
МБОУ «Никитовская СОШ»
Красногвардейского района
Белгородской области

Никитовка, 2016 г.

Оглавление:

1. Введение

2. Основная часть

2.1 Подумать самостоятельно.

2.2 Спросить у другого человека.

2.3 Посмотреть в книгах.

2.4 Найти информацию с помощью Интернет – источников.

2.5 Понаблюдать.

2.6 Связаться со специалистом.

3. Заключение

4. Библиографический список

5. Приложения

1. Введение

Золотые слова забывать мы не вправе:

"Хлеб всему голова!" - в поле, в доме, в державе!

Актуальность исследования: «Хлеб – всему голова» - гласит народная мудрость. Без хлеба не обходится ни один скромный завтрак, ни будничные обед, ни праздничный стол. Ведь хлеб сопровождает нас от рождения до глубокой старости - добрый наш друг, имя которого на всех языках люди произносят с любовью и теплотой.

Проблема исследования: Мне стало очень интересно, почему же люди с большим уважением относятся к хлебу, почему человек может обойтись без многого, а без хлеба нет и каждый день его употребляет в пищу? Какой хлеб полезнее белый или чёрный?

Цель исследования: узнать о значении хлеба в жизни человека.

Задачи исследования:

1. Изучить историю возникновения хлеба.
2. Узнать, как хлеб приходит на наш стол.
- 3 Изучить пищевую ценность хлеба.
- 4 Провести анкетирование среди учащихся класса.

Гипотеза исследования: если мы узнаем, почему взрослые так ценят хлеб, то будем бережнее относиться к нему.

Объект исследования: хлеб

Методы исследования: анализ, опрос, наблюдение, сбор информации из разных источников.

2. Основная часть

Взрослые люди часто говорят, что хлеб нужно беречь, хлеб всему голова, хлеб – наше богатство. Я задумалась, почему же люди с большим уважением относятся к хлебу, почему человек может обойтись без многого, а без хлеба нет и каждый день употребляет его в пищу? Для этого я решила провести маленькое исследование. Я предположила, что если я узнаю, почему взрослые так ценят хлеб, то буду я и мои одноклассники бережнее относиться к нему. Я изучила различную информацию в книгах и Интернете, и вот что узнала.

История возникновения хлеба

Из энциклопедии я узнала, что впервые хлеб появился на земле свыше пятнадцати тысяч лет назад. Долгое время люди употребляли в пищу зерна в сыром виде, затем научились растирать их между камнями, получая крупу, и варить её. Первый хлеб имел вид жидкой каши. Случайно человек обнаружил, что если зерна поджарить, то каша получается гораздо вкуснее той, которую он ел из сырых зерен. Это и было вторым открытием хлеба. Однажды во время приготовления зерновой каши часть её вылилась и превратилась в румяную лепешку. Своим приятным запахом, аппетитным видом и вкусом она удивила человека. Тогда-то наши далекие предки из густой зерновой каши стали выпекать пресный хлеб в виде лепешки. Прошло ещё много времени и свершилось ещё одно чудо. Древние египтяне научились готовить хлеб со сброженного теста. Считают, что по недосмотру раба, готовившего тесто, оно подкисло и, чтобы избежать наказания, он все же рискнул испечь лепешки. Получились они пышнее, румянее, вкуснее, чем из пресного теста [1,4].

Каким был хлеб на Руси?

С древнейших времен выпечка хлеба на Руси считалась делом ответственным и почетным. Хлеб выпекали в каждом доме, и выполняли эту работу обычно женщины. В основном на Руси выпекали кислый хлеб из ржаной муки. Постепенно научились выпекать ржаной и пшеничный хлеб разных сортов, булочные изделия, пироги, пряники (**Приложение 1**)

Как хлеб приходит к нам на стол?

А как хлеб появился на нашем столе? Ведь это только в сказках булки и пряники растут на дереве, а на самом деле путь от зернышка до хлеба очень длинный.

Чтобы узнать, как выращивают хлеб в наше время, я обратилась к Полякову Ивану Васильевичу, агроному колхоза.

Вот что я от нее узнала:

Хлеб бывает пшеничный, ржаной и пшенично-ржаной. Его получают из пшеницы и ржи. И рожь и пшеница бывают яровые и озимые. Яровые сорта высевают весной, а осенью собирают урожай, а озимые - высевают осенью, а собирают чуть раньше яровых. Озимые сорта дают более высокий урожай.

Чтобы вырастить озимую пшеницу или рожь, в августе-сентябре в поле выходят тракторы. Они тянут за собой плуги, которые пахут землю. Делается это для того, чтобы взрыхлить землю, освободить ее от сорняков (**Приложение 2**).

Еще землю боронят, чтобы не было комочков.

Затем на поле выходит трактор с сеялкой, а за сеялкой тянутся по земле бороны. В ящики сеялки колхозники насыпают семена (**Приложение 3**).

Семена для посадки выбирают самого высокого качества. Чем качественнее зерно, тем выше урожай. Семена по трубам-сошникам попадают в землю, а бороны присыпают их землей. Пройдет немного времени и над землей появятся маленькие зеленые всходы будущего хлеба.

Вскоре наступит зима, и хлебное поле накроет пушистым снегом. Всходы не боятся снега, они прозимуют зиму под теплым одеялом, а весной будут расти дальше. Ранней весной по мерзлой почве на поля вертолетом распылят минеральные удобрения, чтобы лучше родило поле. Растает снег, напоит почву влагой, и потянутся молодые всходы к солнышку (**Приложение 4**).

На каждом стебельке появится колосок наполненный зернами (**Приложение 5**).

Ну, вот и созрел урожай. Начинается жатва. Выходят на поля комбайны (**Приложение 6**).

Комбайны - это такие машины, которые косят растение, молотят зерно, а еще и солому укладывают в копны. Зерно, намолоченное комбайнами, грузовые машины везут на механический ток. Там зерно очищают, сушат и сортируют. После этого зерно везут на элеватор. Элеватор - это место для хранения зерна. По транспортной ленте зерно отправляется на мельницу. Там его перерабатывают в муку. С элеватора мука отправляется на хлебозаводы и пекарни, где из нее выпекают различные хлебобулочные изделия. Ну а дальше вся выпечка попадает на полки наших магазинов.

Вот какой долгий и трудный путь проделывает хлебушек до нашего стола. В каждую булку хлеба вложен труд людей 120 профессий. Каждый из нас должен об этом помнить!

Чем полезен хлеб?

С таким вопросом я обратилась к медсестре (**Приложение 7**).

Обычный хлеб содержит в себе практически все питательные вещества, необходимые человеку. Хлеб содержит витамины В1, В2, В3, В6, В9 и витамин РР. Из минеральных веществ – фосфор, магний, железо, цинк и др. Чем больше в хлебе отрубей, тем больше в нем полезных веществ. И

что еще важно, хлеб обладает одним редким свойством – он никогда не приедается, никогда не может надоесть людям. Хлеб – практически единственный продукт, который не теряет своей привлекательности, сохраняет способность оставаться полезным, даже если он не используется в пищу сразу. Если хлеб зачерствеет, он все равно пригоден для употребления.

Каким же хлебом питаться и какое количество его считается нормой?

Нормы для взрослого человека, не занятого физическим трудом, – примерно 300–350 г хлеба в день, однако это количество может меняться в зависимости от возраста, вида деятельности человека, массы тела, индивидуальных особенностей организма, количества и состава других продуктов, входящих в рацион питания. Для людей, занимающихся спортом, физическим трудом и другими нагрузками, норма потребления хлеба выше. Специалисты в области науки о питании рекомендуют составлять свой хлебный рацион с учетом необходимости потребления как ржаного, так и пшеничного хлеба. Что касается того, какой именно хлеб потреблять, то это главным образом дело вкуса, для здорового человека нет ограничения в выборе хлебных изделий [2,3].

Побывала в лаборатории

Под микроскопом рассмотрела кусочки белого и чёрного хлеба. В чёрном хлебе я увидела тёмные точки – отруби, о которых говорила медсестра. А в ржаном хлебе их ещё больше. Значит чёрный хлеб с большим количеством отрубей полезнее. Ржаной хлеб дороже и полезнее, чем обычный чёрный, поэтому в столовой нам дают чёрный хлеб (**Приложение 8**).

Побывала в продуктовом магазине (Приложение 9).

Сколько в день продаётся буханок в нашем селе?

Продавец Наталья Владимировна рассказала, что каждый день в магазине продаётся 50 буханок чёрного хлеба, 30 буханок белого хлеба и 30 хлебобулочных изделий. В селе 9 магазинов, 2 из которых более крупные, в которых продается хлеба по 90 буханок каждого вида. Значит, в день в селе продаётся около одной тысячи буханок хлеба и хлебобулочных изделий. В некоторых семьях пекут хлеб самостоятельно. Раньше пекли в русских печах, а сейчас в хлебопечках. Очень вкусный только что испечённый хлеб (**Приложение 10**).

Проводим опрос среди учащихся класса (Приложение 11)

Перед тем как ознакомить одноклассников с итогами исследования, я решила провести опрос и узнать, что же мои одноклассники знают о хлебе. Вместе с учителем подготовили анкету:

1. Как часто вы едите хлеб?

-Каждый день

-Редко

-Вообще не едите.

2. Какой хлеб вы больше любите?

-Пшеничный

-Ржаной

-Пшенично-ржаной

-Никакой не любите

-Всякий любите

3. Знаете ли вы, что к хлебу нужно относиться бережно?

-Да

-Нет

4. Часто ли вы не доедаете кусок хлеба?

-Всегда

-Часто

-Редко

-Никогда

5. Куда девают в вашей семье несвежий, черствый хлеб?

- Выбрасывают

-Скармливают домашним животным

-Сушат сухари

-В вашей семье не остается несвежего, черствого хлеба

6. Где вы берёте хлеб?

- в магазине

- сами печём

Результаты анкетирования показали, что в нашем классе все ребята любят хлеб, особенно белый. Все знают, что к хлебу нужно относиться бережно. 86% семей нашего класса покупают хлеб в магазине и только 14 % (3 семьи пекут хлеб сами) Но, не смотря на это, многие не доедают взятый кусок хлеба. В семьях ребят часто остаются излишки хлеба, которые скармливают домашним животным.

Делимся результатами своего исследования с одноклассниками (Приложение 12)

В начале декабря в нашем классе прошло открытое внеклассное мероприятие «Хлеб всему голова», на котором я представила своим одноклассникам результаты проведенного исследования. К мероприятию учащиеся 4 класса подготовили сочинения, рисунки, выучили пословицы о хлебе, испекли хлебобулочные изделия со своими родителями. Узнав о хлебе много нового и

интересного, ребята пришли к выводу, что хлеб нужно ценить и беречь. В заключении в классе прошло чаепитие, на котором все с удовольствием отведали хлебные лакомства.

Заключение

Проведенное исследование открыло для меня много нового. Я узнала, как долог и труден путь хлеба к нашему столу. Узнала, что хлеб очень полезен, в нем находятся практически все питательные вещества необходимые человеку. Я поняла, почему люди с давних времен свято почитают и ценят хлеб. Проведенное анкетирование доказало, что хлеб был и остается одним из главных продуктов питания человека. В древней Руси люди употребляли хлеба намного больше, чем в наше время, так как на нашем столе появилось очень большое количество других продуктов.

Данная работа помогла мне понять всю ценность хлеба. Теперь я и мои одноклассники будем еще больше дорожить хлебом и будем учить этому своих друзей.

Библиографический список

1. Сборник рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия: П. С. Ершов, И. А. Лубчук — Санкт-Петербург, ПрофиКС, 2007 г.- 208 с.
2. Хлеб на ладошке, или Возвращение к жизни. Древнеславянская методика восстановления Рода: В. Вергун — Санкт-Петербург, Роса, 2009 г.- 336 с.
3. Хлеб: — Москва, АСТ, Сова, 2006 г.- 160 с.
4. Детская энциклопедия









Изображение взято из детской энциклопедии. Стр. 26



Изображение взято из детской энциклопедии. Стр. 234



Изображение взято из детской энциклопедии. Стр. 234