# «Плох обед, коли хлеба нет»

1. -Как вы думаете, ребята, почему в детском саду и дома вам постоянно советуют есть хлеб? Дети отвечают, что с хлебом вкуснее, что он полезный, свежий, душистый, ароматный, в нём сила. Взрослый выслушивает ответы детей, обобщает их, говорит, что поэтому нам дают хлеб на завтрак, обед, ужин.

Взрослый рассказывает, что хлеб необходим нам каждый день, так как он даёт организму все необходимые минеральные соли, витамины, белки и углеводы. Хлеб очень ценится.

Взрослый спрашивает ребят, знают ли они кто печёт хлеб, на что ребята отвечают, что пекари.

Обобщив ответы детей, взрослый говорит, что к пекарям всегда уважительное отношение. В неурожайные годы хлеб был на вес золота. И сейчас, ребята, большинство людей не представляют свой рацион без хлеба.

Взрослый спрашивает ребят о том, знают ли они, что в хлебе есть витамины? Ответы детей

В зерне пшеницы множество витаминов А,Е,F,В, большое количество минералов(медь, цинк, хлор, марганец, калий, йод).Перечислять пришлось бы долго. К сожалению, в процессе обработки зерна эти минералы, витамины попадают в отходы,

а остаётся в основном крахмал и калории, из которых и состоит белая мука. Из этой муки выпекают мягкий и пышный белый хлеб, а также булки и другие вкусные изделия.

Взрослый спрашивает детей о том, знают ли они

хлебные изделия? Ответы детей (завитушки, рогалики, сдобные булочки, пышки) Взрослый говорит, что у людей, постоянно употребляющих в пищу белый хлеб, гораздо чаще развиваются и обостряются сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, эндокринные, онкологические заболевания.

Заболев, ребята, мы вкус к хлебу теряем в последнюю очередь, и как только он появляется вновь-это служит признаком выздоровления.

Взрослый говорит, что клетчатка хлеба и зубы чистит и создаёт в кишечнике ту среду, которая убивает все вредные бактерии. К счастью, сортов хлеба сегодня очень много, поэтому нам есть из чего выбирать.

1. Взрослый спрашивает, какой бывает хлеб? Дети отвечают (чёрный, белый, с отрубями). Далее взрослый говорит, что хлеб с добавлением ржаной муки содержит больше полезных веществ, чем белый хлеб. Поэтому он и не оказывает такого вредного влияния на наше здоровье. Полезный хлеб-это хлеб с отрубями. Люди, предпочитающие этот хлеб, гораздо реже страдают желудочно-кишечны-ми заболеваниями, лишним весом, так как в этом

хлебе содержится много никотиновой кислоты, необходимой организму для профилактики данных заболеваний.

В белом хлебе, ребята, много сахара и соли, лучше отдать предпочтение ржаному хлебу. Он обеспечит организм бодростью и необходимыми углеводами

Взрослый спрашивает, а что входит в состав хлеба?

Ответы детей (мука, вода, соль) Взрослый обобщает, что мука-это главная часть хлеба. Для приготовления теста добавляют воду, молоко или сок. Дрожжи-закваска для теста. Для улучшения вкуса добавляют яйца, растительное или сливочное масло, соль,

сахар. Ничто не сравнится с запахом и вкусом свежеиспечённого хлеба.