

## **Консультация для родителей в средней группе « Хлеб всему голова»**

Уважаемые родители!

Расскажите детям, какое значение для всех людей имеет хлеб, как много людей разных профессий трудятся, чтобы у нас на столе появился хлеб, что хлеб надо беречь; объясните детям выражение «Хлеб - всему голова»; с целью расширения и закрепления знаний о хлебе сходите с ребёнком в булочную, посмотреть, какие есть хлебобулочные изделия; купив хлеб, обратите внимание на его вкус, запах, расскажите, из чего пекут хлеб; рассмотрите пшеничное зерно, муку; поговорите с ребёнком о труде колхозников, которые выращивают хлеб.

Наши предки уважали и почитали хлеб. По русскому обычаю, если нечаянно уронишь хлеб, его нужно поднять, и не только бережно обтереть, но, и поцеловав, попросить прощение.

Хлеб – дар Божий, говорили наши предки. Они считали хлеб главным богатством. Хлеб – это символ благополучия и достатка.

Давайте будем беречь хлеб и учить этому своих детей. Человек, который не научится беречь хлеб, никогда не будет пользоваться уважением окружающих.

Прочитайте детям стихи про хлеб:

\*\*\*

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.

В. Орлов

\*\*\*

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

Г.Виеру.

\*\*\*

Хлеб ржаной, батоны, булки  
не добудешь на прогулке.  
Люди хлеб в полях лелеют,

сил для хлеба не жалеют.

Я.Аким

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.

Прочитайте с детьми пословицы и поговорки о хлебе, объясните их значение:

\*\*\*

-Береги хлеб для еды, а деньги для беды.

\*\*\*

-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.

\*\*\*

-Хлеба нет – корочка в честь.

\*\*\*

-Сколько ни думай, а лучше хлеба-соли не придумаешь.

\*\*\*

-Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

\*\*\*

-Без хлеба, без соли худая беседа.

\*\*\*

-Хлеб – дар божий, отец, кормилец..

\*\*\*

-Без хлеба, без соли никто не обедает..

\*\*\*

-Не в пору и обед, коли хлеба нет..

Интересные факты:

Из зернышка пшеницы можно получить около 20 миллиграммов муки первого сорта. Для выпечки одного батона требуется 10 тысяч зерен.

\*\*\*

Хлеб дает нашему организму белки, углеводы, обогащает его магнием, фосфором, калием, что необходимо для работы мозга. Хлеб содержит витамины. Ученые-медики считают, что взрослый человек должен съесть в сутки 300-500г хлеба, при тяжелой работе все 700г. Детям, подросткам нужно 150-400г хлеба. Почти половину своей энергии человек берет от хлеба.

\*\*\*

Самыми популярными злаками для хлеба являются пшеница, рожь и ячмень.

Для выпекания «хлебоподобных» изделий могут использовать также муку из овса, кукурузы, риса, гречи.

\*\*\*

Блюда из пшеницы нормализуют пищеварение и обменные процессы, выводят шлаки из организма, являются хорошей профилактикой дисбактериоза и диатеза, способствуют укреплению мышц.

\*\*\*

Овес по содержанию легкоусвояемых белков и жиров богаче других злаков. Также он отличается хорошим соотношением углеводов, белков, жиров и витаминов группы В.

\*\*\*

Кукурузная крупа, которая получается из белой и желтой кукурузы, богата крахмалом, железом, витаминами В1, В2, РР, D, Е и каротином (провитамином А).