«Где лучше хранить хлеб?»

Ребята, какие хлебобулочные изделия вы знаете? Сегодня мы будем говорить о хлебе. Любите кушать хлебушек? Белый хлеб или черный больше нравятся? Приготовленный из ржаной муки хлеб, можно определенно назвать истинно русским народным продуктом. Так готовить ржаной хлеб, как в России, не могут нигде. Именно поэтому люди, покинувшие Родину на время или навсегда, больше всего скучают по настоящему русскому ржаному хлебу, его необыкновенному и упоительному вкусу.

Польза ржаного хлеба несомненна, особенно в холодное время года, когда организм человека испытывает некоторый дефицит витаминов, минералов, полезных веществ. Именно в ржаном хлебе содержатся незаменимые для человеческого организма аминокислоты, клетчатка, макроэлементы, минеральные соли, микроэлементы. Входят в состав этого истинно русского продукта питания особо ценные [витамины группы В](http://www.ja-zdorov.ru/blog/vitaminy-gruppy-b-nastoyashhaya-kladez-zdorovya/), витамины А, РР, Е. Белый хлеб тоже очень полезен.

Польза белого хлеба определяется наличием в нём минеральных компонентов: кальция, фосфора и железа. Ни для кого не является секретом, что из кальция и фосфора строятся наши зубы, кости и ногти. Недаром детей с раннего возраста кормят продуктами, содержащими эти компоненты. А железо необходимо для поддержания гемоглобина в крови, который переносит кислород по организму. Недостаток гемоглобина приводит к анемии и гипоксии. Белый хлеб является источником белка. А белок в свою очередь состоит из различного вида незаменимых [аминокислот](http://mnogoedi.ru/polza-i-vred-aminokislot/), в том числе метионина и лизина.
Ну и наконец, хлеб хорошо переваривается организмом. Он просто необходим для хорошего функционирования пищевого тракта. Рекомендуется употреблять белый хлеб людям с хроническим гастритом и проблемами с двенадцатиперстной кишкой.
Но если вы хотите получить максимальную пользу от белого хлеба, лучше съедать его свежим. При усыхании хлеб теряет свои полезные свойства. Рекомендуется употребить хлеб за 24 часа со времени приготовления. В любом случае специалисты советуют хранить его в полиэтиленовом мешочке, так он будет дольше оставаться свежим.
Таким образом, польза белого хлеба очевидна. Если мы хотим оставаться молодыми и здоровыми, нам нельзя исключать хлеб из своего рациона питания. В нём находятся все самые важные компоненты, необходимые человеку для здоровой жизни. А если вы решили сесть на диету, то лучше откажитесь от различных сладостей, конфет, пирожных, чем от незаменимого кусочка хлеба.

Вы задавались когда-нибудь вопросом: «А где лучше хранить хлеб?»

Наша исследовательская работа будет посвящена поиску ответа на этот вопрос.

Мы подготовили для вас несколько емкостей, в которых будем хранить хлеб (черный). Наблюдать за пробами мы будем в течение 5 дней. Затем, нами будет сделан вывод, содержащий ответ на вопрос, где лучше хранить хлеб.

Для 1 класса: таблица наблюдений (ежедневные записи в таблице).

У каждого из вас на парте лежит таблица наблюдений. Каждый день вы должны рассматривать пробы и заносить в таблицу свои наблюдения.

По результатам наблюдений надо сделать вывод.

Для ДОУ: зарисовка емкостей в 1-й день и 5-й день наблюдений.

Перед вами лежат листы А4, на которых мы зарисуем емкости с пробами и сделаем пометку о том, что это проба 1 дня. Все пять дней, вы должны вести наблюдение за изменениями, которые происходят с пробами хлеба. Через пять дней мы снова придем к вам и все вместе посмотрим, в какой емкости хлеб лучше сохранился, тем самым ответим на вопрос: «Где лучше хранить хлеб?»

Желаем вам успехов в исследовательской деятельности!