

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Алексеевского муниципального района  
Республики Татарстан

Исследовательская работа

**«От зёрнышка в земле до изобилия на столе»**

Выполнили:  
Королев Захар  
Кухарева Арина  
Покидышев Сергей  
Руководитель:  
педагог дополнительного образования  
Фаттахова Ольга Александровна

2025 год

## Оглавление

Введение.....	3
I. Теоретическая часть работы.....	5
1.1. История хлеба и хлебопечения .....	5
1.2. Путь «от зерна к хлебу».....	6
1.3. Роль хлеба во времена Великой Отечественной войны и Блокады Ленинграда.....	7
II. Практическая часть работы.....	9
2.1 Изучение художественной литературы и фольклора о хлебе.....	9
2.2 «Хлеб – драгоценность им не сори».....	10
2.3 Проведение социологического опроса «Какова роль хлеба в жизни человека.....	11
2.4 Посещение хлебозавода ООО «Эдем».....	12
2.5 Домашний хлеб.....	13
Заключение.....	14
Список литературы.....	15
Приложение .....	16

## **Введение**

Издавна хлебу отводили особое место в жизни людей, поэтому его очень почитали и уважали. В жизни каждого человека есть понятия, ценность которых ни в чём не измеряется. Это мама, мир, солнце. К ним можно отнести и хлеб. Хлеб – это наш добрый друг, который сопровождает нас от рождения до глубокой старости. Его имя на всех языках люди произносят с теплотой и любовью.

Хлебу поклонялись так же, как солнцу. Его сравнивали с золотом. Долгое время хлеб считался не только деликатесным блюдом, но и лекарственным средством, которое излечивало людей от многих болезней. Ни один день в нашей жизни не обходится без хлеба. Удивительно, но этот продукт никогда нам не надоедает. Сегодня мы не испытываем недостатка в хлебе. Но всегда ли так было?

### **Актуальность**

В нашей школе организовано горячее питание. Для нас готовят не только вкусную, но и полезную пищу. Особенно мне нравится выпечка: булочки, пирожки и хлеб. Мне приходилось видеть среди моих друзей и знакомых, небрежное отношение к хлебу. Дети во время приёма пищи играют с хлебом. Если упадёт кусочек, не поднимут, могут пнуть ногой. К сожалению, мы видим, что должного уважения к хлебу нет.

Наше поколение не знает, что такое голод. Но рядом с нами живут люди, которые испытали все ужасы Великой Отечественной войны. Много людей погибло от голода. В блокадном Ленинграде маленький кусочек хлеба мог спасти целую жизнь! Мы решили пополнить свои знания о хлебе, поделиться этой информацией с учащимися, чтобы их отношение к хлебу стало более бережным.

Хлеб – основной продукт питания, он нужен человеку каждый день. Народная мудрость гласит: *«Хлеб – всему голова»*, славится он первым на земле, славится он первым на столе. Главный урожай, который выращивают на наших полях – это урожай зерна пшеницы и ржи. Наши предки уважали и почитали хлеб. По русскому обычаю, если нечаянно уронишь хлеб, его нужно поднять, и не только бережно обтереть, но и попросить прощение.

Важно понимать, как долог путь хлеба от зернышка до булочки. Нужно любить и уважать людей, чья профессия называется – ХЛЕБОРОБ.

Цель работы : определить роль и значимость хлеба для человека, поиск ответа на вопрос: почему «хлеб – всему голова»?

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить теоретический материал по истории возникновения хлеба и процесс превращения зерна в хлеб.
2. Рассмотреть роль хлеба во времена Великой Отечественной войны и Блокады Ленинграда.
3. Провести анкетирование среди одноклассников, выявить их уровень знаний о хлебе.
4. Провести эксперимент в школьной столовой, определить количество не съеденного хлеба.
5. Создать мини – музей «Хлеб – всему голова».

*Гипотеза:*

Мы предположили, что изучив труд хлеборобов, узнав каким способом, получают муку, где и как выпекают хлеб, мы сможем вызвать бережное отношение к самому дорогому продукту-хлебу.

*Объект исследования:* хлеб

*Предмет исследования:* отношение людей к хлебу

Практической частью данной работы является изучение художественной литературы и фольклора, в которых упоминается «хлеб», а также проведение социологического опроса среди учащихся 2 «А» класса «Какова роль хлеба в жизни человека», создание презентации на тему «Хлеб – всему голова».

Также в ходе работы мы посетили Хлебозавод ООО «Эдем».

Применялись такие методы исследования, как наблюдение, чтение научно-познавательной и художественной литературы, заучивание наизусть пословиц и поговорок, анкетирование.

## **I. Теоретическая часть работы**

### **1.1. История хлеба и хлебопечения.**

На Руси хлеб всегда занимал особое место. Хлеб был и остается главным кормильцем и главным элементом культуры русского народа.

Хлеб занимает особое место в нашем питании. Без хлеба невозможно представить пищевой рацион как здорового человека, так и тех, кто нуждается в диетическом питании. К тому же хлеб обладает довольно редким для пищевых продуктов свойством – он никогда не надоедает, что позволяет включать его в рацион повседневно.

Хлеб – важный и наиболее доступный источник ценного растительного белка, содержащего ряд незаменимых аминокислот. В пшеничном хлебе белка содержится больше, чем в ржаном. Также много в хлебе углеводов и жиров.

Хлеб – существенный источник витаминов группы В. Он служит повседневным поставщиком растительной клетчатки. Наконец, хлеб – источник необходимых организму минеральных веществ, а именно калия, кальция, магния, натрия, фосфора, железа.

По мнению историков, хлеб на территории России появился примерно пятнадцать тысяч лет тому назад. Первые зерновые культуры – пшеница, ячмень, просо. Значительно позже появилась рожь. Изначально люди поедали зерна в сыром виде, а затем стали растирать зерна камнями, получая муку грубого помола. Они ее варили и делали своеобразную кашу, чем и питались ежедневно.

Постепенно процесс перемола зерен старались усовершенствовать, поэтому вскоре были придуманы первые мельницы и различные ступки для измельчения зерен. Люди стали не варить хлеб, а выпекать. Они месили кашу и запекали ее в виде лепешек. Таким образом, стало появляться на Руси хлебопечение. Люди принялись выпекать хлеб, который мало напоминал современный вид хлеба.

Так же, как к хлебу, народ с давних времен уважительно относился к труду тех, кто его пек. Выпечка хлеба считалась делом почетным и ответственным. В древних государствах пекари занимали самые высокие посты. Мастера-пекари

рецепты хлеба держали в строжайшей тайне и передавали их из поколения в поколение. В средние века над входом в пекарни, хлебные лавки часто вывешивали большие кренделя, вырезанные из металла или дерева и покрытые позолотой - символ мастеров-хлебопеков того времени. Кроме маленьких пекарен, так называемых хлебных изб, были и хлебные дворцы, которые выпекали хлеб в большом количестве.

Приготовление хлеба было тяжелым изнурительным ручным трудом и оставалось таким до середины XIX века. Лишь во второй половине XIX века появились в России механизированные тестомесильные машины, тестоделители, конвейерные печи. На современных хлебозаводах используется самое новое оборудование: хлебопекарные и кондитерские печи, машины, линии для производства формового хлеба, батонов и багетов.

## **1.2. Путь «от зерна к хлебу»**

Непросто приходит хлеб на наш стол. Хлебный караван начинается с зернышка. На выпечку лишь одного батона уходит 1200 зёрен. И для того чтобы маленькое зернышко стало хлебом, надо три силы: Земля, Солнце, Труд. Хлеб – это дело тысяч и тысяч рук.

Путь его начинается в Алексеевском районе ранней весной, когда аграрии района начинают самую ответственную пору весенних полевых работ. На поля выходит разная специализированная техника. У человека, ведущего машину, много работы: нужно поле вспахать, разрыхлить землю – быстро подготовить ее для посева семян. Через некоторое время на поле работают другие машины. Чтобы быстро засеять огромные поля используют сеялки.

Прежде чем посеять пшеницу, зерно проверяют на всхожесть. Сортируют на специальных машинах, их называют сортировальными машинами. Для посева нужны средние, нормальные зернышки. Все злаки бывают яровые и озимые. Яровые сеют весной и убирают осенью. Озимые сеют в августе – сентябре, а убирают в июне – июле, они дают большой урожай.

На поле зерна прорастают, появляются всходы. Летом все поле в колосьях.

Когда приходит осень, колосья становятся золотыми. Хлеб созрел. Пришла пора собирать урожай. И снова в поле вышли машины. Это комбайны.

А потом зерно на машинах везут на элеватор, где сохраняют его от холода, от сырости, от вредных жучков.

Дальше зерно отправляется на мукомольные заводы, а оттуда муку везут на хлебозаводы и пекарни. Из пекарни на специальных машинах готовый хлеб везут в магазины.

А из магазинов хлеб попадает к нам на стол в виде огромного многообразия хлебобулочных изделий.

### **1.3. Роль хлеба во времена Великой Отечественной войны и Блокады Ленинграда.**

Во время Великой Отечественной войны в советской армии по нормам, установленным правительством в сентябре 1941 года, рацион солдата на 80 процентов состоял из хлеба, его полагалось 800 граммов.

Хлеб во времена Великой Отечественной войны был горьким на вкус, потому, что в его состав часто входили компоненты, которые в обычной жизни никто бы и не подумал в хлеб добавлять. Фронтовые пекари пекли хлеб прямо на полях сражений — в земляных печах, устроенных прямо в грунте. Порой — под обстрелом. В состав фронтового хлеба, кроме ржаной муки, входили свекольный жмых, солод, отруби, опилки. Хлеб, который привозили на фронт из тыла, состоял из 40 процентов муки ржаной (из цельного зерна без отходов). В последние годы войны муки в таком хлебе было лишь 10 процентов.

Не лучше питались и те, кто остался в тылу. Был разработан «рабочий хлеб», в который добавляли картофель, отруби, а также крапиву, лебеду.

Хлеб во время войны был самым главным продуктом питания. В блокадном Ленинграде между хлебом и жизнью стоял знак равенства.

Когда гитлеровские войска взяли в плотное кольцо город Ленинград, то перекрыли тем самым поступление в город провианта с «большой земли». И хотя хлеба в СССР было вполне достаточно для обеспечения фронта и худо-бедно

снабжения тыла, невозможность доставить его в город на Неве привела к тому, что в некоторые блокадные месяцы от голода в день умирало до 7 тысяч человек.

Доставить в город хлеб пытались наладить по воздуху, а также по льду и воде Ладожского озера. Но его поступления в город были настолько малы, что не могли обеспечить защитников Северной столицы и местных жителей, многие из которых трудились на ленинградских предприятиях оборонного значения, должным количеством хлеба.

За 900 дней блокады норма на хлеб жителям города снижалась пять раз. Самый минимальный рацион пищи ленинградцы получали с 20 ноября по 24 декабря 1941 года: рабочие — по 250 г хлеба, все остальные — по 125 г. Этот кусочек помог выстоять жителям Ленинграда. Но даже такого хлеба, наполовину состоящего из практически несъедобных примесей — обойной пыли, отрубей, целлюлозы, опилок, жмыха и прочего, не хватало. Формы для выпечки хлеба смазывались соляровым маслом, ибо другого в блокадном Ленинграде просто не было.

Хлеб ленинградцам выдавали по карточкам, которые заменили тогда деньги и ценились дороже золота. Тогда же появились такие понятия, как «блокадный хлеб» и «блокадная норма хлеба».

Ситуация с обеспечением города продовольствием оставалась сложной вплоть до прорыва блокады, который произошел 18 января 1943 года. Снабжение продуктами питания Ленинграда улучшилось, но термин «блокадный хлеб» навечно вошел в историю нашей страны.

В музее хлеба Санкт – Петербурга, бывшего Ленинграда, хранится кусочек заплесневелого хлеба величиной с мизинец. Таков был в зимние месяцы блокады дневной паёк для осаждённого немцами города.

## II. Практическая часть работы

### 2.1 Изучение художественной литературы и фольклора о хлебе.

Хлеб на Руси ассоциировался вообще со всеми насущными житейскими потребностями. В нашей речи существуют такие устоявшиеся выражения:

«Заработать на хлеб» – означает заработать то, что необходимо для пропитания, существования;

«Хлебное место» – доходная работа;

«Свой кусок хлеба» – самому зарабатывать себе на жизнь;

«Дать хлеб» – обеспечить кому-либо доход;

«Отнять хлеб» – лишить места или промысла, способов дохода;

«Его хлебом не корми...» - так говорят о чем-нибудь сильном увлечении;

«Она хлеба не просит...» - так говорят о вещи, которая хранится никому не мешая, и может пригодиться.

В русских пословицах заключена многовековая народная мудрость и народный опыт. Пословицы о хлебе:

Хлеб всему голова.

Хлеб в пути не тягость.

Хлеба край – и под елью рай, хлеба ни куска – и в полатах возьмет тоска.

Хлеба нет – и друзей и не бывало.

Хлеба ни куска – и в горле тоска.

Хлебу – мера, деньгам – счет.

Бог на стене, хлеб на столе.

Русские поэты, художники воспевали русское поле, нелегкий крестьянский труд, и плод этого труда – хлеб.

О хлебе рассказывается в таких произведениях, как «Лисичкин хлеб» М. Пришвина, «Золотой колосок» Н. Верещагина.

В ходе данной работы мы познакомились с произведением Константина Георгиевича Паустовского «Теплый хлеб», главный герой которого - мальчик Филька накликнул беду на свою деревню из-за небрежного отношения к хлебу.

Когда раненый конь попросил у него еды, мальчик ударил коня по губам и бросил кусок хлеба в снег. После этого поднялась ужасная метель, завыл сильный ветер, реки и колодцы сковало льдом до самого дна. От этого замерзла вода у мельницы и людям грозила неминуемая смерть от голода.

Перепуганный такими последствиями своего поступка Филька собрал ребят колоть топорами и ломами лед вокруг мельницы. Пришли на помощь и старики. Взрослые мужчины тогда были на фронте. Люди работали весь день, и природа оценила их старания.

На счастье людей в деревне Бережки вдруг подул теплый ветер, и вода полилась на лопасти мельницы. Из смолотой муки бабушка Фильки испекла хлеб, мальчик взял один каравай и отнес коню. Тот не сразу, но взял угощение и помирился с ребенком, положив ему на плечо свою голову.

Этот рассказ учит нас задумываться о последствиях своих поступков, бережно относиться к самому дорогому для человека продукту – к хлебу!

Еще в древние времена учителя в школах учили детей бережному отношению к хлебу. Если падал на землю кусок хлеба, то ребенок должен был поднять его и поцеловать. Такой обычай существует и в наши дни. Бережное отношение к хлебу и уважение к нему должны быть в крови у каждого человека. Они сродни уважению к своей Родине, к своему народу, к его труду. Каждый день, беря в руки кусок хлеба, вспомните добрым словом всех тех, кто его создавал и создает, подумайте о том, каким великим богатством вы владеете и как его надо беречь.

## **2.2 «Хлеб – драгоценность, им не сори»**

Мы решили провести эксперимент в нашей школе и узнать, много ли не съеденного хлеба оставляют дети.

Каждый учебный день мы питаемся в школьной столовой, после нас в школе можно увидеть кусочки не съеденного хлеба. Мы взвесили оставшийся хлеб. В среднем, каждый день остается 1000 граммов или 1 килограмм хлеба. За 6 рабочих дней – 6000 граммов хлеба. За 34 учебных недели выбрасывается

огромное количество граммов хлеба. Если 1 булка в среднем весит 500 граммов, то выбрасывается 2 булки хлеба. Одна булка хлеба стоит в среднем 50 рублей, получается, ежедневно мы теряем 100 рублей. В блокадном Ленинграде можно было спасти жизнь 1632 человекам, так как на 1 человека - 125 граммов хлеба!

Если бы мы бережно относились к хлебу, мы бы сэкономили для страны огромные деньги, ведь хлеб – это труд многих людей. Мы должны понимать ценность хлеба и при сегодняшнем обилии хлеба – бояться потерять его.

### **2.3 Проведение социологического опроса среди ребят нашего класса «Какова роль хлеба в жизни человека?»**

В своем практическом исследовании мы решили выяснить, каково отношение к хлебу моих сверстников. Нами был опрошен 21 одноклассник.

Мы составили анкету для наших одноклассников, где решили узнать об отношении ребят к хлебу. Ребята отвечали на вопрос «Что вы делаете с оставшимся хлебом?». И получили следующие результаты:

1. Любишь ли ты хлеб?

А) Да

Б) Нет

В) Не очень

2. Какой хлеб ты больше любишь: черный или белый?

А) Черный

Б) Белый

3. Как часто ваша семья покупает хлеб?

А) Каждый день

Б) Через день

В) Один-два раза в неделю

4. Что вы делаете с оставшимся хлебом?

А) Весь доедаем

Б) Делаем сухарики

В) Убираем до следующего раза

Г) Собираем крошки и кормим птиц

Д) Выкидываем

5. Какие пословицы и поговорки ты знаешь о хлебе?

6. Какова, по твоему мнению, роль хлеба в жизни человека?

Мы считаем, что если человек будет знать, сколько затрачено труда для того, чтобы пришел хлеб к нам на стол, то будет бережнее относиться к нему.

#### **2.4 Посещение хлебозавода ООО «Эдем»**

Мы всем классом посетили хлебозавод. Открыт он был ООО «Эдем» в 2010 году, в связи с чем у Алексеевского района практически нет необходимости потреблять привозной хлеб. И это не только хлеб, в течение многих лет ООО «Эдем» занимает лидирующие позиции по производству хлебобулочных, кондитерских и макаронных изделий в Татарстане.

Продукции регулярно присуждаются первые места в конкурсах российского масштаба. Хлеб и печенье оптом от производителя закупаются всем Татарстаном и соседними регионами. Покупатели со всей России выбирают продукцию «ООО «Эдем».

Пекари рассказали нам о том, какую продукцию производят в пекарне, а затем пригласили в цех. Своими глазами увидели процесс формовки хлеба, процесс выпечки хлебобулочных изделий, с большим аппетитом дегустировали готовую продукцию.

Чтобы каждый день на нашем столе был свежий и хрустящий хлеб 3 смены пекарей, а это 15 человек, выпекают в среднем 5 тонн хлеба - 11 тысяч буханок. За сутки используют 3,5 тонны муки и до 60 кг дрожжей.

Производство постоянно совершенствуется, открываются новые направления и запускаются соответствующие цеха. Ассортимент регулярно обновляется, не изменяя своему совершенному вкусу и качеству.

ООО «Эдем» производит качественные хлебные и хлебобулочные изделия из натуральных продуктов, выращенных на полях Алексеевского района по привлекательным ценам. Главный лозунг компании – «Вкусно не значит дорого». Их выпечка завоевывает любовь покупателей. Попробовав однажды, нам хочется возвращаться снова и снова.

## **2.5 Домашний хлеб**

Побывав на экскурсии в пекарне ООО «Эдем» и узнав много нового, и интересного мне захотелось испечь хлеб дома. Я выбрала для выпечки белый пшеничный хлеб 1 сорта. В этом мне помогла моя мама. После выпечки я сравнила хлеб, выпекаемый в пекарне с домашней выпечкой по внешнему виду и вкусу. Хлеб получился с румяной корочкой, пышный и вкусный, но всё - таки он отличается от хлеба, выпекаемого в пекарне. Там получают более красивые булки, более пышные и румяные, но на вкус мой хлеб мне показался лучше и мама со мной согласилась.

Думаю, что хлеб дома можно печь, но не всегда, а для особых случаев, так как это очень затратно по времени. Поэтому проще покупать в магазине.

Настоящий, «живой» хлеб получают именно на производстве, так как здесь он проходит много стадий, для чего созданы все необходимые условия, соблюдаются технологии его приготовления, которые передаются из поколения в поколение.

## Заключение

На основе проделанной работы мы пришли к следующим выводам:

Чтобы на полях вырастить зерно, днём и ночью, трудятся тысячи людей более 120 профессий (комбайнеры, трактористы, пекари и т.д.), поэтому хлеб издавна был для славян священным даром Богов и ассоциировался со всеми насущными житейскими потребностями.

*Исстари говорили: сколько ни думай, лучше хлеба не придумаешь.*

*Хлеб всегда добр, даже в мире, в котором много злобы. И поэтому очень важно быть к хлебу добрым и внимательным, и это нужно не только хлебу, это нужно каждому из нас, потому что рядом с хлебом человек становится лучше.*

Многие русские поэты, художники воспевали русское поле, нелегкий крестьянский труд, и плод этого труда – хлеб.

В годы Великой Отечественной войны благодаря кусочку хлеба многие люди смогли выжить.

Проведенная работа доказывает, что хлеб был и остается одним из главных продуктов питания человека, его нужно употреблять в пищу каждый день, так как в нём содержится большое количество полезных веществ, которые так необходимы нашему организму. В питании детей продукты из зерновых культур занимают очень важное место. Ещё мы выяснили, что хлеб грубого помола более полезен. Мы сумели достичь цели нашего исследования и смогли узнать о значении хлеба в жизни человека. Выдвинутая нами в начале исследования гипотеза подтвердилась. Данная работа помогла понять всю ценность хлеба. Из оставшихся кусочков хлеба мы будем делать сухарики и кормить животных. Теперь мы еще больше будем ценить хлеб и дорожить им, будем учить этому своих друзей и ребят из других классов, для которых мы решили сделать мини - музей, в котором можно коротко рассказать о хлебе, каков его путь от зерна до буханки хлеба, его ценности и правилах его хранения.

«Хлеб – всему голова»

Вечно живут слова.

Истина всех времен:

Хлеб – всему голова.

В дальнем краю село,

В сердце страны – Москва,

Всюду нам с ним светло:

Хлеб – всему голова.

Правда у нас в дому

Будет всегда жива:

Мир – это хлеб всему,

Хлеб – всему голова.

### Список использованной литературы:

- А. Владимиров «Земля на зернышке стоит». Москва «Детская литература», 1984г.
- А. Митяев «Ржаной хлебушко – калачу дедушка». Москва «Детская литература», 1990г.
- Б. Алмазов «Наш хлеб». Москва «Детская литература», 1985г.
- В.А. Патт «Наш хлеб». Москва «Легкая и пищевая промышленность», 1984г.
- К. Паустовский «Теплый хлеб». Ленинград «Художник РСФСР», 1987г.
- М. Ивин «Хлеб сегодня, хлеб завтра». Детская литература, 1980г.
- М.А. Федоров «Юному хлеборобу». Москва «Россельхозиздат», 1984г.
- М. Пришвин «Лесной шатер». Москва «Издательство Бамбук», 1999г.
- Н. Верещагин «Золотой колосок». Москва «Малыш», 1984г.
- Ю. Крутогорov «Про булку белую и кашу пшеничную». Москва «Малыш», 1973г.

Интернет-ресурсы:

<http://www.peterburg.biz/muzey-hleba-v-peterburge.html>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D5%EB%E5%E1>

<http://www.playroom.ru/content/view/1169/18/>

<http://www.eda-server.ru/cook-book/muchnye/raznoe/st00228.htm>

<http://kedem.ru/history/20090114-bread/>

<http://hlebosol.info/folk/poslovica/tolkovanie/>

Социологический опрос родителей учеников 2 «А» класса на тему:

«Почему хлеб – всему голова?».



**1. Любишь ли ты хлеб?**

А) Да

Б) Нет

В) Не очень

**2. Какой хлеб ты больше любишь: черный или белый?**

А) Черный

Б) Белый

**3. Как часто ваша семья покупает хлеб?**

А) Каждый день

Б) Через день

В) Один-два раза в неделю

**4. Что вы делаете с оставшимся хлебом?**

А) Весь доедаем

Б) Делаем сухарики

В) Убираем до следующего раза

Г) Собираем крошки и кормим птиц

Д) Выкидываем

**5. Какие пословицы и поговорки ты знаешь о хлебе?**

**6. Какова, по твоему мнению, роль хлеба в жизни человека?**

**Выбери вариант ответа или предложи свой.**

Социологический опрос учеников 2 «А» класса на тему:

«Что вы делаете с оставшимся хлебом?».

**Что вы делаете с оставшимся хлебом?(в % к количеству опрошенных)**

