

Витамины на подоконнике

Выполнила
обучающаяся 2а класса
Шарипова Разалина

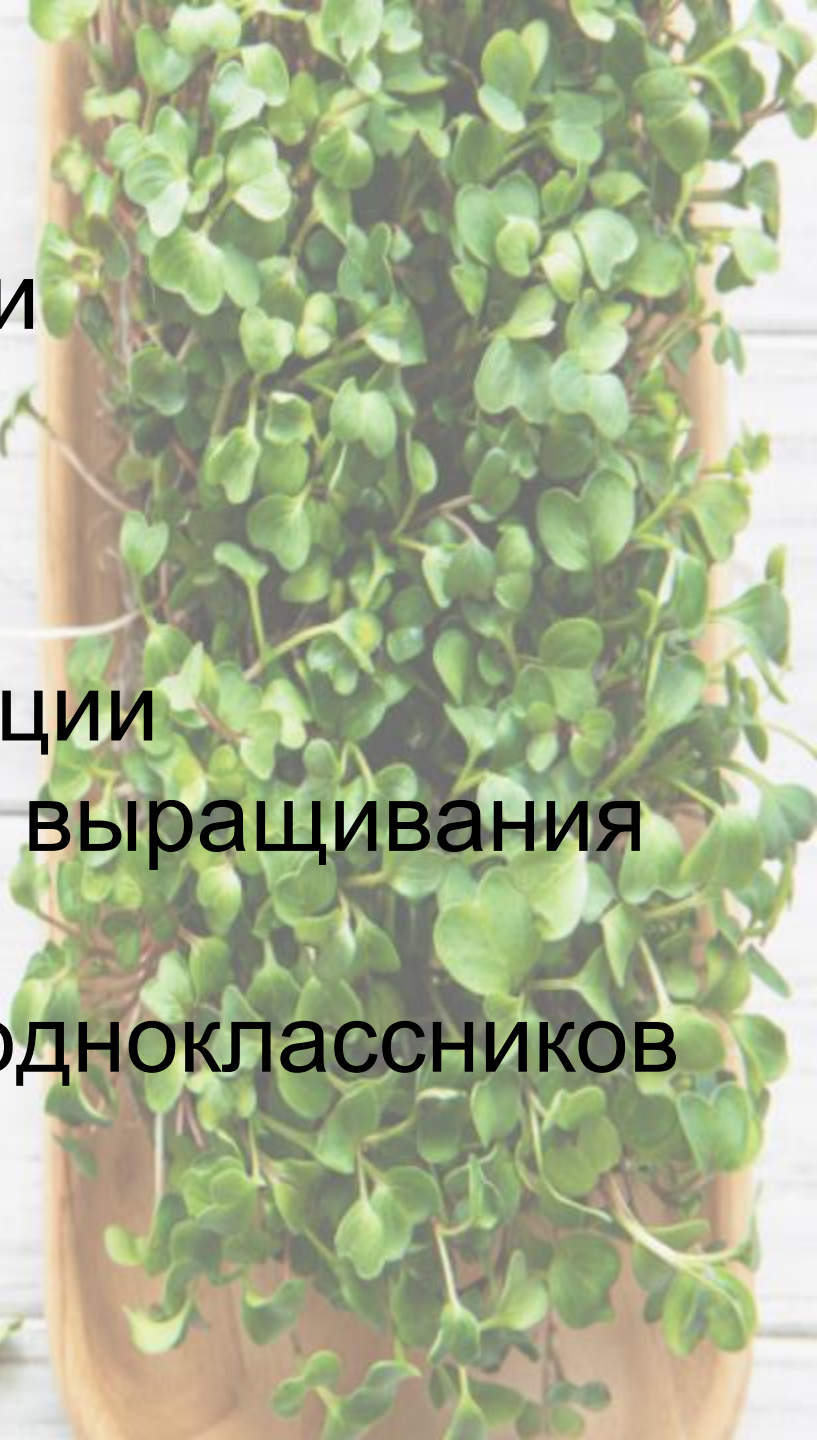


Цель:

- ❖ польза микрозелени
- ❖ использование

Задачи:

- ❖ изучение информации
- ❖ контроль процесса выращивания
- ❖ рецепт салата
- ❖ мастер-класс для одноклассников



Объект:

- ❖ микрозелень

Гипотеза:

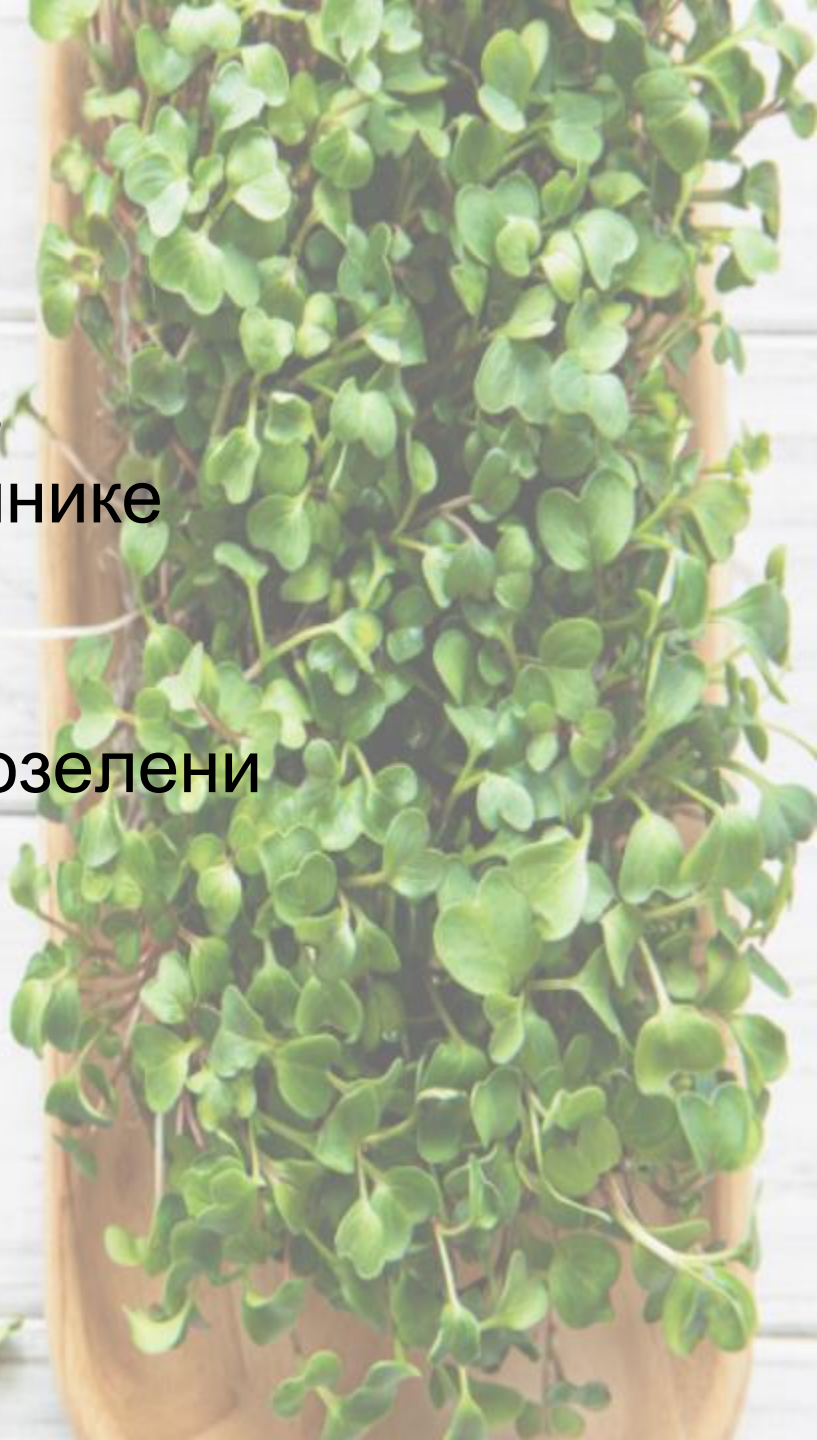
- ❖ возможно выращивать полезную еду на подоконнике

Предмет:

- ❖ выращивание микрозелени в классе

Методы:

- ❖ эксперимент
- ❖ наблюдение
- ❖ анализ



A photograph of a wooden planter filled with vibrant green microgreens. The planter is placed on a light-colored wooden surface. Some microgreen sprouts are scattered on the surface to the left of the planter. The background is a soft-focus wooden wall.

Актуальность:

- ❖ поддержка организма в зимний период

Этапы исследования:

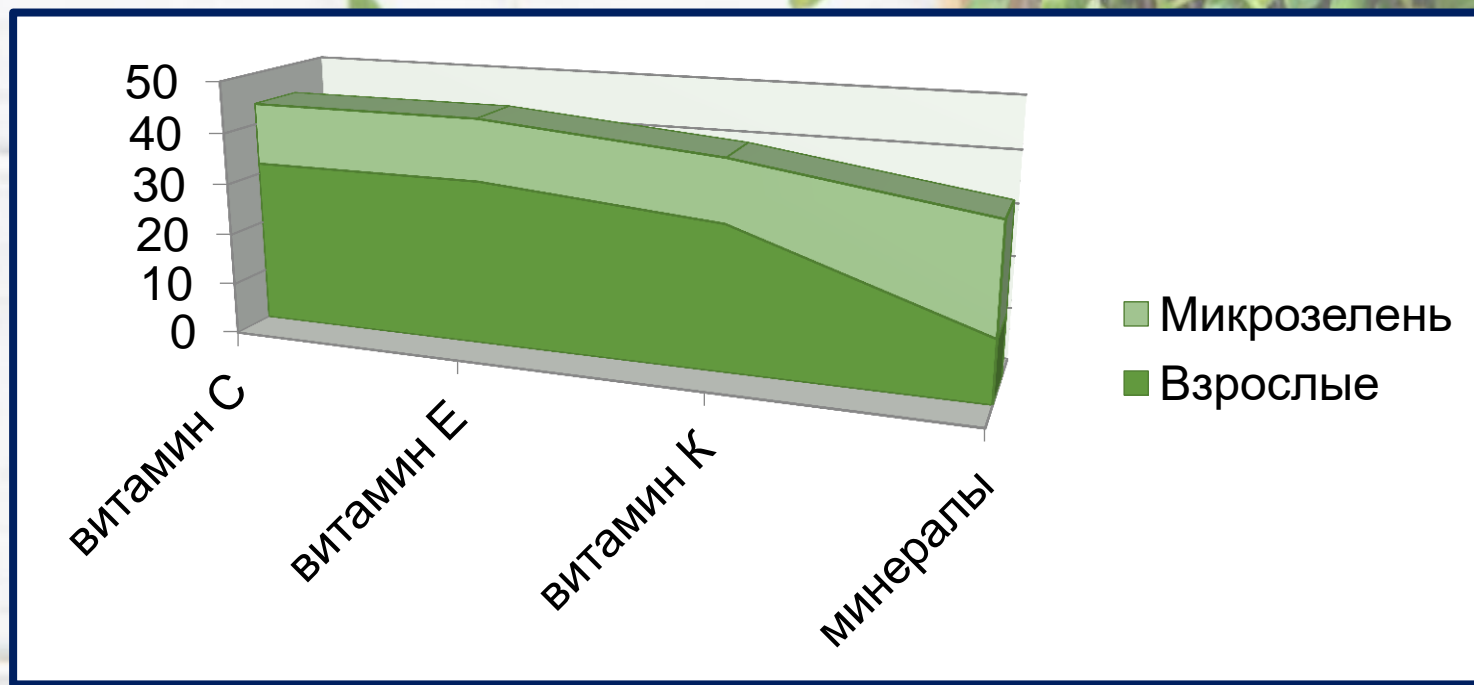
- ❖ теоретический
(изучила материал о микрозелени)
- ❖ практический
(вырастила микрозелень в классе)

Все о микрозелени






1980-е годы



Чем полезна микрозелень?



S *K* *Fe* *J* *Mg*

Ca *Se*

P *Na* *Mn*

Витамины из группы В.....*Витамин К*
Ретинол (витамин А).....*Витамин D*
Провитамин А (бета-каротин).....*Витамин Е*
Эфирные масла.....*Витамин С*
Флавоноиды.....*Гликозиды*

Выращивание микрозелени



8-14 дней



Виды микрозелени



Редис



Брокколи



Рукола



Кресс-салат



Процесс выращивания



- Семена микрозелени
- Контейнер
- Жгутовый коврик
- Вода

Процесс выращивания



- Укладка жгутового коврика и полив



Процесс выращивания



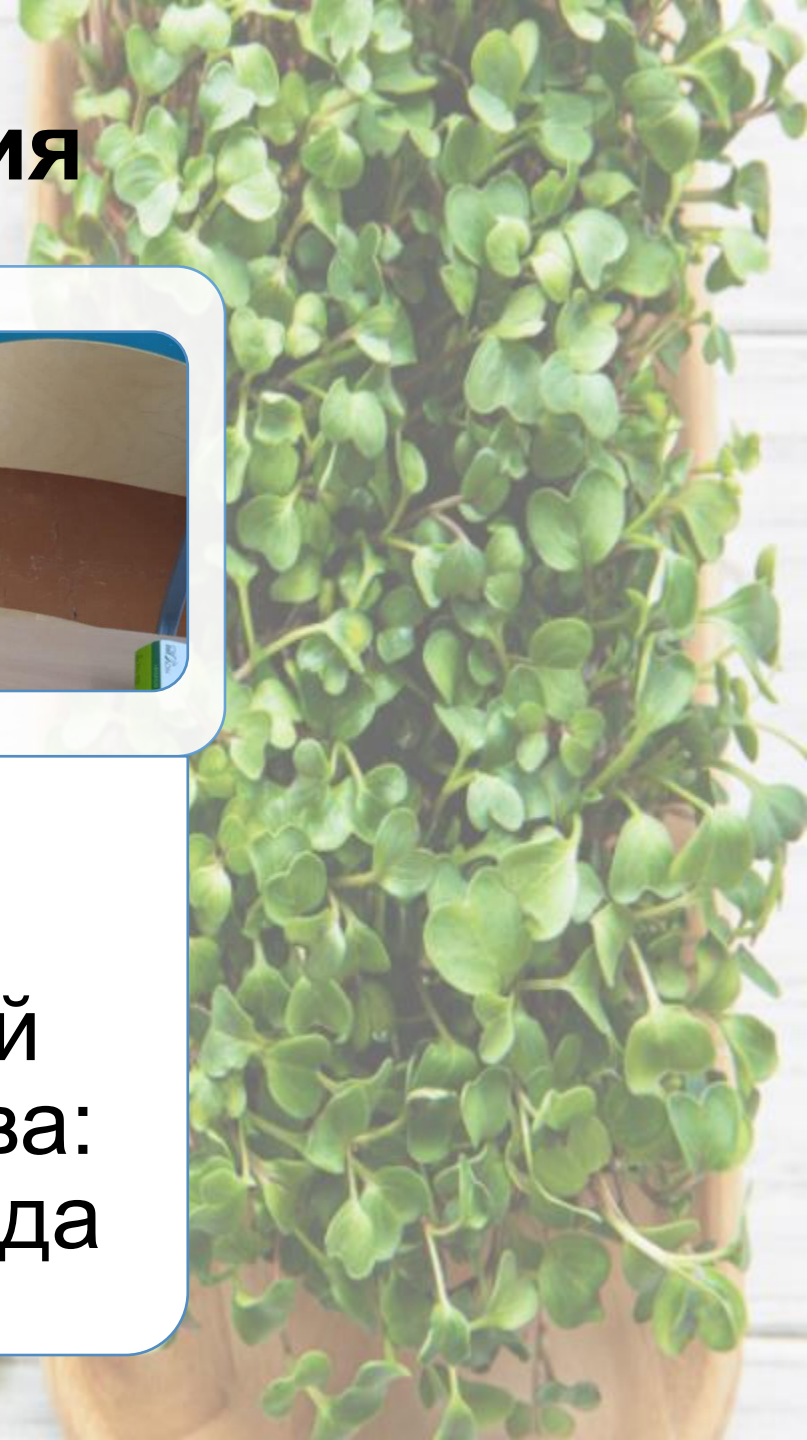
- Коврики посыпаем семенами кресс-салата и редиса



Процесс выращивания



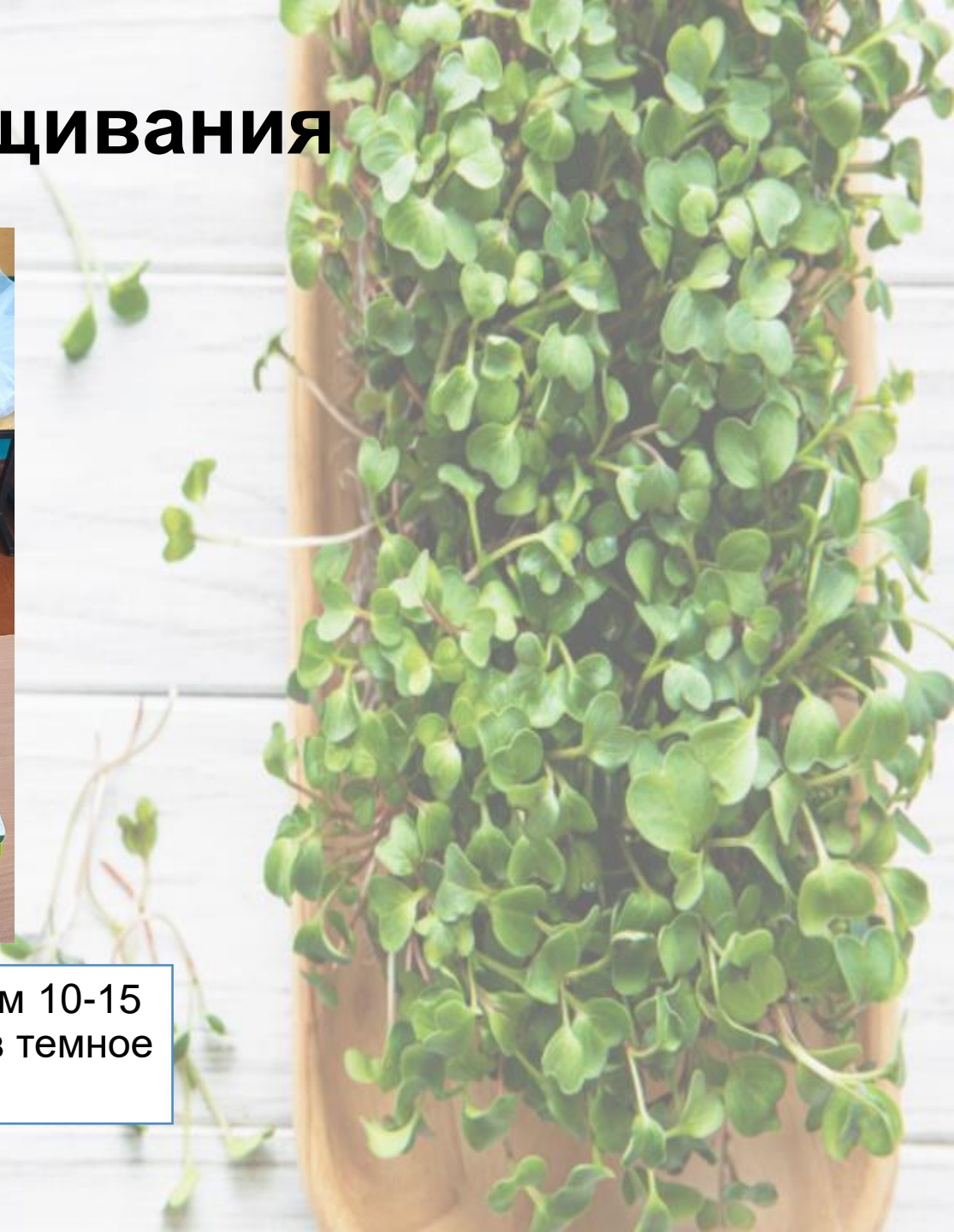
- Накрываем крышкой и ставим дату посева: 19 февраля 2024 года



Процесс выращивания



Каждый день проветриваем 10-15 мин, поливаем и убираем в темное место



Процесс выращивания



Прошло 2 дня



Процесс выращивания

2 см



Прошло 3 дня

4 см



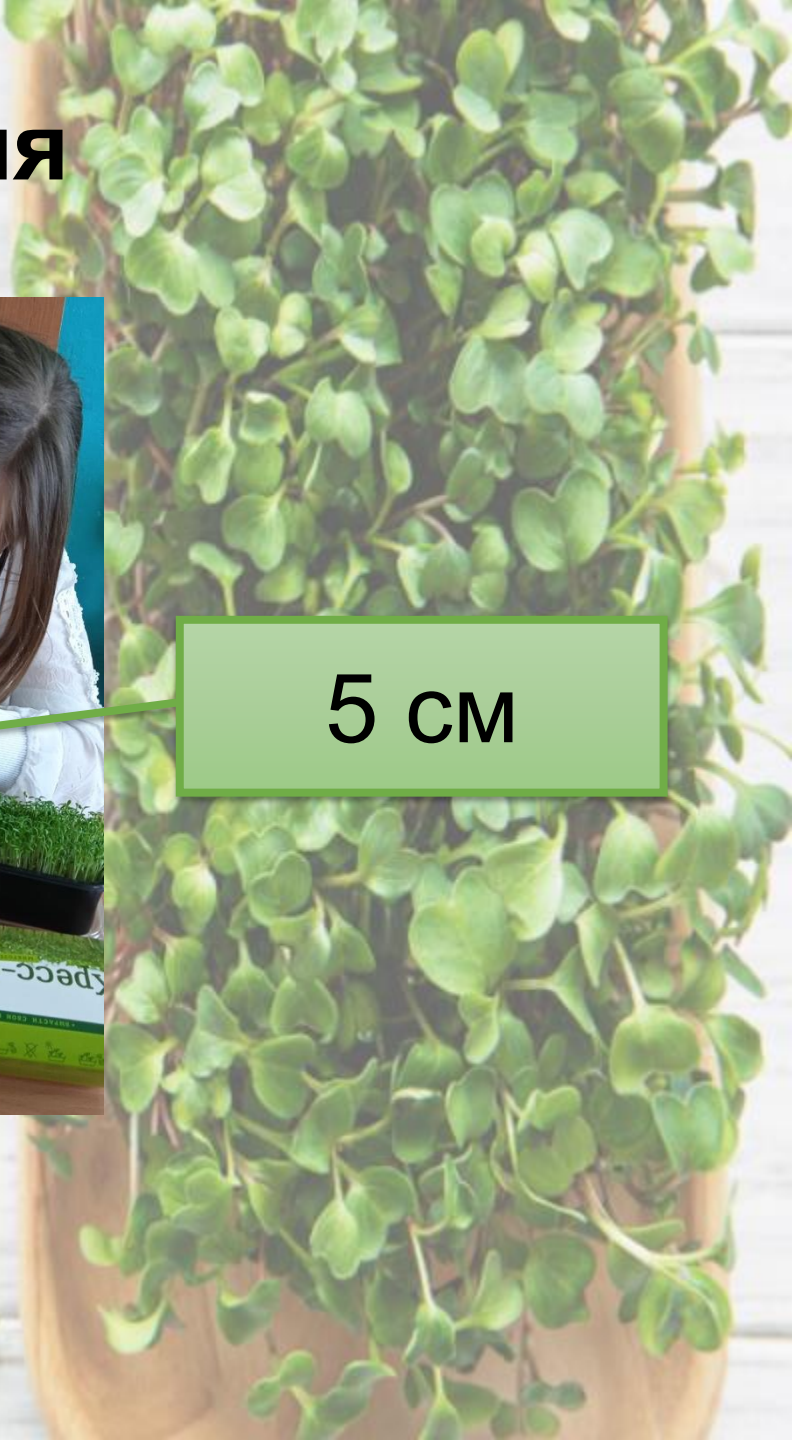
Прошло 5 дней

Процесс выращивания



5 см

Прошло 7 дней



Где используют микрозелень



Рецепт салата



Состав:

- Масло оливковое
- Микрозелень кресс-салат
- Помидоры черри
- Маслины
- Сыр моцарелла

Приготовление салата



Заключение

