

Автономная некоммерческая образовательная организация

«Президентский Лицей «Сириус»

**Презентация+практическая работа.**

**Познавательно-исследовательский проект "Чудо Микро-зелень"**

Педагог дополнительного образования:

Мурзина О.О.

**Участники проекта: дети 4-6 лет**



# Микрозелень – кладезь ВИТАМИНОВ

В зелени содержится очень много витаминов.

Микрозелень – это маленькие съедобные растения с первыми настоящими листочками.

Она очень вкусная и полезная. Её очень просто выращивать.



Микрозелень – недельные ростки растений, которые срезают на 7-10 день после посева. Есть много видов микрозелени и каждый из них имеет собственную ценность.



Кинза



Свекла



Редис



Горох



Базилик



Руккола

# Какая польза?

Много растительного белка  
Эфирные масла.

Витамины С, В, К, Е

Калии, кальции, фосфор,  
магнии, железо, иод, сера

За первые 10 дней своей жизни молодая зелень не успевает накопить в себе вредных веществ из атмосферы и живет в экологически чистых условиях, поэтому несет в себе максимум пользы.

# ПОЛЬЗА МИКРО ЗЕЛЕНИ



# Строение растения





## ПРАВИЛА УХОДА.

При соблюдении всех условий уже на следующий день у микрозелени появятся первые росточки.



Микрозелень на седьмой день после посадки готова к употреблению. Лучше её кушать сразу, как срезали.



**Беречь от солнца**



**Поливать, но не слишком много**

# Что приготовить из микрозелени

**Микрозелень** можно использовать в приготовления различных блюд: салаты, бутерброды, украшение основных блюд и даже напитков.



## Как вырастить микрозелень руколы

**1** Уложите увлажнённый коврик на дно лотка



**2** Равномерно посейте семена



**3** Смочите с помощью пульверизатора



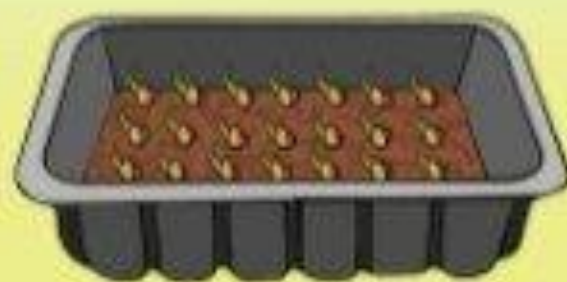
**4** Накройте плёнкой, уберите в тёмное место



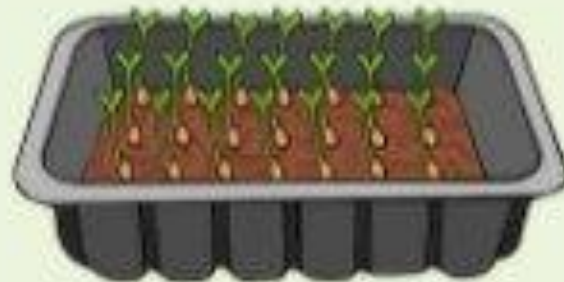
**5** Увлажняйте дважды в день из пульверизатора



**6** После прорастания снимите плёнку и поставьте на свет



**7** Выращивайте до 2-5 см высотой



**8** Собирайте урожай через 7-10 дней





**По времени проведения:** 10 дней, с 09.12 – 19.12.2024

**Способы оценки:** опыты, наблюдения, беседы.

**Ожидаемый результат:** дети научатся ухаживать за растениями и познакомятся с условиями их содержания, будут учиться подмечать красоту растительного мира.

Дети познакомятся с новым понятием «микروزелень», узнают пользу от употребления в пищу микروزелени.

**Источники информации:** методические рекомендации к созданию предметно – развивающей среды, интернет – ресурсы.



Мурзина О.О.



Мурзина О.О.

Мурзина О.О.



