

# МБОУ «Лицей 21»

## Экологически чистые витамины в зимний сезон

Докладчик: Овчинников Игорь,  
ученик 3 класса

Руководитель: Овчинникова  
Майя Владимировна, учитель химии

## Цель исследования:

- ▶ Определить оптимальный и доступный продукт питания, который содержит все необходимые элементы для эффективной работы головного мозга, вырастить кресс салат на подоконнике в зимнее время

## Задачи проекта:

- ▶ • изучить теоретические вопросы о полезных свойствах кресс-салата;
- ▶ • сравнить содержание пищевой ценности кресс салата с другими продуктами;
- ▶ • провести эксперименты по выращиванию кресс салата;
- ▶ • обобщить результаты эксперимента.

► *Гипотеза: Кресс салат - не только вкусный овощ, но и хороший источник витаминов, который защищает нас от разрушительного действия стрессов*

► **Объект и предмет исследования:**  
*учащиеся нашей школы, образцы кресс салата, пробы среды*

# Кресс-салат



## Витамины в 100 г кресс-салата:

- ▶ .Витамин А (бета-каротин) - 4.15 мг
- ▶ • Витамин В1 (тиамин) - 0.08 мг
- ▶ • Витамин В2 (рибофлавин) - 0.26 мг
- ▶ • Ниацин (витамин В3 или витамин РР) - 1 мг
- ▶ • Витамин В5 (пантотеновая кислота) - 0.242 мг
- ▶ • Витамин В6 (пиридоксин) - 0.247 мг
- ▶ • Фолиевая кислота (витамин В9) - 274 мкг
- ▶ • Витамин С (аскорбиновая кислота) - 80 мг
- ▶ • Витамин Е (токоферол) - 0.7 мг
- ▶ • Витамин К (филлохинон) - 541.9 мкг
- ▶ • Холин (витамин В4) - 19.5 мг

▶ Спасибо за внимание