

Микрозелень. Огород на ПОДОКОННИКЕ



Актуальность



- Зима в нашем регионе длится с середины октября до середины марта. Поэтому в конце зимы концентрация витаминов в нашей еде уменьшается, и мы страдаем от их недостатка.
- Многие пытаются выращивать зелень, овощи на подоконнике. К сожалению, невозможно вырастить хороший урожай овощей дома из-за низкого уровня освещенности и длинного периода созревания. Поэтому мы решили найти альтернативный источник витаминов, недорогой, чтобы было легко и быстро выращивать и хорошо использовать.

Наша цель

- Изучить вместе с детьми, как выращивать и использовать микрозелень в качестве дополнительного источника витаминов.



Задачи

1. Найти информацию и изучить литературу по этой теме.
2. Расширить и систематизировать знания детей о пользе витаминов.
3. Встретиться с организатором фермы микрозелени в нашем городе.
4. Найти семена растений в магазинах нашего города для использования в качестве микрозелени.
5. Выяснить, на каких видах почв лучше выращивать микрозелень дома.
6. Поделиться информацией с родителями воспитанников и с коллегами.

Предварительная работа:

Мы уточнили и систематизировали знания детей о пользе и необходимости витаминов в процессе НОД, используя показ презентации, игры, беседу.



Что такое *витамины*? Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма. Этим веществам много именно в овощах и фруктах. В каких именно? Познакомимся с некоторыми из них.



**Овощей и фруктов нужно есть как можно больше,
потому что в них много витаминов и других полезных
веществ. Без витаминов человек болеет!**





Если вы хотите хорошо расти,
хорошо видеть и иметь крепкие
зубы, вам нужен я!



Если вы хотите быть сильными,
иметь хороший аппетит и не
хотите огорчаться по пустякам,
вам нужен я!





Если вы хотите реже
простужаться, быть бодрыми,
быстрее выздоравливать при
болезни, вам нужен я!





Овощи и фрукты - самые
витаминные продукты!

Работа над проектом

Дети узнали, что сегодня можно получить свежие витамины всего за несколько дней в совершенно новом формате. В этом случае вам не нужно копать грядки или строить теплицы, не нужно ждать весны. Оказывается, существуют «волшебные» семена, дающие полноценные всходы на 2-ые сутки и позволяющие уже на 4-5 ый день после посева обогатить свой рацион богатой витаминами зеленью! Причём посеять их можно не только в землю!



Микрозелень

Микрозелень - это богатые питательными веществами мини версии взрослых растений. Это абсолютная натуральная и экологически чистая еда.



История

- Микрозелень появилась в меню ресторанов в 1980е. Первоклассные повара использовали микрозелень для улучшения внешнего вида и вкуса их блюд. Сегодня в США и Европе есть множество семенных компаний и тех, кто выращивает микрозелень.



Ферма микрозелени в нашем городе



- Ферме микрозелени в нашем городе 3 года. Мы встретились с организатором фермы, и он рассказал нам, что они используют экологически чистые материалы, семена без генетически модифицированных организмов, чистую питьевую воду и стерильный субстрат без пестицидов и гербицидов. Они достигли автоматизации большинства процессов.

Ферма микрозелени в нашем городе

Фермеры продают микрозелень в продуктовых магазинах нашего города, кафе и ресторанах. Она стоит довольно дорого. Дешевле ее выращивать дома на небольшой территории и с простым оборудованием. Это хороший урожай для городских жителей, которые ограничены подоконником или балконом.



Дети попробовали микрозелень, оценили её вкусовые качества и воодушевились идеей вырастить её самостоятельно.



Семена микрозелени можно приобрести в магазинах сети «Садовник», куда мы и отправились.



Дети с большим интересом выбирали семена микрорзелени.



В какой таре выращивать микрозелень?

- Выращивать микрозелень можно в контейнере, коробках из-под кефира или сока. Пластиковые использованные контейнеры от фруктов и салатов подойдут идеально.



Как выращивать микрозелень?

- Семена микрозелени сеют, как обычные семена. Чтобы семена проросли быстрее, их можно замочить в теплой воде на несколько часов или на ночь. Можно посеять и сухие семена.



Дети самостоятельно посеяли смесь салатов, кориандр, рукколу и обильно полили семена микрозелени



В чём выращивать микрозелень?

- Выращивать микрозелень можно в тонком слое земли, в кокосовом субстрате, которые мы также приобрели в магазине «Садовник». Однако, ценность микрозелени в том, что её семена прорастают и в бумажном полотенце, и в губке, и в вате, и в бинтах и даже в туалетной бумаге!



Вату и марлю мы с детьми приобрели в ближайшей аптеке.



Насколько быстро растёт микрорезелень?

- Дети наблюдали за своими посевами, регулярно поливали их. Быстрее всего появились всходы в контейнерах с кокосовым субстратом (на 2-ые сутки) и обычной землей. Семена, посеянные в бумажное полотенце, вату, марлю, губку, также дали полноценные всходы, но на 4-ые сутки.



Когда микрозелень можно употребить в пищу?

- Когда ростки достигли 2.5-10 см (это зависит от растения, которое выбираешь) вкусная микрозелень готова для срезки. Лучше использовать ножницы.



Дождавшись всходов, дети решили рассказать окружающим о микрозелени и от души угостить всех плодами своего труда!



Угощаем наших соседей!



Делимся витаминами со всеми сотрудниками детского сада!



Выводы

- Дети убедились, что микрозелень в качестве дополнительного источника витаминов можно легко и быстро вырастить в помещении на солнечном подоконнике.
- Не обязательно для выращивания микрозелени использовать традиционную землю, но нужно учитывать, что в земле или в кокосовом субстрате всходы появятся быстрее.
- Микрозелень вкусная и полезная.



Заключение

Теперь дети нашей группы знают о существовании микрозелени, её пользе. Надеемся, родители наших воспитанников применят в домашних условиях навыки, приобретённые их детьми, будут выращивать микрозелень и укреплять здоровье своих детей!



- **Все фотографии в презентации использованы с согласия родителей**

Будьте здоровы!

