

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа №15
имени Героя Российской Федерации Е.Д.Шендрика
муниципального образования Тимашевский район

«Микрозелень- доступные витамины, выращенные своими руками»

Учитель технологии МБОУ СОШ №15:

Иванец Ольга Владимировна

Ученики:

Глоба Полина Евгеньевна,

Прокопец Фёдор Сергеевич

Ход работы

- Цель:

вырастить различные виды микрозелени в домашних условиях на кокосовом субстрате, выбрать наиболее удобные методы выращивания и включить микрозелень в ежедневный рацион питания

- Задачи:

1. изучить литературу о полезных свойствах микрозелени и о способах выращивания;
2. выбрать и закупить семена, субстрат и лотки для выращивания зелени;
3. вырастить микрозелень на различных субстратах и различных условиях;

- Оборудование:

Лотки(контейнеры) для посадки микро зелени, семена микро зелени, субстрат(джутовые коврики) пулевизатора, инструменты для посадки семян, лейки с водой, бумажные полотенца

Ход мастер-класса

- Уровень здоровья общества постоянно снижается. Это происходит именно из-за плохой экологии, избытка химии в пищевых продуктах, постоянные стрессы и сидячий образ жизни. В таких условиях развивается ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет второго типа.
- Сохранение здоровья – это очень важная тема, причём довольно актуальна не только среди взрослых, но и молодёжи. Во многих социальных сетях появилась большая тенденция на здоровый образ жизни, много блогеров рекомендуют употреблять как можно больше зелени.
- А выращивание микрозелени своими руками – это гарантия качества

Что же такое микрозелень?

Горох



Редис



Редька



- Микрозелень – это молодые побеги растений, которые используются в пищу. Также, очень часто можем её встретить в украшении блюд каких-либо заведений. Также, микрозелень используют в салатах, супах, коктейлях, смузи
- Это проростки семян съедобных овощей и трав на ранних стадиях развития, которые срезают при появлении первых настоящих листьев. Высота такого растения составляет около 5-15 см

Подсолнечник



Капуста



Руккола



► Полезные свойства микрозелени



- А) Низкая калорийность
- Б) отлично справляется с авитаминозом
- В) Положительно влияет на процесс пищеварения
- Г) Хорошо усваивается
- Д) Является натуральной и абсолютной безопасной пищи(а если добавить её в салаты и различные блюда, то сделает их полезнее вкуснее)

Способы выращивания микрозелени

- Гидропонный метод

Здесь не используются грунт в привычном понимании – ключевым элементом системы является питательный раствор, который подается в специальный резервуар. Наиболее подходящий вариант – специальные ёмкости-проращиватели, которые представляют собой лотки с сетчатыми вставками. Семена насыпается на сетку до уровня наливается вода – в результате посевной материал получает достаточную, но не избыточную влажность.



- На субстрате

Классическая технология, при которой используются ёмкости, заполненные грунтом(торф, песок, садовая земля, вата, марли, опилки), вне зависимости от выбранного варианта толщина слоя-основания должна быть около 1 см.





- ПРЕИМУЩЕСТВА МИКРОЗЕЛЕНИ:

МИКРОЗЕЛЕНЬ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА ВО ВСЕСЕЗОННЫЙ ПЕРИОД, ОТЛИЧАЕТСЯ ОГРОМНЫМ РАЗНООБРАЗИЕМ КУЛЬТУР, МОЖНО ВЫРАЩИВАТЬ КРУГЛЫЙ ГОД;

ЭТО ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ ПРОДУКТ,
ВЫРАЩИВАЕТСЯ БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ УДОБРЕНИЙ;

НЕ ТРЕБУЕТ БОЛЬШИХ ЗАТРАТ, ПРОСТАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ ВЫРАЩИВАНИЯ;

КОНТЕЙНЕРЫ С МИКРОЗЕЛЕНОЙ НЕ ЗАНИМАЮТ
МНОГО МЕСТА;

НЕ ТРЕБУЕТ МНОГО ВРЕМЕНИ НА ПОСАДКУ И
ОСОБОГО УХОДА;

ДЕТЯМ БУДЕТ ИНТЕРЕСНО, ЕСЛИ ВЫ ПРИВЛЕЧЁТЕ
ИХ К ПРОЦЕССУ;

ЭКОНОМИТ ВАШ БЮДЖЕТ;

СОДЕРЖИТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ;

УЛУЧШАЕТ ЗДОРОВЬЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ.



■ Недостатки микрозелени:

Не вся микро зелень выращивается в одинаковых;



После срезки у микрозелени довольно короткий срок хранения;



Образуется плесень – если семена при посеве были расположены слишком близко друг;

Загнивание при повышенной влажности грунта или семенам недостаточно воздуха;

Семена пересушенны из-за избытка света и прямых солнечных лучей.









Капуста краснокочанная



Руккола



Горчица белая



Редиска розовая



Редька толстяк

Экономический расчёт

№ п/п	Наименование	Ед.измерения	Количество	Цена за 1 единицу	Сумма в рублях
1	Набор «все включено» (Набор семян, 10 лотков, секатор)	шт.	1	655,00	655,00
2	Фитолампа	шт.	1	1000,00	1000,00
	Стеллаж универсальный для рассады	шт.	1	1600,00	1600,00
ИТОГО:					3255,00