

"Огород на подоконнике"

06.03.2023

Ребята, посещающие кружок "Микромир" начали исследовательскую работу «Зелень на подоконнике».

Зелень - полезная часть любого рациона. Она низкокалорийная, содержит большое количество витаминов, эфирные масла, микроэлементы. Зелень улучшает вкус блюд, её используют в народной медицине для лечения различных заболеваний.

Микрозелень является весьма полезной пищей для человека. Она не только содержит, как уже было сказано ранее, большое количество витаминов и минералов, но и положительно сказывается на функционировании всего организма.

укрепляет иммунитет

повышает уровень гемоглобина

улучшает работу эндокринной системы

нормализует обмен веществ

восстанавливает кислотно-щелочной баланс

Секрет популярности в том, что микрозелень в правильном питании — это вкусно, полезно и недорого.

Зная о пользе зелени, мы решили с учениками вырастить мини-огород в нашем классе. Мы поставили следующие задачи: изучить литературу об овощных культурах, которые дают зелень; изучить литературу по выращиванию растений на подоконнике; посадить семена в почву уход за растениями (полив, рыхление, прореживание); вести наблюдения за ростом растений.

6 марта подготовили все необходимое для посева. Расставили рассадные ящики и приступили к посеву семян. В первую очередь мы посадили лук, а затем семена салата, укропа, петрушки, руккола, микрозелень (редис), базилик.

