

Мастер –класс по формированию основ здорового питания «Удивительная сила ростка»

Макарова Елена Николаевна
Самохина Евгения Владимировна
Бекк Олеся Геннадьевна



Можно ли в зимний период
вырастить зеленые витамины?



Что такое микрозелень?

Микрозелень — это миниатюрные ростки, которые срезают в срок от 6 до 14 дней в зависимости от вида. Их высота достигает около 3-7 сантиметров.



Польза микрозелени и ее виды

- У микрозелени высокая пищевая ценность — во много раз выше, чем у обычной зелени. Поэтому нутрициологи рекомендуют включать ее в рацион.



КАКИМИ ВИТАМИНАМИ БОГАТА МИКРОЗЕЛЕНЬ?

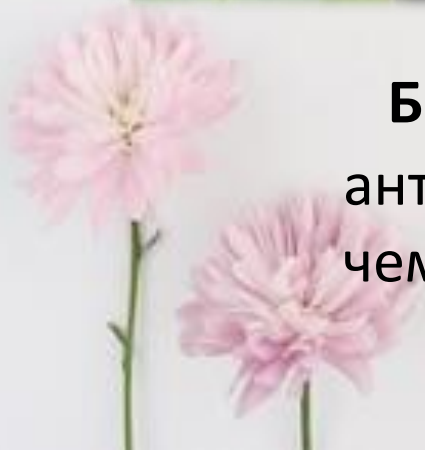
Молодые ростки содержат большое количество витамина С, витамины группы В, витамины Е, РР, железо, фолиевую кислоту, фосфор, магний, хлорофилл, бета-каротин, растительный белок, клетчатку. В среднем в микрозелени в 5-6 раз больше ценных веществ, чем во взрослых растениях.



Микрозелень



Брокколи — чемпион по содержанию полезных антиоксидантов. В ней их в несколько раз больше, чем в других ростках.



Микрозелень



Ростки редиса и гороха отличаются нежностью, сочностью. Они аппетитно хрустят, поэтому их можно смело добавлять в салаты или посыпать гарниры.

Микрозелень



Руккола добавит блюдам немного остроты, как и горчица.
Микрозелень этих растений идеальна для бутербродов и
пикантных салатов.

Микрозелень



Ростки подсолнечника — кладезь витамина Е, фолиевой кислоты и цинка, полезных для кожи и не только.

Микрозелень



А кресс-салат и люцерну очень легко выращивать.
Вся микрозелень разная, но вся полезная и вкусная.
Экспериментируйте и находите своих любимчиков.

Как выращивать микрозелень без земли?

1. Банка с крышкой-сито

2. Кокосовый торф

3. Коврики из джута, льна и конопли

4. Агроперлит и вермикулит

5. Керамзит и серамис

6. Вата и ватные диски

7. Синтепон и поролон



Как привлечь родителей для выращивания чудо-ростков

Мы рассказали детям и родителям, что такое микрозелень, познакомили со способами ее выращивания и показали самый экологически чистый способ выращивания зелени.



Можно ли давать детям микрозелень?

Микрозелень можно постепенно вводить в рацион ребенка с 1 года

Она обеспечит организм малыша полезными микроэлементами и живыми витаминами.

Микрозелень очень полезна дошкольникам и школьникам в периоды интенсивных умственных нагрузок и занятий спортом.

Она поможет детям справляться с нагрузкой, зарядит энергией, повысит иммунитет.

Максимум, который детям стоит употреблять дошкольникам в день – **30 грамм**.



Чудо – ростки в домашних условиях





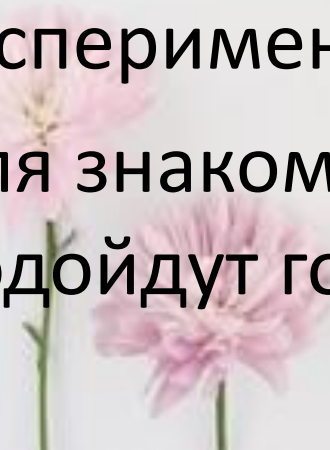
С ЧЕМ ЕДЯТ МИКРОЗЕЛЕНЬ?



Подведем итоги



- Микрозелень содержит полезные вещества в максимальной концентрации.
- Добавлять микрозелень можно куда угодно — это огромное пространство для экспериментов!
- Для знакомства с микрозеленью идеально подойдут готовые миксы.



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

