



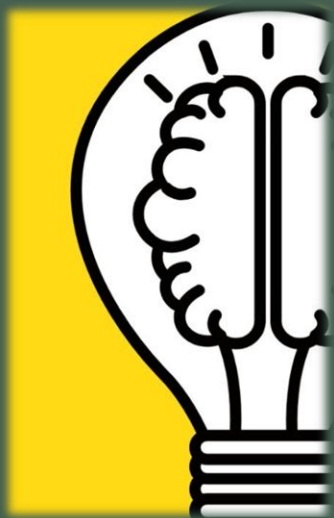
KALČKI IN MIKROZELENJE – VIR ZDRAVJA

Filipina Velikanje



PROJEKT: ŠOLSKA VRNILNICA

Ideja



Izvedba



Aktivnosti



Zaključki



IDEJA

- Udeležba seminarja v oktobru dr. Teje Klančič
- Na izletu na Pokljuko s članicami EKOŠOLE



IZVEDBA

- Nakup semen za kaljenje in mikrozelenje ter drugega materiala za gojenje
- Medpredmetna povezava ŠVZ in BIO
- Predhodna najava dijakom o predavanju in delavnici
- Priprava navodil za lastno gojenje
- Lokacija: šolski laboratorij
- Termin: junij
- Število dijakov: 30 (1. letnik ekonomski tehnik)
- Degustacija smutija iz mikrozelenja
- Po delavnici doma sami gojijo kalčke ali mikrozelenje – dobijo ustrezen material
- Pripravijo obrok in delijo fotografije ali videa z ostalimi udeleženci

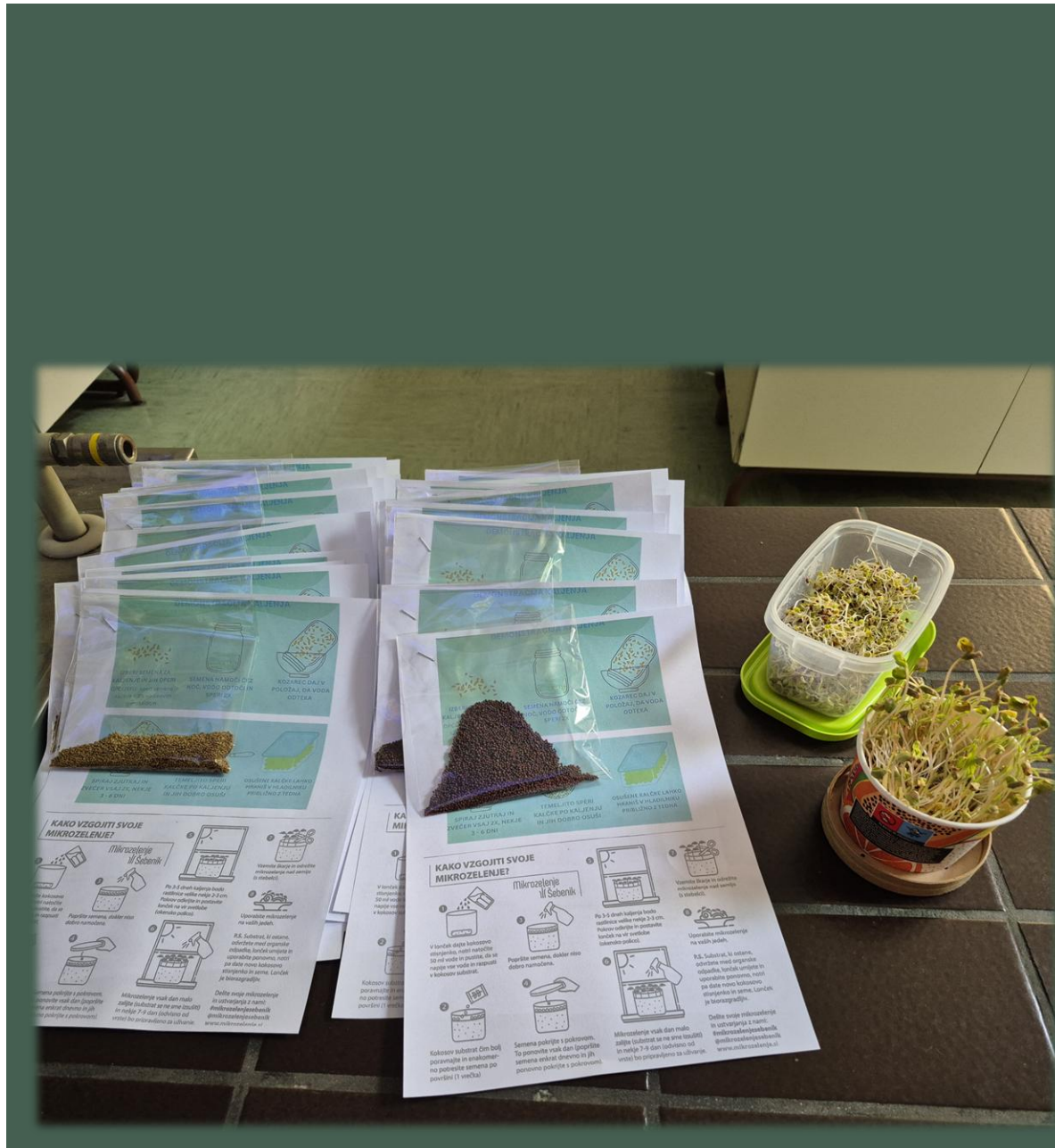
AKTIVNOSTI

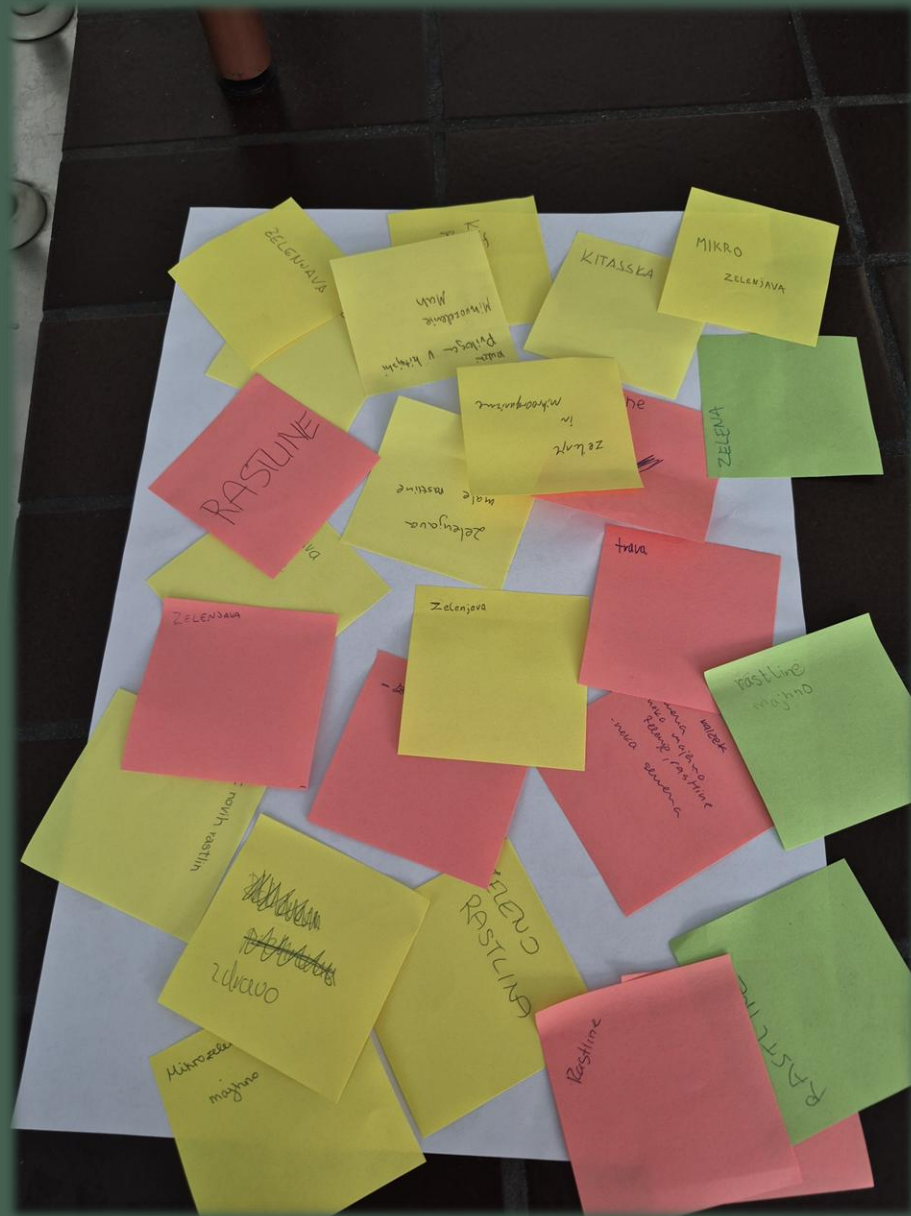


KAJ SO KALČKI?

- Mlade rastline, ki vzniknejo iz semen v prvih dneh rasti
- Superhrana.
- Enostavni za vzgojo in dodatek jedem.
- V njih se sprožijo biokemijske spremembe, ki povečajo hranilno vrednost.
- Pozitiven učinek na zdravje črevesja, saj vsebujejo vlaknine in prebiotike, ki spodbujajo rast koristnih bakterij. Kot poudarja dr. Teja Klančič, zdravo črevesje ni pomembno le za prebavo, ampak tudi za imunski sistem in splošno počutje.











POSTOPKI KALJENJA



IZBERI SEMENA



NAMAKANJE ČEZ
NOČ



IZPIRANJE 2X NA
DAN



PRIMERNO ZA
UŽIVANJE 4-5 DAN

POSTOPEK MIKROZELENJA



PRIPRAVA ZEMLJE



SETEV

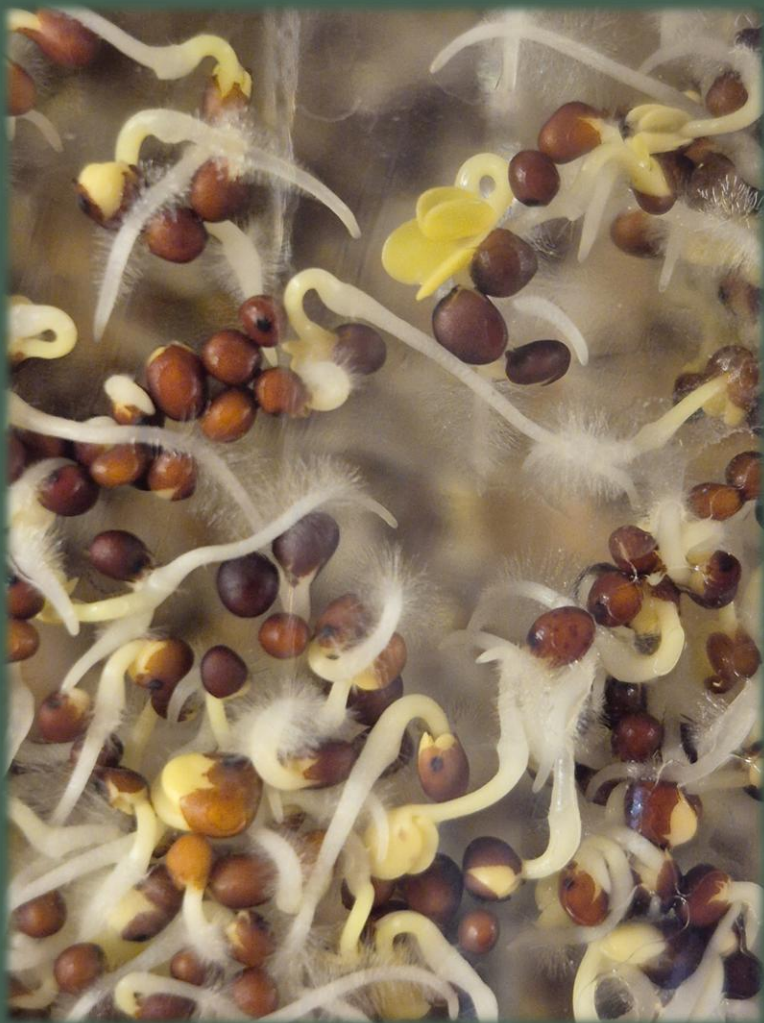


VLAŽENJE



RAST (1 TEDEN)











NADALJEVANJE ...

- Razširiti projekt še na druge razrede
- Možnost nadaljnega izobraževanja dijakom z navedbami primernih spletnih strani, podcasti
- Temo predstaviti tudi zbornici (dr. Teja Klančič – strokovno izobraževanje v okviru Projekta Zdrava šola)

TEŽAVE

- Manj interesa pri fantih
- Spodbuda z dodatno oceno

Kalčki in mikrozelenje so enostavni za pridelavo, a izjemno hranljivi! Njihove koristi segajo od povečanja hranilne vrednosti prehrane do izboljšanja zdravja črevesja, kot poudarja dr. Teja Klančič. Spodbudila bi vas, da jih tudi vi preizkusite doma – majhen korak do bolj zdrave prehrane!

ZAKLJUČEK