



من المزرعة إلى الطاولة: استكشاف الخضار سهلة النمو وحصادها مع الأطفال

إلى جانب وجود نشاط ممتع للقيام به ، فإن زراعة الخضار مع الأطفال توفر العديد من فرص التعلم لهم أيضا. إنه نشاط حسي. يمكنهم استكشاف كيف تشعر التربية الجافة والتربة الرطبة فقط بعد سقي نباتاتهم. وسوف يكتشفون كيف رائحة النباتات المختلفة والذوق، جنبا إلى جنب مع القوام المختلفة عندما تؤكل. البستنة مع الأطفال أيضا إشراك المهارات /الحركية الدقيقة ويوفر لهم فرصة لممارسة الصبر في حين رعاية النباتات المتمامية. استيعاب أدوات البستنة، ووضع بذور صغيرة في التربة وتجتاح مقبض سقي يمكن في حين يجري لطيف مع النباتات الهشة دعم هذا التطور. كما ستحتاج لهم فرص لتعلم الرياضيات /العلوم. وسوف تحتاج إلى قياس مدى متباعدة لزرع البذور. يمكنهم مقارنة أحجام الخضروات الممحضدة وكذلك قياس وتتبع نمو النباتات. كما سيوفر فرصاً للتعرف على النباتات التي تحتاج إلى النمو. أدناه سوف تجد بعض الخضار في الأماكن المغلقة والخارجية سهلة لتنمو من شأنها أن تنتج الحصاد بسرعة نسبيا وفي مساحات صغيرة إذا لم يكن لديك رقعة نباتية كبيرة لاستخدامها.



ما هي ميكروجرينز؟

Microgreens هي الخضروات سريعة وصحية فائقة لتنمو. فهي النبات الذي ينمو ويتم حصادها فقط وراء مرحلة الشتلات. قائمة الميكروغرينز طويلة. وتشمل بعض الاقتراحات الصديقة للطفل الريحان والبروكلي والجزر والكرفس والسبانخ.

كيفية زراعة الميكروبات في الداخل

- استخدام وعاء الضحلة أو الحاوية التي هي على الأقل 2 "عميقة، مع الصرف الصحي جيدة.
- ملء الحاوية مع التربة بوتدينغ معقمة إلى 1/2 بوصة من الأعلى. لا تحتاج الميكروبات إلى خصوبة إضافية. معظم الطاقة التي يحتاجونها للنمو متصلة في البذور.

رش البذور الخاصة بك لـ microgreens بحرية على سطح التربة. يتم بث الميكروغرينز بكثافة. تغطية فضفاضة مع طبقة خفيفة من التربة إضافية.

ثبات التربة في مكانها.

رش سطح التربة مع مسحوق القرفة لمنع مرض التخميد. يمكنك استخدام التوابيل القديمة لهذا الغرض.

المياه وعاء من أسفل، بدلا من سقي مع سقي يمكن. القيام بذلك عن طريق السماح لها الجلوس في مقلاة من الماء الفاتر حتى سطح وعاء رطبة طفيفة. ثم استنزف حاوية الرعاعة حتى لا بالتنقيط أي أكثر من ذلك.

ضع الحاوية على صينية لالتقطان قطرات وحماية السجاد والأثاث الخاص بك.

- ضوء كافٍ توفر الضوء الكافي للنمو. دون قوي سوف تنمو تدور وارجل. يمكن أن تزرع في نافذة مشمسة إذا كنت تعيش Microgreens حيث يوجد ضوء الشمس كافية على مدار السنة. إذا كنت تعيش شمال خط العرض 40، ستحتاج إلى ضوء تكميلي في أشهر الشتاء لزراعة الميكروبات



الفجل تبدأ تنتشر في غضون بضعة أسابيع وعلى استعداد للحصاد في غضون 30 يوما.



الحس أسهل في النمو من النباتات ببدأ من البذور.



الجزر هي أبطأ لزراعة الخضار ولكن كبيرة للحاويات العميقه ومتعددة الأوقات مختلفة للكشف عن شكلها وحجمها.



المصدر: <https://www.attainable-sustainable.net/microgreens/>

لمزيد من المعلومات حول زراعة وحصاد الميكروغرينز:

indoorgardennook.com



زراعة النباتات الخاصة بك ليتم حصادها في حاويات يخلق الحدائق المحمولة. وبما أن الأطفال يتعلمون ما تحتاج إليه النباتات للنمو، فإنه يسمح لهم بإجراء تنبؤات ومراقبة النمو لضبط ظروف نموهم أثناء سيرهم.

لمزيد من مشاريع البستنة الحاويات زيارة:

thespruce.com

Kidsgardening.org



من المزرعة إلى الجدول: النشاط والكتب

وصفة: سلطة يلتاف (يخدم 20 طفلا)

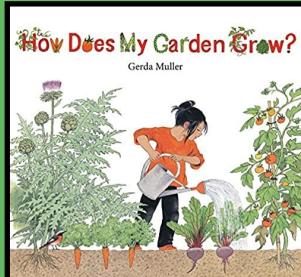
من : www.growing-minds.org

الخطوات:

1. غسل الخضار. قطعها إلى قطع. أعطهم للطلاب.
2. حث الأطفال على تقطيع الخضار إلى قطع صغيرة أو شرائح باستخدام السكاكين البلاستيكية.
3. السماح للأطفال لاختيار الخضروات للالتفاف.
4. حثهم على وضع قطع الخضار والجبن على رأس التورتيا. لفة التورتيا حول الخضروات مثل بوريتو.
5. السماح لهم لغمس التفاف في سلطة مختلفة الضمادات والتمتع!

المكونات

- 2 رؤساء الخس الأخضر المحلي
- 1 رأس القرنبيط
- 4 جزر محلبي (مبشور)
- 2 خيار
- 1 باقة كرفنس
- 5 تقاحات
- 8 أوقية شيدر أو مونتييري جاك الجبن (مقطعة إلى شرائح)
- 10 تورتيلا
- اختياري: صلصة السلطة مثل مزرعة أو فينايغريل.



كتب للحصول على الأطفال مستوحاة إلى الحديقة
 بينما كتبت في انتظار البذور الخاصة بك لتنمو، وقراءة عدد قليل من الكتب حول البيستنة مع أطفالك. هناك الكثير من الكتب المصورة الجميلة التي تساعد الأطفال على التعرف عليها وإلهامهم لحب البيستنة ، وهذا عدد قليل من المفضلة لدينا.

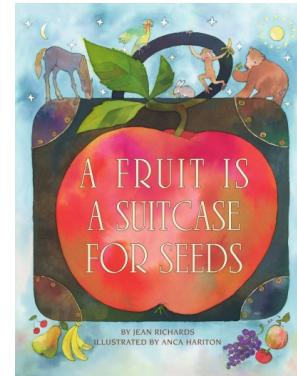
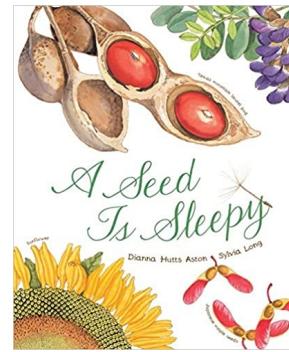
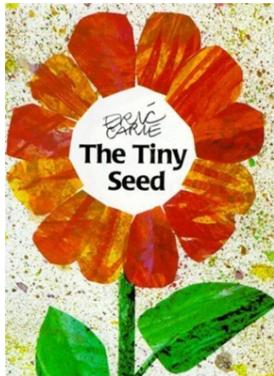
إيزابيلا حديقة علينا ميلارد- يحتوي هذا الكتاب على رسوم توضيحية جميلة وبما أن لدينا إيزابيلا في عائلتنا ، فهو واحد من المفضلين لدينا.

كيف تنمو حديقتي من قبل حيردا مولر - هذا هو كتاب جميل مع الكثير من المعلومات حول الخطط والبيستنة المدرجة كجزء من القصة.

البذور الصغيرة التي كتبها اريك كارل - مع الرسوم التوضيحية مذهلة ونحن نعلم جميعاً من كارل اريك، هذا الكتاب يحكي قصة كيف البذور الصغيرة على قيد الحياة لتنمو لتصبح زهرة.

البذور هو نعسان من قبل ديانا أستون وسيلفيا لونغ - هذا الكتاب هو كل شيء عن الحياة السحرية للبذور. من كان يعلم أن البذور يمكن أن تكون غامضة وجميلة جداً!

الفاكهة هي حقيقة للبذور من قبل جان ريتشاردز -- من أي وقت مضى يتتساءل لماذا الطماطم هو في الواقع فاكهة؟ يشرح هذا الكتاب بالضبط ما هي الفاكهة بعبارات بسيطة يمكن للأطفال الصغار فهمها.



ويمكن الاطلاع على قائمة منسقة من كتب الأطفال الأخرى حول المزارع والحدائق في
<https://growing-minds.org/childrens-literature/>