**Структурного подразделения «Детский сад № 13 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» Комбинированного вида»**

**Рузаевского муниципального района**

**ПРОЕКТНАЯ РАБОТА**

**на тему:**

**«МИКРОЗЕЛЕНЬ – доспупные витамины дома»**

**Руководитель:**

Воспитатель Локтева А.Е.,

**Рузаевка 2025 год**

**Содержание**

Содержание

Введение 3

1.Теоретическая часть 3

1.1 Что такое микрозелень 3

1.1 Какие культуры можно выращивать как микрозелень? 4

2.Практическая часть 4

2.1 Проведение анкетирования 4

2.2 Эксперимент по выращиванию микрозелени 5

2.3 Как использовать в пищу микрозелень? 5

Заключение 6

Список используемых источников 7

Приложение 8

**Введение**

В детском саду педагоги часто говорят детям о правильном питании и рассказывают о том, что растущему организму требуются витамины и микроэлементы. Но где же их можно взять в зимнее время года? Мы заинтересовались этой проблемой. И предложили детям вырастить **МИКРОЗЕЛЕНЬ**, так как она содержит много микроэлементов и витаминов, поэтому очень полезна для здоровья человека. Нам захотелось лучше изучить данную тему.

**Цель проекта:** вырастить микрозелень в домашних условиях, для получения определенного количества клетчатки, витаминов и микроэлементов с пищей.

**Тип проекта:** творческий, коллективный, долгосрочный.

**Характер проекта:** исследовательский.

**Практическая направленность:** вырастить микрозелень для еды.

**Гипотеза:** полезную для здоровья микрозелень можно вырастить в домашних условиях даже без почвы.

1. **Теоретическая часть**
   1. **Что такое микрозелень?**

**Микрозелень** – это всходы растений, которые употребляют в пищу еще до того, как на них появятся настоящие листочки. Возникает закономерный вопрос: зачем есть побеги, скажем, салата, высотой несколько сантиметров, если можно подождать пару дней и сорвать полноценную зелень? Оказывается, пищевая ценность растений на этом этапе считается наивысшей. Максимальное количество витаминов и других, полезных для организма веществ содержится в зелени и овощах в момент их активного роста. Именно поэтому молодые ростки гораздо более полезны, чем созревшие растения.

* 1. **Какие культуры можно выращивать как микрозелень?**

В качестве микрозелени можно выращивать что угодно: зелень, салаты, пряные травы, злаковые культуры, лук, свеклу и капусту, и другие. Растения высевают по принципу: «в одну емкость – одна культура» или смешивают разные виды семян.

В таблице (Приложение 1) приведены названия культур и полезные свойства их ростков.

С целью изучения уровня осведомлённости обучающихся по вопросам, освещённым в теме проектной работы, было проведено анкетирование среди воспитанников и родителей.

**2. Практическая часть**

**2.1 Проведение анкетирования**

Нами было опрошено 53 человек и предложены следующие вопросы:

***1. Вы знаете, что такое микрозелень?***

***2. Если бы вы знали о пользе микрозелени, вы бы взялись вырастить её дома?***

Результаты анкетирования представлены в виде графика.

Из графика видно, что о микрозелени знают всего 5 человек (9,4% опрошенных).

42 человека взялись бы вырастить микрозелень, если бы знали о ней.

Проведённое исследование показало низкую степень осведомлённости в вопросах, связанных с выращиванием микрозелени и её полезными свойствами. У 22,6 % из числа опрошенных не возникло желание вырастить микрозелень. Это связано с недооценкой её полезных свойств или опасением, что выращивание микрозелени – очень трудоёмкий процесс.

**2.2 Эксперимент по выращиванию микрозелени.**

Выращивать микрозелень – оказалось проще простого. Для этого мы использовали: контейнеры, пищевую плёнку, вискозные салфетки, семена кресс- салата, рукколы, горчицы, базилика, редиса, гороха и отстоянную воду комнатной температуры, опрыскиватель для растений.

**Шаг 1**.Мы взяли контейнеры, положили в них вискозные салфетки и смочили их водой. Воды должно быть ровно столько, чтобы салфетки не плавали, а лежала на дне.

**Шаг 2.** На салфетки разместили семена выбранных культур так, чтобы они не лежали друг на друге, а разместили их по всей салфетке.

**Шаг 3.** Опрыскали семена, чтобы дополнительно увлажнить их, закрыли контейнеры пищевой пленкой и поставил в теплое место.

**Шаг 4.** Ежедневно проверяли салфетки, чтобы они не высохли и, если было необходимо, наливали воду.

На 2 день показались ростки.

**Шаг 5**. На 8-9 день мы уже получили проросшую микрозелень.

Так наша гипотеза подтвердилась: микрозелень можно вырастить в домашних условиях даже без почвы.

**2.3 Как использовать в пищу микрозелень?**

Молодые побеги лучше всего есть сырыми – так они принесут организму наибольшую пользу. Микрозелень можно добавлять в салаты, использовать в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо. Вкус её чаще всего необычен, но очень приятен. А еще микрозелень, которая растет на подоконнике, непременно станет украшением вашего интерьера и украсит любое блюдо. Ребята дома совместно с родителями готовили еду и украшали сверху микрозеленью, а также добавляли в салаты и яичницу.

(Приложение 3).

**Заключение**

Выращивание микрозелени оказалось простым и увлекательным занятием. Мы попробовали это сделать в домашних условиях и у нас получилось! Гипотеза подтверждена: даже ребенок может вырастить микрозелень и тем самым пополнить рацион питания семьи необходимыми, особенно в зимний период, витаминами. А еще микрозелень, которая растет на подоконнике, непременно станет украшением вашего интерьера. Выращивайте микрозелень на здоровье!



**Список используемых источников**

1. [**http://mgreens.ru/?yclid=18442004185327136352**](http://mgreens.ru/?yclid=18442004185327136352)
2. [**https://sibseed.ru/blog/poleznaya-zelen-doma/mikrozelen-kakie-kultury-vyrashchivat-ikh-polza-i-vred/**](https://sibseed.ru/blog/poleznaya-zelen-doma/mikrozelen-kakie-kultury-vyrashchivat-ikh-polza-i-vred/)
3. [**https://market.yandex.ru/journal/expertise/chto-nuzhno-znat-o-mikrozeleni--rostkah-kotorie-dobavljajut-v-salati-i-supi?utm\_source\_service=web&clid=703&src\_pof=703&icookie=83iWyKctwr%2BjUON6NwDD5%2FkpBdkYbuBa1%2BDM50pAKEQKP1blwqPxEi%2FYNPo2KisdQ1iuywHnAgaGBjZeucv1NM4PxqM%3D&baobab\_event\_id=kylx2dt0uy**](https://market.yandex.ru/journal/expertise/chto-nuzhno-znat-o-mikrozeleni--rostkah-kotorie-dobavljajut-v-salati-i-supi?utm_source_service=web&clid=703&src_pof=703&icookie=83iWyKctwr%2BjUON6NwDD5%2FkpBdkYbuBa1%2BDM50pAKEQKP1blwqPxEi%2FYNPo2KisdQ1iuywHnAgaGBjZeucv1NM4PxqM%3D&baobab_event_id=kylx2dt0uy)
4. [**https://www.ogorod.ru/ru/main/trends/9630/Mikrozelen-na-podokonnike-novyj-trend-domashnego-ogoroda.htm**](https://www.ogorod.ru/ru/main/trends/9630/Mikrozelen-na-podokonnike-novyj-trend-domashnego-ogoroda.htm)

**Приложение 1.**

Культуры, подходящие для выращивания микрозелени и их полезные свойства

|  |  |
| --- | --- |
| Название культуры | Полезные свойства ростков |
| **Базилик** | Содержат каротин, сахара, эфирные масла, витамины С и РР. Полезны для пищеварения. Хорошо сочетаются с овощными, мясными и рыбными блюдами. |
| **Горох** | Богаты протеинами и фосфором. Содержат витамины группы В, а также витамины С, РР, Е, К. |
| **Кориандр** | Содержат больше 10 видов эфирных масел, а также кислоты, минералы, витамины, дубильные вещества. |
| **Кресс-салат** | Рекомендуется употреблять людям с плохим зрением. Содержат белки, фосфор, железо, магний, йод и серу. Богаты витаминами В, Е, РР, D. |
| **Овес** | Проростки овса богаты витаминами С, Е, К, а также магнием, кальцием и железом. Показаны к употреблению при диабете и анемии. Укрепляют иммунитет и нервную систему. |
| **Пшеница** | Способствуют нормализации обмена веществ и выведению из организма токсинов. При постоянном употреблении повышают иммунитет. Содержат витамины группы В, а также железо, кальций и фосфор. |
| **Редис** | Содержат большое количество витамина С. Употребление ростков редиса в пищу способствует улучшению состояния кожи и волос, общему укреплению организма. |
| **Свекла** | Благодаря высокому содержанию витаминов и микроэлементов обладают тонизирующим действием. Способствуют укреплению иммунитета. Оказывают положительное влияние на пищеварение. |
| **Чечевица** | Пророщенная чечевица благоприятно воздействует на развитие клеток крови, из-за чего крайне полезна при анемии и пониженном гемоглобине. |

**Приложение 2**

**Результаты анкетирования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопросы** | Ответы | |
| Да | Нет |
| Вы знаете, что такое микрозелень и как она полезна? | 5 | 48 |
| Если бы вы знали о пользе микрозелени, вы бы взялись её вырастить? | 42 | 12 |

**Приложение 3**

**Рецепты приготовления блюд с микрозеленью.**

**«Яйцо-пашот с микрозеленью»**

Ингредиенты:

* яйцо 1 шт;
* хлеб или батон;
* творожный сыр;
* смесь микрозелени или другая любимая микрозелень;
* соль, перец.

**Способ приготовления:**

Нагрейте в чайнике воду до кипения. Возьмите большую чашку или глубокую тарелку и заполните ее на половину кипятком. Посолите воду и аккуратно вылейте в нее яйцо. Поставьте емкость с яйцом в микроволновую печь и включите нагрев на 40 секунд (в зависимости от размера яйца это может занять от 30 до 60 секунд). В это время намазываете кусочек хлеба сыром и выкладываете на него свой любимый ингредиент (огурец, слабосоленая семга, ветчина, помидор, шпинат, грибы и т.д.). После того, как яйцо будет готово, слейте с него воду с помощью ситечка или достаньте шумовкой. Выложите яйцо на бутерброд, посолите и поперчите. И конечно же, украсьте молодыми ростками микрозелени.

**«Овощной салат с микрозеленью»**

Ингредиенты:

* огурцы
* помидоры
* перец болгарский
* лук репчатый
* оливковое масло для заправки
* сок лимона

**Способ приготовления**

Все овощи нарезать кубиками, лук полукольцами. Заправить оливковым маслом, все перемешать. Сверху добавить слегка рубленную микрозелень и сок лимона.

