Микрозелень для макропользы

Дворянинова Анастасия Сергеевна, Виноградова Екатерина Сергеевна

г. Челябинск, МАОУ лицей №77, класс 10

В настоящее время все больше и больше людей стараются придерживаться здорового образа жизни, неотъемлемым компонентом которого является правильное питание. В работе показан способ здорового питания за счет употребления микрозелени, которая может легко выращиваться в любой квартире или доме. Микрозелень - съедобные маленькие растения, которым в короткие сроки дают дорасти до пары настоящих листьев из различных семян. Она содержит огромное количество витаминов, макро-и микроэлементов, которые легко усваиваются и влияют на нормальную работу организма.

Цель нашей работы: определить наиболее эффективный способ выращивания микрозелени

Задачи нашей работы:

1. Изучить информацию о различных способах выращивания микрозелени и типах устройств для этих целей

2. Изучить литературу о пользе микрозелени пшеницы для здоровья человека.

3. Изготовить гидропонную установку DWC для выращивания микрозелени

4. Вырастить микрозелень пшеницы на ватных дисках, минеральной вате, в банке с сетчатой крышкой и в гидропонной установке собственного изготовления

Объект нашей работы: микрозелень пшеницы

Предмет нашей работы: способы выращивания микрозелени

Практическая значимость: выбор наиболее эффективного способа выращивания микрозелени позволит быстро получать экологически чистый урожай для поддержания здоровья человека.

Общие выводы :

1. Мы изучили ценные свойства микрозелени и показали, что ее выращивание является доступным способом поддерживания своего здоровья круглый год.

2. Мы изучили различные способы выращивания микрозелени и показали, что это процесс является достаточно простым при соблюдении определенных условий: качество семян, наличие влаги, температуры воздуха более 20 градусов и солнечного света.

3. Наиболее эффективным способом оказался способ выращивания в гидропонной установке, который не требует постоянного контроля со стороны человека, семена можно легко промывать, происходит хорошая аэрация корней, получается здоровый урожай примерно за 4-5 дней

4. Выращивание микрозелени на минеральной вате, ватных дисках и в банке тоже является возможным, но необходимо постоянно следить за влажностью субстрата. Кроме этого вероятность появления плесени намного выше, чем в гидропонной установке

5. Использование микрозелени в различных блюдах позволяет разнообразить рацион человека, а также она является источником жизненно важных неорганических и органических соединений.

6. Систематическое употребление различной микрозелени позволяет справится с различными заболеваниями, или хотя бы позволяет поддерживать свое здоровье на оптимальном уровне.

7. Микрозелень может использоваться в качестве украшения для дома. Она поднимает настроение и является дополнительным источником кислорода.

8. Выращивание микрозелени также является способом познания окружающего мира, особенно маленькими детьми. За короткий промежуток времени можно проследить процесс развития растения от семени до маленьких растений.