**Аннотация к исследовательской работе**

**«Выращивание микрозелени в комнатных условиях»**

Автор: Меньшикова Мария Ивановна, учащаяся объединения «Юные натуралисты»

Руководитель Сабирзянова Вероника Владимировна,

педагог дополнительного образования

МБУ ДО «Дом детского творчества» города Можги Удмуртской Республики

С приближением весны у многих людей наблюдается авитаминоз, а основными источниками витаминов служат овощи, фрукты, ягоды. Кроме естественных источников витаминов сейчас очень популярны витаминные комплексы, которые можно приобрести, но очень многие ученые считают, что полезность синтетических препаратов намного ниже натуральных из-за худшей усвояемости. Всё вышеперечисленное не всегда является доступным для каждого человека, так как бывает очень дорогим. Тогда актуальным становится выращивание микрозелени, которую выращивать можно круглогодично, даже на подоконнике в городской квартире.

**Цель**: изучить, как выращивать и самим вырастить микрозелень в качестве дополнительного источника витаминов.

**Задачи:**

1. Расширить и систематизировать знания о пользе микрозелени.
2. Провести анкетирование о знании микрозелени.
3. Выяснить наиболее простой и малозатратный способ выращивания микрозелени.
4. Вырастить микрозелень в кабинете объединения «Юные натуралисты» Дома детского творчества и продегустировать ее.
5. Составить памятку «Выращивание микрозелени»

Для решения поставленных задач было проведено анкетирование и поставлен эксперимент по выращиванию микрозелени в условиях кабинета объединения «Юные натуралисты». В качестве объектов были выбраны горох, свёкла, ячмень, подсолнух, редис, укроп, салат и лук, в качестве субстратов – опил, вата, почвенный грунт, туалетная бумага. Экспериментальная часть работы проводилась в период с октября по декабрь 2021 года.

**Выводы:**

1. В ходе работы расширили и систематизировали знания о пользе микрозелени, изучил ее виды и требования, предъявляемые к выращиванию.
2. Анкетирование показало, что лишь 10% респондентов знают, что такое микрозелень и могут вырастить ее дома, никто из опрашиваемых не знают о ее пользе, 10% опрашиваемых сами лично смогут посадить микрозелень у себя дома. Полученные ответы, подтвердили верность и актуальность выбора темы.
3. В качестве субстрата можно использовать: опил, гигроскопичную бумагу, вату (ватные диски). По результатам эксперимента можно рекомендовать выращивание микрозелени на вате или ватных дисках.
4. В ходе эксперимента в условиях кабинета объединения «Юные натуралисты» была выращена микрозелень из семян свёклы, редиса и гороха. Дегустация показала, что выращенная собственными руками микрозелень вкуснее и свежее, чем та, что продается на полках в магазине.
5. По результатам работы подготовлена памятка «Выращивание микрозелени», которая будет интересна вегетарианцам и приверженцам здорового образа жизни.