

## **Проект «Мікрозелень — супер'їжа майбутнього».**

Мікрозелень набуває популярності завдяки високій концентрації вітамінів, мінералів і антиоксидантів, а також легкості у вирощуванні вдома чи в класі. Такий проект може об'єднувати навички сільського господарства, екології та харчування, а також сприяти розвитку свідомості про здорове харчування.

### **Мета проекту:**

Ознайомлення з концепцією мікрозелені та її перевагами.

Розвиток навичок вирощування мікрозелені у домашніх умовах.

Формування правильних харчових звичок через включення суперїжі у повсякденне харчування.

Створення екологічної свідомості щодо важливості здорового харчування та сталого розвитку.

### *1. Вивчення основ мікрозелені*

Завдання: Ознайомити учнів з поняттям мікрозелені, її користю для здоров'я, а також різними видами мікрозелені (рукола, базилік, кріп, соняшник, редис).

#### Діяльність:

Теоретична лекція або відеоурок про мікрозелень, її корисні властивості та місце у сучасному харчуванні.

Створення інформаційних постерів про різні види мікрозелені (деякі з них можна використовувати для оформлення класу чи виставки).

#### Ресурси:

Презентації, відео, плакати.

### *2. Практичне вирощування мікрозелені*

Завдання: Діти вирощують мікрозелень власноруч у класі або вдома, а потім аналізують процес і результати.

#### Діяльність:

Пояснення технології вирощування мікрозелені в домашніх умовах (на підвіконні, в спеціальних контейнерах або ящиках).

Розподіл учнів на групи для вирощування різних видів мікрозелені.

Щоденний або щотижневий моніторинг росту та розвитку рослин, ведення щоденників спостережень.

Ресурси:

Насіння (базилік, кріп, рукола, соняшник, редис тощо).

Контейнери для вирощування (можна використовувати пластикові ящики, контейнери для їжі).

Ґрунт, вода, джерело світла (для забезпечення відповідних умов).

### *3. Вивчення екологічного аспекту*

Завдання: Показати важливість сталого харчування та екологічного підходу до вирощування продуктів.

Діяльність:

Обговорення екологічних переваг вирощування мікрозелені вдома (менше викидів, економія ресурсів, відсутність пестицидів).

Виготовлення карток або постерів на тему «Чому мікрозелень — екологічно чиста суперїжа?».

Ресурси:

Інформаційні матеріали про екологічні переваги мікрозелені.

### *4. Мікрозелень як бізнес-ініціатива*

Завдання: Ознайомити учнів з можливостями для підприємництва у сфері вирощування мікрозелені.

Діяльність:

Проведення дискусії на тему «Чи можна мікрозелень продавати?» — як вирощувати її для продажу в школі, на ярмарках або онлайн.

Створення бізнес-плану для мікропідприємства з вирощування та продажу мікрозелені.

Ресурси:

Інформація про мікропідприємництво та стартапи.

Планувальники бізнесу, шаблони для створення бізнес-плану.

План реалізації проєкту (лютий - березень):

**Лютий: Ознайомлення з мікрозеленню та початок вирощування**

*Тиждень 1:* Вступ до мікрозелені — що це таке, чому це суперїжа.

Теоретична частина (лекція, відео, презентації).

Створення постерів з інформацією про види мікрозелені.

*Тиждень 2:* Початок практичного вирощування — підготовка контейнерів, посадка насіння.

Підготовка ґрунту і контейнерів, посадка різних видів мікрозелені.

Ведення щоденника спостережень.

*Тиждень 3:* Догляд за мікрозеленню.

Обговорення умов росту мікрозелені, важливість світла, поливу та правильного догляду.

Спостереження за ростом рослин.

*Тиждень 4:* Підготовка до кулінарних майстер-класів та дегустації.

Розробка рецептів для використання мікрозелені в страви.

Підготовка до кулінарної презентації.

**Березень: Використання мікрозелені в харчуванні та екологія**

*Тиждень 1:* Кулінарні майстер-класи — використання мікрозелені у стравах.

Приготування страв з мікрозелені.

Проведення дегустаційних заходів для учнів, батьків і вчителів.

*Тиждень 2:* Екологічний аспект — чому мікрозелень є корисною для навколишнього середовища.

Обговорення переваг вирощування мікрозелені вдома (екологія, економія ресурсів).

Створення карток або постерів на тему екології.

*Тиждень 3:* Створення бізнес-плану для вирощування мікрозелені.

Створення простих бізнес-планів та обговорення варіантів монетизації.

*Тиждень 4:* Підсумки проєкту — оцінка результатів.

Обговорення результатів вирощування мікрозелені, аналіз успіхів.

Виставка постерів.

### **Оцінка результатів проєкту:**

Для дітей: анкетування, де учні можуть поділитися своїми враженнями від проєкту, що вони дізналися, які навички здобули.

Для батьків: оцінка того, як змінилося їхнє ставлення до мікрозелені і чи почали вони використовувати її в харчуванні.

Для вчителів: відгуки про те, як учні застосовують знання на практиці (вирощування, кулінарія).

Проєкт «Мікрозелень — супер їжа майбутнього» дасть учасникам не тільки нові знання про здорове харчування, але й навички з вирощування корисних рослин, а також допоможе розвинути екологічну свідомість.



























