

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20

ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА

Тема проектно-исследовательской работы

«Микрозелень это

super - food или

удачный маркетинговый ход?»

Автор: Сергеева Анастасия, ученица 7а класса

Научный руководитель: Манько Инна Александровна, учитель биологии



ПРОБЛЕМА:

Действительно ли **микрорезелень** - это источник полезных микроэлементов и витаминов, который можно получить, вырастив её на подоконнике, или это маркетинговый ход?



Цель проекта:

Проанализировать информацию и провести собственные исследования для определения биологической ценности микрозелени для здоровья человека

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

•ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭТАП

- Изучить общую информацию о микрозелени: что это такое, как она выращивается и какие виды растений её представляют.
- Исследовать историю популярности микрозелени (когда она появилась и почему стала популярной).
- Собрать данные о составе микрозелени (витамины, микроэлементы, антиоксиданты и т.д.) и сравнить биологическую ценность разных видов микрозелени.

•Практический этап.

- Провести эксперимент по выращиванию микрозелени в домашних условиях.
- Наблюдать за процессом роста, делать записи о сроках прорастания, внешнем виде и особенностях ухода за разными видами микрозелени.
- Провести мастер-класс для одноклассников по выращиванию микрозелени в домашних условиях.

•Аналитический этап.

- Провести анкетирование об использовании микрозелени в рационе учеников 7а и 7б классов.
- Провести анализ, насколько микрозелень действительно полезна по сравнению с обычными овощами и зеленью.
- Сделать выводы, моден ли этот продукт или имеет реальную биологическую ценность.



Пищевые волокна

Биологическая ценность

клетчатка

проростки

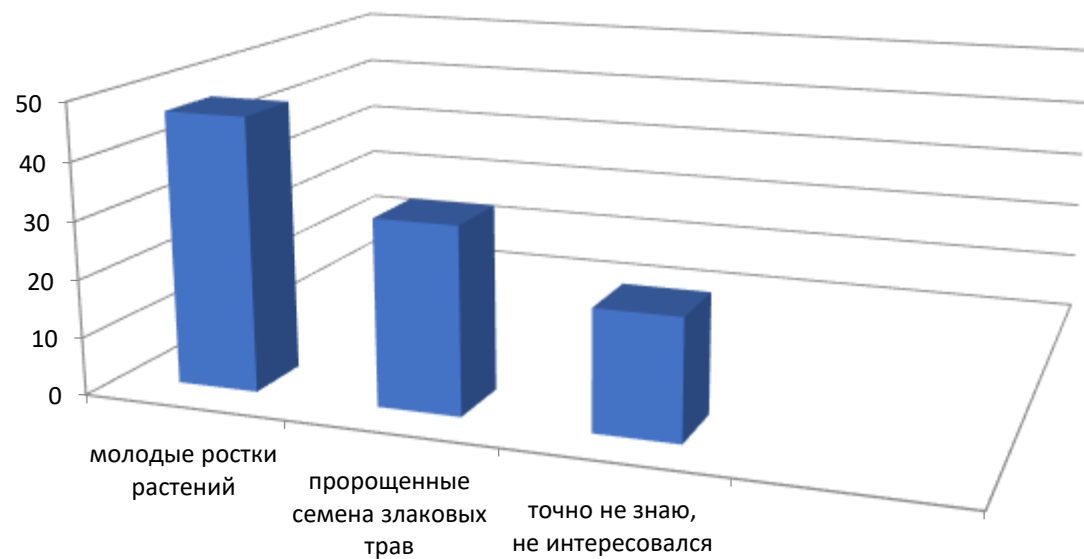
калорийность

микроэлементы



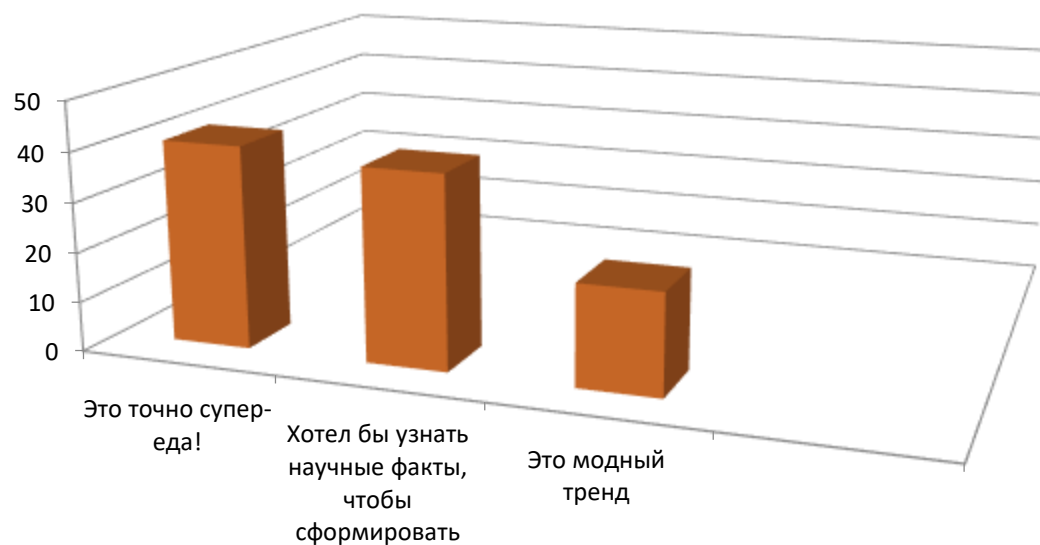


Результаты анкетирования



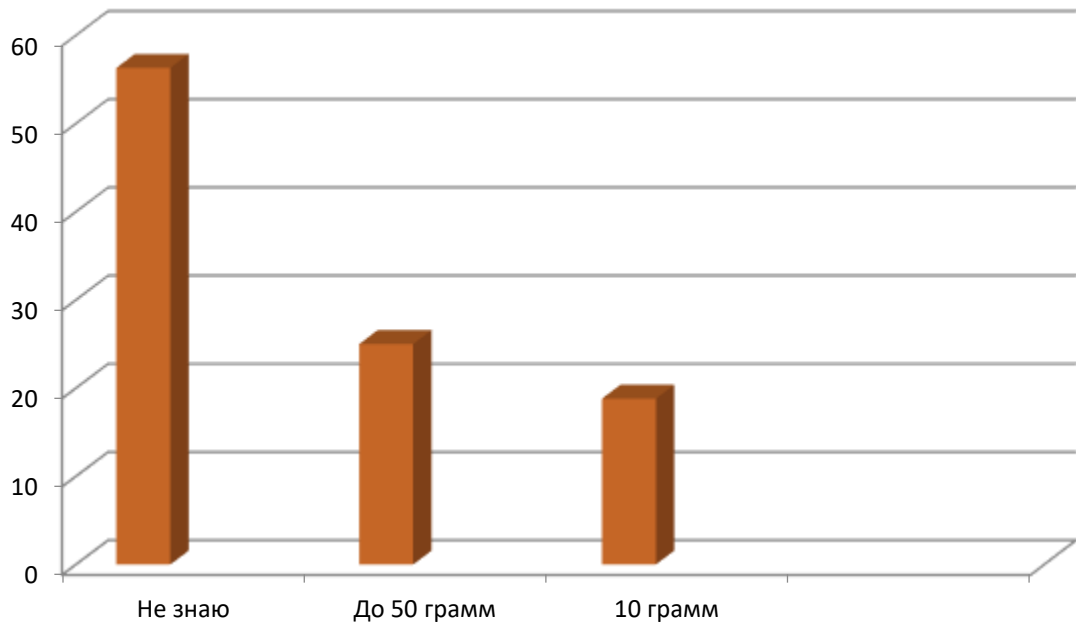
1. Что такое микрозелень?

(53 ответа)



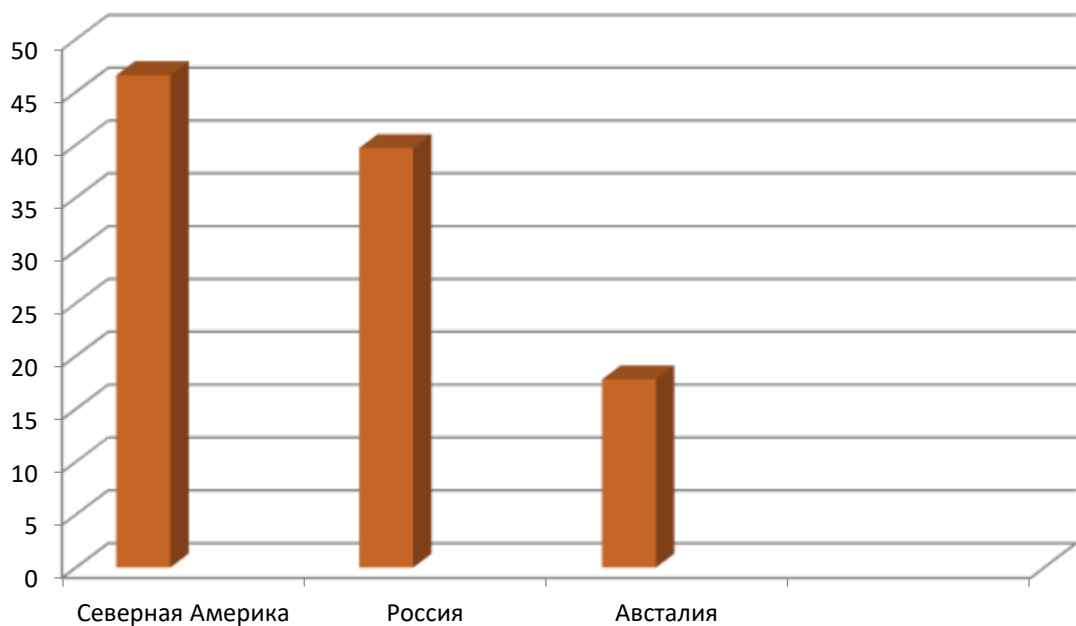
2. Как вы считаете, микрозелень - это супер-еда, или дорогой

модный тренд последователей ЗОЖ и спортсменов? (51 ответ)



3. Сколько микрозелени можно съесть в день?

(48 ответов)



4. В какой стране микрозелень наиболее популярна?

(58 ответов)

Дата	Кресс - салат	Руккола	Бasilik
09.09.24	Посадка семян	Посадка семян	Посадка семян
10.09.24	Прорастание семян до 1-2 мм	-----	----
11.09.24	Ростки выросли до 4-6 мм	Прорастание семян до 1-2 мм	-----
12.09.24	Ростки выросли до 6-7 мм	Ростки выросли до 3-4 мм	Прорастание семян до 1-2 мм
13.09.24	Ростки выросли до 8-9-мм	Ростки выросли до 5-6 мм	Ростки выросли до 2-3 мм
14.09.24	Ростки выросли до 10 мм	Ростки выросли до 7-8 мм	Ростки выросли до 3-4мм
14.09.24	Ростки выросли до 10-12 мм	Ростки выросли до 8-9 мм	Ростки выросли до 5-6 мм
15.09.24	Появились листочки	Ростки выросли до 9-10 мм	Ростки выросли до 7-8 мм
16.09.24		Ростки выросли до 10-11 мм	Ростки выросли до 8-10 мм
17.09.24		Появились листочки	Появились листочки
Вкус (острота, горечь,	сладковатый	пряный	островатый





больше
вкуса

максимум
ПОЛЬЗЫ

