

بسمه تعالی

طرح بهبود تغذیه در جامعه زنان روستایی و عشایری

«ایجاد باغچه های خانگی»

سبزی چیست؟

• سبزی به قسمت های مختلف قابل خوردن گیاهان علفی اعم از برگ، دمبرگ، ساقه، میوه، گل، ریشه، غنچه، دانه و ... و یا قسمت های زیر زمینی مانند غده، پیاز و ... اطلاق می گردد که به صورت خام، پخته، خشک شده، پودر شده، یخ زده و یا کنسرو شده و یا به صورت فرآورده های مختلف به مصرف تغذیه انسان می رسد.

سبزیکاری چیست؟

سبزیکاری عبارت است از تولید انواع سبزی در باغات، باغچه ها، گلخانه ها و حتی خانه ها به منظور تغذیه و بهره برداری از قسمت های مختلف آن.

طبقه بندی سبزیجات بر اساس اندام مورد استفاده:

- سبزی هایی که ریشه خوراکی دارند (چغندر، هویج، تربچه و ...)
- سبزی هایی که غده آن مصرف می شود (پیاز، سیر و ...)
- سبزی هایی که ساقه خوراکی دارند (مارچوبه، سیب زمینی، ریواس، اسفناج و ...)
- سبزی هایی که برگ خوراکی دارند (کلم، کرفس، کاهو، شوید، اسفناج، شاهی، جعفری، نعناع، ترخان، مرزه، شنبلیله، کلم پیچ و ...) البته سبزی هایی مانند کرفس و کاهو و سیر و پیازچه هم برگ و هم ساقه آنها خوراکی می باشد.
- سبزی هایی که میوه خوراکی دارند شامل:
 - الف: میوه نارس آنها خوراکی است (خیار، بامیه، کدو، ذرت شیرین و ...)
 - ب: میوه رسیده آنها خوراکی است (بادمجان، خربزه، فلفل، گوجه فرنگی، هندوانه و ...)
- سبزی هایی که دانه خوراکی دارند (نخود فرنگی، لوبیا، باقلا، ذرت بلالی و ...)
- سبزی هایی که گل خوراکی دارند (کلم گل، کلم بروکلی، آرتیشو و ...)
- سبزی هایی که دانه غلاف خوراکی دارند (لوبیا سبز)

طبقه بندی سبزیجات بر اساس نیاز حرارتی:

• سبزیجات فصل خنک

- بذر در درجه حرارت پایین (حدود ۲-۳ تا ۷-۸ درجه سانتی‌گراد) جوانه می‌زند و رشد بهینه آنها در هوای خنک (۱۶-۲۷ درجه سانتی‌گراد) انجام می‌گیرد و دارای ریشه سطحی هستند.

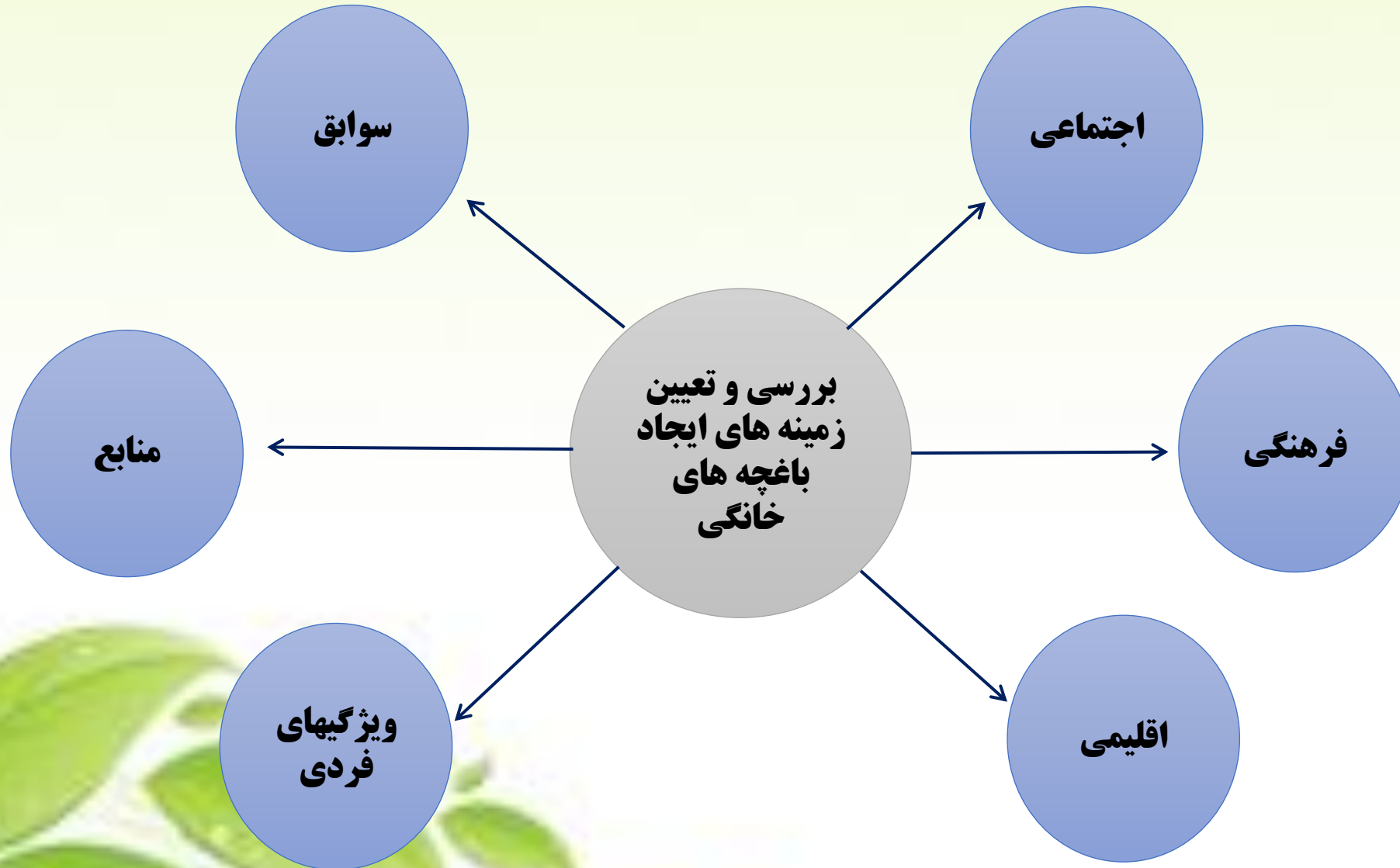
• سبزیجات فصل گرم

- بذر برای جوانه زدن احتیاج به دمای بالا دارد (۱۰-۱۵ درجه سانتی‌گراد) و در هوای گرم (۲۴-۳۳ درجه سانتی‌گراد) بیشترین رشد و بهترین محصول را دارد و دارای ریشه های عمیق می باشند.

فرایند ایجاد باغچه های خانگی



زمینه سنجی و زمینه یابی



تعیین گروه هدف

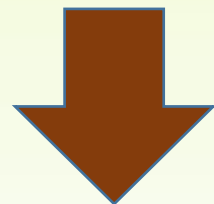


نیازسنجی

- تعیین نقطه آغازین آموزش
- بررسی سوابق طرح
- بررسی چالش ها، مسائل و مشکلات
- آگاهی از تجربیات افراد و دانش بومی

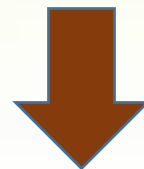


آموزش



تئوری

عملی



گام به گام



مستمر



مراحل اجرایی

• انتخاب بذر مناسب

• قوه نامیه بذر

• ضد عفونی کردن بذر

• خلوص بذر

• سلامت بذر



* انتخاب زمین

• میزان دریافت نور خورشید (حداقل ۶ ساعت نور خورشید به آن بتابد)

• خاک مناسب

• عدم ورود حیوانات

• مسیر آبیاری مناسب

• عدم وجود درخت در زمین

• مسطح بودن زمین

• کاربری قبلی زمین



*تاریخ کشت

کشت بهاره ← اسفند

کشت پائیزه ← شهریور





*بستر سازی و آماده سازی زمین

• شخم (بیل زدن)

• کود دهی

• نرم کردن خاک

• تسطیح

• کرت بندی یا شیار کشی



* کود

کود شیمیایی

کود آلی

کود بیولوژیک

کود سبز



* کشت

کشت بصورت دستی و به چند صورت انجام می گیرد.

- روش دست پاش

- روش خطی (ردیفی)

- روش جوی و پشته

- روش کپه ای







*** داشت**

-آبیاری

-سله شکنی

-تنک کردن

-وجین کردن

-کود دهی

-مبارزه با آفات و بیماری ها



مبارزه با آفات و بیماری ها

-استفاده از کارت زرد و نوار زرد

-استفاده از تله های نوری

-استفاده از سموم بیولوژیک مانند چریش

-حشرات بیولوژیک

-کاشت گیاهان دور کننده

-حذف دستی

-تهیه سموم با منشا گیاهی

-سولاریزه کردن خاک

-روش های زراعی









* آفات و بیماری های رایج



• کک

• شته

• زنگ سفید خاجیان

• سس

• سوسک های برگخوار

• مینوز



* برداشت و بازار

- برداشت سبزیجات در ابتدای روز و یا در اواخر روز یعنی صبح و عصر انجام می گیرد.
- برداشت بصورت دستی و یا با ابزار تمیز و ضدعفونی شده صورت گیرد.
- ریحان بنفش و نعناع به مدت طولانی در بین سبزیجات دیگر قرار نگیرد.



مزیت های طرح ایجاد باغچه های خانگی

- ۱- تولید محصول سالم و ارتقاء سطح سلامت خانواده و جامعه
- ۲- احیا نقش زنان در تامین معیشت خانواده
- ۳- افزایش مشارکت و انگیزه زنان روستایی در فعالیتهای کشاورزی
- ۴- ایجاد و افزایش اعتماد بنفس در زنان روستایی
- ۵- کمک به رفاه و اقتصاد خانواده
- ۶- افزایش روحیه تعامل و مشارکت بین زنان روستایی
- ۸- بهبود روحیه تعامل و یادگیری جمعی
- ۹- افزایش سرزندگی و نشاط در بین زنان روستایی و خانوار آنها
- ۱۰- ارتقاء سطح فرهنگ خانوار

مزیت محصولات تولید شده



- طعم، رنگ و بوی مطبوع
- ماندگاری بالا
- عدم وجود سموم باقیمانده
- نیترات پائین
- درصد پائین فلزات سنگین
- ضایعات کمتر

نتایج آنالیز سبزیجات

نتایج آزمون
صفحه ۱ از ۱

آزمایشگاه پیرایه زیست قزوین

شماره و تاریخ درخواست - محل نمونه برداری - نام تجاری - نام شرکت / واحد تولیدی - صاحب کالا / کوناز - تاریخ تولید / سری ساخت - کد نمونه: ۳۲۹۷ - استاندارد مرجع: ۱۲۵۳

تاریخ دریافت نمونه: ۱۳۹۲/۰۳/۱۰
تاریخ صدور نتیجه: ۱۳۹۲/۰۳/۱۵
هزینه آزمون: ۱۰۰.۰۰۰ ریال

ردیف	ویژگی / شرح آزمون	حد مجاز	نتیجه آزمون	نوع نقی
۱	آلایند فیزی	Pb	Not Detected	جزئی
۲	آلایند فیزی	Cd	0.027	عمده

توضیحات نمونه: استاندارد ملی ایران به شماره ۱۲۵۳ مطابقت دارد

ارمایش کننده: مهتاب حسینی
مدیر آزمایشگاه پیرایه زیست قزوین

این برگ بدون مهر و امضا آزمایشگاه فاقد اعتبار می باشد

آزمایشگاه پیرایه زیست قزوین
تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰ - طبقه اول

نتایج آزمون
صفحه ۱ از ۱

آزمایشگاه پیرایه زیست قزوین

شماره و تاریخ درخواست - محل نمونه برداری - نام تجاری - نام شرکت / واحد تولیدی - صاحب کالا / کوناز - تاریخ تولید / سری ساخت - کد نمونه: ۳۲۹۷ - استاندارد مرجع: ۱۲۵۳

تاریخ دریافت نمونه: ۱۳۹۲/۰۳/۱۰
تاریخ صدور نتیجه: ۱۳۹۲/۰۳/۱۵
هزینه آزمون: ۱۰۰.۰۰۰ ریال

ردیف	ویژگی / شرح آزمون	حد مجاز	نتیجه آزمون	نوع نقی
۱	آلایند فیزی	Pb	Not Detected	جزئی
۲	آلایند فیزی	Cd	0.027	عمده

توضیحات نمونه: استاندارد ملی ایران به شماره ۱۲۵۳ مطابقت دارد

ارمایش کننده: مهتاب حسینی
مدیر آزمایشگاه پیرایه زیست قزوین

این برگ بدون مهر و امضا آزمایشگاه فاقد اعتبار می باشد

آزمایشگاه پیرایه زیست قزوین
تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰ - طبقه اول











با سپاس از توجه شما