

Методичні рекомендації
з розвитку особистого підсобного господарства

АгроГід

Підготовлені для проєкту Відновлення засобів до існування в сільській місцевості для постраждалих від війни осіб. **AGRIS**



Матеріали укладені в межах проєкту **AGRIS** за фінансової підтримки **Caritas Austria** та **Neighbour in Need**

Над матеріалами працювали:

Юлія Самойлик,

доктор економічних наук, професор, провідний експерт департаменту економічного відновлення Карітас України

Вікторія Харченко,

адміністратор проєкту AGRIS

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1: Природно-кліматичні зони для ведення сільського господарства та рекомендовані культури для цих зон	3
РОЗДІЛ 2: Що важливо врахувати при веденні особистого підсобного домогосподарства.....	4
РОЗДІЛ 3: Розрахунок річних потреб в основних продуктах харчування.....	4
РОЗДІЛ 4: Рослинництво. Овочі.....	5
РОЗДІЛ 5: Рослинництво. Фрукти.....	20
РОЗДІЛ 6: Системи поливу та зрошення.....	23
РОЗДІЛ 7: Добрива.....	24
РОЗДІЛ 8: Сівозміна.....	28
РОЗДІЛ 9: Структура середньорічної норми споживання м'яса та яєць.....	29
РОЗДІЛ 10: Споживання м'яса.....	30

- АгроГід підготовлено на основі матеріалів агроекспертів та тренерів, залучених до реалізації проєкту, а також інших інформаційних джерел.
- Розрахунки, наведені в методичних матеріалах, враховували норми харчування згідно рекомендацій Food Security Cluster, World Health Organization, Food and Agriculture Organization, Міністерства охорони здоров'я України, Інституту харчування Національної академії медичних наук України та ін.
- У методичних матеріалах наведено приблизні ціни та розрахунки, актуальні станом на 2024 рік. Вони призначені виключно для інформаційних і навчальних цілей та можуть змінюватися залежно від ринкових умов, валютних курсів та інших чинників. Рекомендується розглядати ці значення як орієнтовні та за потреби проводити додатковий аналіз для конкретних застосувань.
- Додаткові розрахунки, а також більш детальна інформація, зокрема щодо сортів, захворювань та інших аспектів, представлені в Додатку до Методичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 1

ПРИРОДНО-КЛІМАТИЧНІ ЗОНИ ДЛЯ ВЕДЕННЯ СІЛЬСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА ТА РЕКОМЕНДОВАНІ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЦИХ ЗОН

Зміщення природних зон в Україні (за даними НАНУ)



СТЕП

- Одеська
- Миколаївська
- Херсонська
- Запорізька
- Дніпропетровська
- Донецька
- Луганська
- Полтавська (південні райони)

- Пшениця
- Ячмінь
- Соняшник
- Кукурудза
- Виноград
- Рапс
- Соя
- Гречка
- Горох
- Буряк
- Картопля
- Помідори
- Огірки
- Капуста
- Морква
- Цибуля
- Абрикоси
- Персики
- Черешня

ЛІСОСТЕП

- Черкаська
- Полтавська
- Харківська
- Вінницька
- Хмельницька
- Кіровоградська
- Сумська
- Тернопільська
- Львівська
- Київська
- Чернівецька

- Пшениця
- Ячмінь
- Кукурудза
- Соняшник
- Буряк
- Соя
- Горох
- Ріпак
- Гречка
- Картопля
- Морква
- Цибуля
- Капуста
- Помідори
- Огірки
- Салат
- Яблука
- Груші
- Слива

ПОЛІССЯ

- Житомирська
- Рівненська
- Волинська
- Чернігівська
- Північні райони Київської, Сумської, Хмельницької та Львівської областей

- Жито
- Овес
- Картопля
- Капуста
- Буряк
- Морква
- Льон
- Пшениця
- Ячмінь
- Горох
- Ріпак
- Цибуля
- Салат
- Редька
- Яблука
- Чорниця
- Брусниця

КАРПАТИ

- Закарпатська
- Івано-Франківська
- Львівська (південь)
- Чернівецька (південь)

- Картопля
- Овес
- Ячмінь
- Пшениця
- Горох
- Боби
- Малина
- Суниця
- Чорниця
- Брусниця
- Яблука
- Груші
- Морква
- Цибуля
- Салат
- Кабачки
- Огірки
- Слива

КРИМ

- Кримський півострів

- Виноград
- Персики
- Абрикоси
- Черешня
- Мигдаль
- Оливки
- Інжир
- Гранат
- Ківі
- Помідори
- Морква
- Лаванда
- Шафран
- Огірки
- Капуста

РОЗДІЛ 2

ЩО ВАЖЛИВО ВРАХОВУВАТИ ПРИ ВЕДЕННІ ОСОБИСТОГО ПІДСОБНОГО ДОМОГОСПОДАРСТВА

Вид ґрунту: від цього залежить продуктивність багатьох культур?

Погодні умови: важливо врахувати температурний режим та кількість опадів, щоб висадити ефективні? культури

Потреби домогосподарства: якими продуктами забезпечити потреби родини

План посадки: зонування, щільність, сівозміна, календар робіт - для забезпечення максимальної продуктивності обраних культур

Обробка ґрунту: внесення добрив та засобів захисту на різних стадіях вирощування, планування економного зрошування

Спостереження: щоб зафіксувати ефективні способи та рішення для покращення продуктового забезпечення родини

РОЗДІЛ 3

РОЗРАХУНОК РІЧНИХ ПОТРЕБ В ОСНОВНИХ ПРОДУКТАХ ХАРЧУВАННЯ

Згідно усередненої норми харчування, людина в рік з'їдає близько 900 кг їжі, що складає приблизно 2,4 кг в день і забезпечує 3000 калорій:



М'ясо та риба
~100-150 кг



Овочі та картопля
~180 кг



Фрукти
~55-90 кг



Зернові продукти
~200-250 кг



Молочні продукти
~150 кг



Яйця
~250-300 шт.

Інші продукти: включають жири, солодощі та напої.

Це середні показники, які можуть варіюватися залежно від дієти та регіону.

РОЗДІЛ 4

РОСЛИННИЦТВО. ОВОЧІ

Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших експертів у галузі харчування, дорослій людині рекомендовано з'їдати щонайменше **400 грамів овочів та фруктів** на день.

Розрахунок річної норми споживання овочів:

Середньорічна норма споживання всіх **овочів** складає близько **200 г** на день. Для розрахунку норми споживання овочів 200 г на день, включаються різноманітні овочі, які багаті на вітаміни, мінерали та клітковину:



Помідори



Огірки



Капуста

(білокачанна, червонокачанна, брюссельська)



Морква



Буряк



Кабачки



Баклажани



Перець

(солодкий, гострий)



Салати та листові овочі

(шпинат, рукола, салат-латук)



Цибуля

(ріпчаста, зелена, порей)



Часник



Броколі



Цвітна капуста

Розрахунок на 200 г овочів дозволяє залишити місце в раціоні для інших важливих продуктів, таких як **білки, жири, злаки та фрукти**, що забезпечує різноманітне і збалансоване харчування.

Таким чином, можна розрахувати річну потребу в овочах на рік для дорослої людини:

200 грамів на день × 365 днів у році = 73 000 грамів на рік або 73 кг на рік.



Картопля

Середня норма споживання картоплі в рік на 1 особу становить 200-300 г

Річна потреба в картоплі на рік:

275 грамів на день × 365 днів у році = 100 375 г на рік або близько 100 кг на рік

РОЗРАХУНОК ПЛОЩІ, НЕОБХІДНОЇ ДЛЯ ВИРОЩУВАННЯ КАРТОПЛІ І ОВОЧІВ З МЕТОЮ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЕРЕДНЬОРІЧНОЇ ПОТРЕБИ

Сотка - одиниця вимірювання, що дорівнює 100 квадратним метрам, часто використовується для менших земельних ділянок, таких як сади та особисті сільськогосподарські угіддя.

НАЙМЕНУВАННЯ	РІЧНА НОРМА, КГ	ВРОЖАЙНІСТЬ З СОТКИ, КГ	НЕОБХІДНА ПЛОЩА, М2
Картопля	100	200	50
Огірки	10	100	10
Помідори	30	150	20
Капуста	20	400	5
Морква	10	300	3.3
Буряк	10	300	3.3
Кабачки	5	200	2.5
Баклажани	5	300	2



ЗАГАЛЬНА ПЛОЩА:

$0.5 + 0.1 + 0.2 + 0.05 + 0.03 + 0.03 + 0.025 + 0.02 = \mathbf{0.955 \text{ сотки}}$
 Отже, щоб забезпечити річну норму споживання картоплі, огірків, помідорів, капусти, моркви, буряків, кабачків і баклажан на одну особу, потрібно близько 1 сотки (100 м²).

- Цей і подальші розрахунки представлені за умови сприятливих погоднокліматичних умов та відсутністю дії деструктивних чинників.
- Для розрахунку необхідної площі посадки різних овочів, щоб забезпечити річну норму їх споживання на одну особу, необхідно взяти до уваги середньорічну норму споживання кожного овочу на одну людину.



Орієнтовні загальні витрати на вирощування картоплі, огірків, помідорів, капусти, моркви, буряків, кабачків і баклажан та інших сільськогосподарських культур на площі, необхідній для забезпечення річної норми їх споживання на одну особу, становлять приблизно **2325 гривні** (розрахунки наведені нижче для кожного вищезгаданого овоча).

КАРТОПЛЯ

Орієнтовні витрати на оборотні засоби для кожного овочу на площі, необхідній для вирощування річної норми на одну особу

КАРТОПЛЯ

0.5 сотки

- **Насіння:** 20 грн/кг * 15 кг = 350 грн
- **Добрива:** 2 кг * 100 грн/кг = 200 грн
- **Захист рослин:** 300 грн
- **Зрошення:** 50 грн

- **Всього:** 350 + 200 + 300 + 50 = 900 грн



Найкраще садити ранні, середні та пізні **сорти** картоплі для отримання врожаю протягом сезону. Зменшувати тривалість вегетаційного періоду можна підготовкою садивного матеріалу, строками садіння та якістю догляду за насадженнями.

40-50

днів від посадки
до досягання

РАННІЙ

55-65

днів від посадки
до досягання

СЕРЕДНЬОРАННІЙ

65-80

днів від посадки
до досягання

СЕРЕДНЬОСТИГЛИЙ

80-100

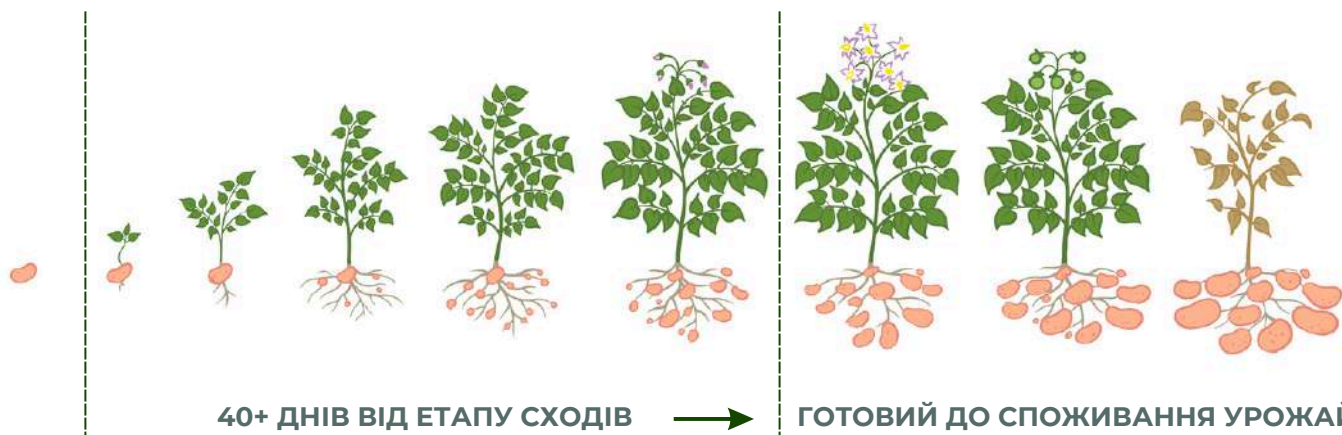
днів від посадки
до досягання

СЕРЕДНЬОПІЗНІЙ

>100

днів від посадки
до досягання

ПІЗНІЙ



- Побачивши на картоплині **зелені** або **зеленувато-бурі плями**, викиньте її. Такий овоч не тільки **не придатний в їжу**, але і дуже **шкідливий**. У зелених коренеплодах міститься багато речовини під назвою **соланін**. Воно токсична, не перетравлюється і вкрай важко виводиться з організму.
- Картопля, приготовлена разом зі шкіркою, корисна тільки поки вона молода. Чим більше коренеплід перебував на землі, тим більша кількість **соланіну** встигла зібрати його шкірка.

КАРТОПЛЯ

- ✓ Оптимальні **строки посадки**: травень.
- ✓ Якщо бульби зберігалися в холодному підвалі, їх слід прогріти впродовж 2-3 тижнів при температурі від 10 до 16-18° С, бажано на світлі, щоб дати поштовх до росту.
- ✓ Бульби перед садінням в ґрунт слід **обробити** (обприскати) розчином мікроелементів, для чого добре підходять рідкі концентровані добрива на основі гуматів або інші, підготовлені за інструкцією виробника.
- ✓ Також між бульбами можна розкласти кучки мінеральних добрив (комплексне по 1 столовій ложці), або компости, або органо-мінеральні суміші.
- ✓ Садять картоплю звичайно, коли ґрунт прогріється до **8-10° С**. Зазвичай це остання декада квітня - початок травня.
- ✓ Шар землі над бульбою не повинний бути меншим **8-10 см**. Бульба в борозні має лежати горизонтально, це її природний стан.
- ✓ Відстань між рядами картоплі має бути не менше **60 см**.
- ✓ **Полив**: регулярний, особливо під час цвітіння та наливу бульб, уникати застою води.
- ✓ **Органічні добрива**: якщо ґрунт родючий, достатньо 3 кг органічних добрив на сотку + 1,5 кг калію; для менш родючих ґрунтів оптимальним буде поєднання 2,5 кг органіки, 2 кг калію та 3 кг азоту.



Найкраще **сусідство** для картоплі, зокрема такі культури, як броколі, квасоля, кукурудза, капуста, часник, цибуля, редиска і горох, допомагає підвищити врожайність, зменшити ризик хвороб і шкідників та покращити якість ґрунту.

ЗАХИСТ ВІД ШКІДНИКІВ І ХВОРОБ

Часник, цибуля та капустяні виділяють фітонциди, які стримують багатьох шкідників, зокрема нематод, колорадського жука та попелиць.

ПОКРАЩЕННЯ ҐРУНТУ

Бобові (квасоля, горох) фіксують азот у ґрунті, збагачуючи його, а інші культури, як броколі та редиска, покращують структуру ґрунту.

ОПТИМАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ ПРОСТОРУ

Картопля розростається під землею, а сусідні культури, такі як кукурудза чи редиска, займають інші рівні ґрунту або дозрівають швидше, що забезпечує гармонійне співіснування.

ЗАТІНЕННЯ

Кукурудза може забезпечувати легке затінення, яке захищає картоплю від перегрівання в спекотні дні.

ОГІРКИ

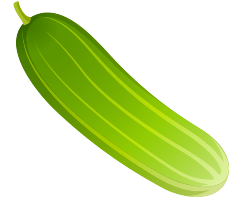
Орієнтовні витрати на оборотні засоби для кожного овочу на площі, необхідній для вирощування річної норми на одну особу

ОГІРКИ

0.1 сотки

- **Насіння:** 20 грн/г * 7 г = 140 грн
- **Добрива:** 1 кг * 100 грн/кг = 100 грн
- **Захист рослин:** 50 грн
- **Зрошення:** 20 грн

- **Всього:** 140 + 100 + 50 + 20 = 310 грн



30-45

днів від висадки
розсади

РАННІЙ

45-60

днів від дати
появи сходів

СЕРЕДНЬОСТИГЛИЙ

60-80

днів від дати
появи сходів

ПІЗНІЙ

Залежно від умов зверніть увагу на сорти огірків, які добре адаптовані до вирощування в обмеженому просторі, наприклад, корнішони або міні-огірки. Вони мають високу врожайність і компактні кущі.



Відповідний для проростання огірка **температурний діапазон** - від 20 до 28 °С, найбільш оптимальний - 23-25 °С. Якщо пророщуєте насіння, очікуйте паростки приблизно через три-п'ять днів за високої температури і через тиждень - десять днів, якщо вона тримається в нижньому діапазоні.

Терміни посіву залежать від погодних умов і способу вирощування:

- Сівба насіння на розсаду: в кінці березня - на початку квітня.
- Висаджування розсади у відкритий ґрунт: в середині-кінці квітня.
- Висаджування насіння у відкритий ґрунт - з середини до кінця травня.
- Посів насіння на розсаду для теплиць зазвичай проводиться в кінці березня - на початку квітня.
- Висаджування розсади в теплиці: зазвичай кінець квітня - початок травня.

Найпоширеніші **варіанти посадки:**

- рядами - відстань між лунками для насіння має бути 12-30 см;
- стрічково (у два ряди) - від 30 до 35 см;
- шахово - 30-35 см між лунками, у кожній лунці до десяти насінин (зі сходів треба буде прибрати половину і залишити тільки п'ять-шість паростків).

У теплиці можна отримати ранній, більш тривалий та стабільний урожай, але потребує додаткових витрат на опалення та освітлення. Відкритий ґрунт більш простий у догляді, але більш залежний від погодних умов.



ОГІРКИ

- ✓ **Сівозміна:** Важливо чергувати посадки огірків з іншими культурами для підтримання родючості ґрунту та зменшення ризику хвороб.
- ✓ **Регулярність:** Добрива слід вносити рівномірно протягом сезону, щоб уникнути дефіциту чи надлишку поживних речовин. Перший підкорм - коли з'являється 3-й справжній листок. Чергуйте органіку та мінеральні добрива.
- ✓ **Полив і вологість:** Огірки потребують регулярного поливу, особливо в період плодоношення. Висока вологість ґрунту покращує засвоєння поживних речовин. **Важливо:** якщо огірки почали в'янути в спеку - краще полити їх навіть вдень, ніж чекати вечора. Але робити це треба під корінь, уникаючи потрапляння води на листя. Найкращий час - рано вранці або після заходу сонця. Листя висихає до появи прямих сонячних променів, що запобігає опікам.
- ✓ **Глибина висадки** - 2-3 см. Схема посіву може бути стрічковою та однорядковою. На поверхневому зрошенні міжряддя менш широкі, на краплинному зрошенні міжряддя ширші.
- ✓ З появою першого справжнього листка на посівах, за необхідності, потрібне **проривання сходів**. Відстань між рослинами в рядку має бути 25-30 см, між рядами 60-70 см.
- ✓ **Формування куща:** На головному стеблі прищипніть верхівку після 6-го листка. В пазухах перших 3-4 листків видаліть всі пагони та зав'язі. Бічні пагони прищипуйте після 2-го листка. Залишайте не більше 2-3 огірків на одному вузлі. Ці дії запобігають виснаженню рослини, плоди виростають більшими і якіснішими. Збирайте вранці, коли рослини насичені вологою. Не формуйте кущі у вологу погоду через підвищений ризик зараження хворобами через відкриті зрізи.



Найкращі **сусіди** для огірків допоможуть покращити ріст рослин, захистити від шкідників і хвороб, а також оптимізувати використання простору: кукурудза, квасоля, горох, редиска, капуста, часник та ін.

ПРИРОДНИЙ ЗАХИСТ ВІД ШКІДНИКІВ

Часник, цибуля, базилік і кріп, допомагають відлякувати шкідників, які можуть зашкодити огіркам.

ПОКРАЩЕННЯ ҐРУНТУ

Бобові рослини (квасоля і горох) збагачують ґрунт азотом, що сприяє росту огірків.

ОПТИМАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ ПРОСТОРУ

Деякі з цих рослин, як редиска, можуть дозрівати швидше і звільняти місце для огірків, або ж виконувати функцію опори для витких огірків.

ЗАТІНЕННЯ

Високі рослини, такі як кукурудза, соняшник та іноді квасоля, забезпечують огіркам захист від надмірного сонця.

ТОМАТИ

Орієнтовні витрати на оборотні засоби для кожного овочу на площі, необхідній для вирощування річної норми на одну особу

ТОМАТИ

0.2 сотки

- **Насіння:** 20 грн/г * 5 г = 100 грн
- **Добрива:** 1 кг * 100 грн/кг = 100 грн
- **Захист рослин:** 70 грн
- **Зрошення:** 20 грн

- **Загалом:** 100 + 100 + 70 + 20 = 290 грн



90-100

від появи сходів до початку дозрівання

РАННЬОСТИГЛІ



Враховуйте прогноз погоди

100-120

від появи сходів до початку дозрівання

СЕРЕДНЬОСТИГЛІ



Захищайте розсаду від вітру

>120

від появи сходів до початку дозрівання

ПІЗНЬОСТИГЛІ



Переваги теплиці:
ранній, стабільний урожай

Важливо пам'ятати, що точні терміни посіву можуть варіюватися в залежності від кліматичних умов регіону, а також обраного способу вирощування (теплиця, відкритий ґрунт).



Переваги відкритого ґрунту:
простіше у догляді

Терміни посіву:

- Сівба на розсаду для вирощування у теплицях: зазвичай проводиться в середині-кінці березня. Оптимальний вік розсади для висадки - 6-8 тижнів.
- Посів на розсаду для відкритого ґрунту: рекомендовані терміни - перша-друга декада квітня. Вік розсади для висадки - 5-7 тижнів.
- Пряма сівба насіння у відкритий ґрунт: оптимальні строки - друга-третья декада травня.

Рекомендоване живлення (за умови високоякісного ґрунту обсяги внесення добрив можуть бути зменшені)

- Підготовка ґрунту: органічні (компост) та мінеральні добрива.
- До цвітіння - азотні добрива та органічні підживлення.
- Під час цвітіння - фосфорно-калійні та комплексні добрива.
- При зав'язуванні плодів - калійні, фосфорні добрива та позакореневе підживлення мікроелементами.
- Кожні 2 тижні - органічні добрива.



ТОМАТИ

Формування розсади:

- Оптимальна температура: вдень 22-25°C, вночі 16-18°C
- Перше підживлення - поява 2-го справжнього листка
- Пікірування - фаза 1-2 справжніх листків
- Загартовування за 7-10 днів до висадки

Захист від хвороб:

- Профілактичне обприскування розчином йоду (10 крапель на 10л)
- Обробка мідним купоросом раз на 2 тижні
- Видалення нижнього листя для вентиляції
- Мульчування ґрунту для запобігання фітофторозу
- При перших ознаках хвороб - негайна обробка фунгіцидами

ІНДЕТЕРМІНАНТНІ ФОРМУВАННЯ КУЦЦА

- Видалення всіх пасинків
- Залишення 1-2 основних стебел
- Прищипування верхівки за 30-40 днів до кінця сезону
- Видалення листя нижче першої квіткової китиці

ДЕТЕРМІНАНТНІ ФОРМУВАННЯ КУЦЦА

- Формування в 2-3 стебла
- Видалення пасинків до першої квіткової китиці
- Прищипування бічних пагонів після 2-го листка



Полив: найкращий час - рано вранці теплою водою або після заходу сонця. Листя висихає до появи прямих сонячних променів, що запобігає опікам. При цвітінні - помірний полив. При формуванні плодів - рясний полив.



Сівозміна: важливо вирощувати томати на новому місці кожні 3-4 роки, щоб уникнути накопичення патогенів і зниження родючості ґрунту.

Особливості догляду:



- Розпушування ґрунту на глибину 5-7 см
- Мульчування соломкою або скошеною травою
- Підв'язування до опор кожні 7-10 днів
- Видалення жовтого та хворого листя
- Регулярне провітрювання теплиць



Секрети високого врожаю:

- Чергування сортів різної стиглості
- Висаджування базиліку між рядами
- Обприскування борною кислотою під час цвітіння
- Струшування рослин для кращого запилення
- Нормування кількості плодів на китиці



Для томатів ідеальними сусідами є рослини, які допомагають відлякувати шкідників, збагачують ґрунт або не конкурують за поживні речовини. Базилік, часник, цибуля, морква, салат, настурція та календула є чудовими варіантами, оскільки вони створюють природний захист для томатів і покращують умови для їхнього росту.



Водночас картоплю, кукурудзу, капусту, фенхель, кабачки та гарбузи краще висаджувати окремо, щоб уникнути пригнічення та зниження врожайності.

ІНДЕТЕРМІНАНТНІ (ВИСОКОРОСЛІ)



ОСОБЛИВОСТІ

- Необмежений ріст стебла (2-3+ метри)
- Постійне цвітіння і плодоношення
- Тривалий період плодоношення



ДОГЛЯД

- Регулярне пасинкування (1-2 рази на тиждень)
- Потребують міцних опор
- Видалення нижнього листя
- Прищипування верхівки наприкінці сезону



МІСЦЕ ПОСАДКИ

- Теплиці
- Високі тунелі
- Захищений ґрунт



ВИРОЩУВАННЯ

- Обов'язкове підв'язування
- Пасинкування всіх бічних пагонів
- Формування в 1-2 стебла

ДЕТЕРМІНАНТНІ (НИЗЬКОРОСЛІ)



ОСОБЛИВОСТІ

- Обмежений ріст (до 1 метра)
- Компактний кущ
- Раннє і одночасне дозрівання



ДОГЛЯД

- Мінімальне пасинкування
- Підтримуючі опори (необов'язково)
- Не потребують прищипування
- Загущена посадка допустима



МІСЦЕ ПОСАДКИ

- Відкритий ґрунт
- Низькі тунелі
- Балкони/контейнери



ВИРОЩУВАННЯ

- Можна без підв'язування
- Обмежене пасинкування
- Формування в 2-3 стебла

НАПІВДЕТЕРМІНАНТНІ (СЕРЕДНЬОРОСЛІ)



ОСОБЛИВОСТІ

- Середній ріст (1-1.5 метри)
- Помірне галуження
- Розтягнуте плодоношення



ДОГЛЯД

- Вибіркове пасинкування
- Легкі опори
- Прищипування за потреби
- Середня густота посадки



МІСЦЕ ПОСАДКИ

- Універсальні
- Відкритий ґрунт
- Невисокі теплиці



ВИРОЩУВАННЯ

- Бажане підв'язування
- Помірне пасинкування
- Формування в 2-3 стебла
- Вимогливі до підживлення

КАПУСТА

Орієнтовні витрати на оборотні засоби для кожного овочу на площі, необхідній для вирощування річної норми на одну особу

КАПУСТА

0.05 сотки

- **Насіння:** 20 грн/г * 2 г = 40 грн
- **Добрива:** 0.5 кг * 100 грн/кг = 50 грн
- **Захист рослин:** 30 грн
- **Зрошення:** 15 грн

- **Загалом:** 40 + 50 + 30 + 15 = 135 грн



Білоголова капуста

Ідеально підходить для квашення, засолювання, довгого зберігання



Червоноголова капуста

Багата на антиоксиданти, ідеальна для салатів і зберігає свіжість протягом тривалого часу. Твердіша і щільніша за білоголову



Цвітня капуста

Підходить для свіжого споживання, заморожування, має ніжну текстуру. Потребує делікатного зберігання



Броколі

Висока поживна цінність, зокрема вміст вітаміну С і антиоксидантів, стійка до весняних заморозків, дає врожай до пізньої осені



Брюссельська капуста

Невеликі качанчики, зручні для заморожування та приготування на пару. Найдовший період вегетації серед усіх видів капусти



Пекінська капуста

Швидко дозріває, ніжне листя і соковитий смак, підходить для салатів. Швидко псується при зберіганні. Містить багато фолієвої кислоти



Савойська капуста

Ніжна структура листя, підходить для приготування страв, які вимагають м'якості, особливо для тушкування. Містить більше поживних речовин ніж білоголова

Терміни посіву:

Білоголова рання капуста:

- Сівба на розсаду для теплиць: початок-середина лютого. Оптимальний вік розсади - 45-50 днів.
- Сівба на розсаду для відкритого ґрунту: початок-середина березня. Вік розсади - 40-45 днів.
- Пряма сівба у відкритий ґрунт: кінець квітня - початок травня.

Білоголова середньопізня та пізня:

- Сівба на розсаду для теплиць: середина-кінець березня. Вік розсади - 50-55 днів.
- Сівба на розсаду для відкритого ґрунту: початок-середина квітня. Вік розсади - 45-50 днів.
- Пряма сівба у відкритий ґрунт: перша-друга декада травня.

КАПУСТА

- ✓ Розсада капусти в домашніх умовах потребує поливу в міру висихання верхнього шару ґрунту. Небезпечні для сіянців як недостатнє зволоження ґрунту, так і надмірне, а для того, щоб не доводилося занадто часто поливати розсаду, не нехуйте розпушуванням ґрунту.
- ✓ Для зволоження ґрунту використовують відстояну воду кімнатної температури. Обов'язково провітрюйте приміщення після кожного поливання.
- ✓ Гартування починають за кілька тижнів до висадки. Розсаду виносять на балкон, веранду або в сад під сонячні промені. Щодня час збільшують до досягнення цілодобового перебування надворі.
- ✓ За тиждень до висадки зменшують полив, але не допускають в'янення рослин. За 1-2 дні до висадки проводять підживлення з підвищеним вмістом калію для зміцнення рослин.

ТЕРМІНИ ВИСАДКИ ЧЕРВОНО/БІЛОГОЛОВА

- **Ранні сорти:** кінець квітня - початок травня
- **Середньостиглі:** кінець травня - початок червня
- **Пізні:** середина - кінець травня

СХЕМА ВИСАДКИ ЧЕРВОНО/БІЛОГОЛОВА

- **Ранні сорти і гібриди** – 30-35x40-45 см
- **Середньостигла** капуста – 50-60x60 см
- **Пізні сорти** – 60-70x70 см

Рекомендоване живлення (залежно від якості ґрунту можна зменшувати)

- Підготовка ґрунту: органічні (компост) та мінеральні добрива.
- Перше підживлення після висадки розсади - азотні добрива та органічні підживлення.
- Під час формування головок - фосфорні, калійні та комплексні добрива.
- Позакореневе підживлення мікроелементами рекомендується проводити 1-2 рази за сезон, особливо у періоди активного росту і формування головок..
- Регулярне підживлення протягом сезону: калійно-фосфорні добрива, органічні розчини.

ПІДГОТОВКА ЗБЕРІГАННЯ ЧЕРВОНО/БІЛОГОЛОВА

- Видалити зовнішні листки
- Залишити качан з 2-3 покривними листками
- Просушити 2-3 години
- Відбракувати пошкоджені качани

УМОВИ ЗБЕРІГАННЯ ЧЕРВОНО/БІЛОГОЛОВА

- Температура: 0-1°C
- Вологість: 90-95%
- Вентиляція приміщення
- Перевірка кожні 2-3 тижні



Для успішного вирощування капусти варто правильно підбирати сусідів. Часник, цибуля, кріп, м'ята, квасоля і горох є чудовими сусідами для капусти, адже вони допомагають захищати її від шкідників і покращують поживність ґрунту.



Водночас інших капустяних культур, томатів, полуниці, винограду і моркви варто уникати, оскільки вони можуть погіршити умови росту капусти або підвищити ризик зараження хворобами.

МОРКВА

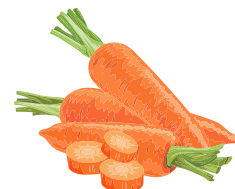
Орієнтовні витрати на оборотні засоби для кожного овочу на площі, необхідній для вирощування річної норми на одну особу

МОРКВА

0.03 сотки

- **Насіння:** 15 грн/г * 1 г = 15 грн
- **Добрива:** 0.3 кг * 100 грн/кг = 30 грн
- **Захист рослин:** 15 грн
- **Зрошення:** 15 грн

- **Загалом:** 15+30+15+15 = 75 грн



60-80

від появи сходів
до стиглості

РАННЯ

80-120

від появи сходів
до стиглості

СЕРЕДНЬОРАННЯ

>120

від появи сходів
до стиглості

ПІЗНЯ

Важливо пам'ятати, що точні терміни сівби можуть варіюватися в залежності від кліматичних умов регіону, а також обраного способу вирощування

Терміни посіву:

- Рання морква: кінець березня - початок квітня
- Основна сівба: кінець квітня - початок травня
- Пізнія сівба: середина червня (для зимового зберігання)
- Оптимальна температура ґрунту: +7-8°C



Морква є коренеплодом і чутлива до надлишку азоту, нестачі калію та інших дисбалансів поживних речовин. Позакореневе підживлення може бути корисним для моркви в періоди стресу.



Не вносити свіжий гній: Свіжий гній перед посівом моркви може спричинити розгалуження коренеплодів та їх деформацію.



Накрийте грядку після посіву **плівкою** або **агроволокном**. Приберіть укриття, коли з'являться перші сходи. Це збереже вологу та пришвидшить проростання.



Дотримуватися **сівозміни**: моркву слід вирощувати після культур, які не виснажують ґрунт, наприклад, після бобових, зелених культур або томатів. Не рекомендується вирощувати моркву після інших коренеплодів.



Після внесення добрив важливо забезпечити **рівномірний полив**. Морква потребує постійної вологості ґрунту, особливо в період формування коренеплоду. Різкі перепади вологості призводять до розтріскування коренеплодів.



Для моркви ідеальними сусідами є культури, які допомагають їй захиститися від шкідників або зберегти вологу в ґрунті. Цибуля, часник, салат, шпинат, томати, горох і настурція — це чудові варіанти, які сприяють здоровому росту моркви.



Уникайте сусідства з кріпом, петрушкою, селерою, буряком і картоплею, оскільки ці культури можуть пригнічувати моркву або залучати шкідників.

БУРЯК

Орієнтовні витрати на оборотні засоби для кожного овочу на площі, необхідній для вирощування річної норми на одну особу

БУРЯК

0.03 сотки

- **Насіння:** 15 грн/г * 1 г = 15 грн
- **Добрива:** 0.3 кг * 100 грн/кг = 30 грн
- **Захист рослин:** 15 грн
- **Зрошення:** 15 грн

- **Загалом:** 15 + 30 + 15 + 15 = 75 грн



60-80

від появи сходів
до стиглості

РАННЯ

80-110

від появи сходів
до стиглості

СЕРЕДНЬОРАННЯ

>110

від появи сходів
до стиглості

ПІЗНЯ

Важливо пам'ятати, що точні терміни посіву можуть варіюватися в залежності від кліматичних умов регіону, а також обраного способу вирощування

Терміни посіву:

- Рання сівба: середина квітня - початок травня
- Основна сівба: середина травня
- Сівбана зберігання: початок червня
- Оптимальна температура ґрунту: +8-10°C



Буряк потребує **азоту, фосфору, калію** та ряду **мікроелементів**, особливо бору, для нормального росту та розвитку. Перше живлення - при появі 3-4 листків, друге - через 3 тижні.



Сівозміна: важливо висаджувати буряк на одній ділянці не частіше ніж раз на 3-4 роки. Найкращі попередники - картопля, огірки, капуста, цибуля. Не садіть після шпинату та буряка - вони мають спільні хвороби.



Рівномірний полив: нестача вологи призводить до грубих коренеплодів, а надмірний полив - до утворення тріщин. Полив припиняють за 3 тижні до збирання.



Для прискорення сходів та утримання вологи накрийте грядку **агроволокном**. Знімайте його для провітрювання в сонячні дні та приберіть повністю після появи сходів.



Сіють буряк широкорядним (45-60 см), широкосмуговим (ширина смуги 10-12 см) або стрічковим (20-50 см) способами. Глибина висівання насіння — 3-4 см. Після появи 2-х справжніх листочків посіви прополюють в рядках і проривають.



Буряк добре поєднується з культурами, які відлякують шкідників, не конкурують за поживні речовини або допомагають зберегти вологість ґрунту. Цибуля, часник, салат, кріп, картопля, кабачки, квасоля та настурція є чудовими сусідами для буряка.



Водночас варто уникати сусідства з шпинатом, кукурудзою, соняшником і деякими хрестоцвітими, які можуть конкурувати з буряком або пригнічувати його ріст.

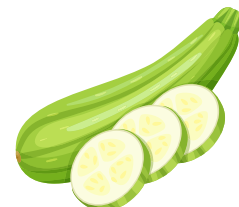
КАБАЧКИ

Орієнтовні витрати на оборотні засоби для кожного овочу на площі, необхідній для вирощування річної норми на одну особу

КАБАЧКИ 0.025 сотки

- **Насіння:** 15 грн/г * 1 г = 15 грн
- **Добрива:** 0.25 кг * 100 грн/кг = 25 грн
- **Захист рослин:** 15 грн
- **Зрошення:** 15 грн

- **Загалом:** 15 + 25 + 15 + 15 = 70 грн



Терміни посіву:

- Сівбана розсаду: середина квітня
- Висадка розсади: середина-кінець травня
- Пряма сівба у ґрунт: середина травня - початок червня
- Оптимальна температура ґрунту: +12-15°C

Терміни дозрівання:

- Від сходів до цвітіння: 30-40 днів
- До першого збору: 40-45 днів для ранніх сортів, 50-55 для середніх
- Плодоношення триває до заморозків за сприятливих умов

Способи вирощування:

- **Розсадний** (для раннього врожаю): насіння висівають у горщики за 20-25 днів до висадки. А у торф'яних горщиках коренева система не пошкодиться при пересадці.
- **Безрозсадний:** пряма сівба у відкритий ґрунт.



Кабачки добре сприймають органічні та мінеральні добрива, але потребують збалансованого підходу, щоб уникнути надлишку азоту, що може призвести до рясного росту листя за рахунок плодів.



Для кращого врожаю регулярно збирайте плоди, не даючи їм перерости. Видаляйте пошкоджені листки та мульчуйте ґрунт соломкою.



Не садіть кабачки на тому ж місці більше ніж два роки поспіль. Найкращі попередники - капуста, картопля, цибуля, морква. Не садіть після огірків та інших гарбузових.



Поливайте регулярно, але помірно, направляючи воду під корінь, а не на листя. Особливо важливий полив під час формування плодів. Кабачки чутливі до високої вологості, надмірність поливу призводить до загнивання зав'язі. Важливо забезпечити належну вентиляцію, особливо у теплицях.



Кабачки добре ростуть поруч із культурами, які збагачують ґрунт, відлякують шкідників або не конкурують за простір та поживні речовини. Найкращими сусідами для кабачків є кукурудза, квасоля, редиска, горох, цибуля, часник, календула і хрестоцвіті культури.



варто уникати сусідства з картоплею, огірками, гарбузами, буряком і фенхелем, які можуть негативно вплинути на ріст кабачків.

БАКЛАЖАНИ

Орієнтовні витрати на оборотні засоби для кожного овочу на площі, необхідній для вирощування річної норми на одну особу

БАКЛАЖАНИ

0.02 сотки

- **Насіння:** 20 грн/г * 1 г = 20 грн
- **Добрива:** 0.2 кг * 100 грн/кг = 20 грн
- **Захист рослин:** 15 грн
- **Зрошення:** 15 грн

- **Загалом:** 20 + 20 + 15 + 15 = 70 грн



Терміни посіву:

- Насіння баклажанів на розсаду висівають в лютому-березні. Якщо це зробити пізніше і посіяти їх у відкритий ґрунт, то вони зацвітуть лише під кінець літа.
- Проростає насіння баклажанів через два тижні, пророщені - через 5-6 днів, а потім сіянцям потрібно не менше 60 днів до того, як їх можна буде висаджувати.

Терміни дозрівання:

- З моменту сходів і до збору врожаю навіть для ранніх сортів або гібридів потрібно 95-100 днів. У середньостиглих сортів чи гібридів цей термін становить 110-140 днів, а у пізньостиглих – понад 150 днів.



Баклажани потребують регулярного зволоження ґрунту, що є важливим етапом їхнього догляду.



Частота поливу: після перших 5 днів полив проводиться один раз на тиждень. Коли баклажани починають плодоносити, частота поливів збільшується до двох разів на тиждень. Після поливу розпушуйте ґрунт.



Для поливу слід використовувати теплу воду, при цьому поливати рослини рекомендується рано вранці. Після поливу важливо провітрювати теплицю, оскільки вологість повинна бути в ґрунті, а не в повітрі.



Перше підживлення проведіть через 2 тижні після висадки, наступні - кожні 10-14 днів. Чергуйте органічні та мінеральні добрива.



Баклажани дуже теплолюбні, при температурі нижче +13°C ріст зупиняється, а при +10°C рослини гинуть.



Тепличні баклажани виростають значно вищими за ґрунтові, тому потребують підв'язування до шпалери або кілків у трьох точках для підтримки їх росту. З самого моменту посадки необхідно формувати кущ в одне стебло, яке згодом потребуватиме фіксації.



Найкращими сусідами для баклажанів є квасоля, базилік, часник, цибуля, кріп, шпинат, салат, морква, календула і петрушка.



Водночас варто уникати сусідства з картоплею, томатами, перцем, фенхелем і огірками, які можуть негативно вплинути на здоров'я і врожайність баклажанів.

РОЗДІЛ 5

РОСЛИННИЦТВО. ФРУКТИ

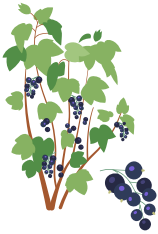
За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, рекомендована норма споживання фруктів для однієї людини становить приблизно **150-250 грамів на день**, що складає приблизно **55-90 кг на рік**.

Наприклад: Для забезпечення цієї норми споживання можна висадити **10** дерев, **10** кущів малини, смородини, агрусу і **80** саджанців полуниці.



ПЛОЩА ДЛЯ ДЕРЕВ

- Зазвичай для посадки одного фруктового дерева потрібно близько 4-5 м².
- **Для 10 дерев:**
- **10 дерев × 5 м² = 50 м² (0,5 сотки)**



ПЛОЩА ДЛЯ КУЩІВ

- Для посадки одного куща смородини, агрусу або малини потрібно близько 1-2 м².
- **Для 10 кущів:**
- **10 кущів × 2 м² = 20 м² (0,2 сотки)**



ПЛОЩА ДЛЯ ПОЛУНИЦІ

- Для посадки одного саджанця полуниці потрібно близько 0.3 м².
- **Для 80 саджанців:**
- **80 саджанців × 0.3 м² = 24 м² (0,24 сотки)**

ЗАГАЛЬНА ПЛОЩА:

50 м² (дерева) + 20 м² (кущі) + 24 м² (полуниця) = **94 м²**

Таким чином, для вирощування 10 дерев, 10 кущів і 80 саджанців полуниці потрібно приблизно **1 сотка** (100 м²) землі. З урахуванням ризиків цю площі доцільно збільшити до **1,2 сотки**.

Наведені розрахунки є приблизними та із певною похибкою на збільшення виробництва, наприклад, у зв'язку із псування продукції.

ВИДИ ВИТРАТ

ПОСАДКОВИЙ МАТЕРІАЛ

- **Вартість саджанців дерев:**
10 дерев × 150 грн (середня ціна) = **1500 грн**
- **Вартість кущів:**
10 кущів × 70 грн (середня ціна) = **700 грн**
- **Вартість полуниці:**
80 саджанців × 10 грн (середня ціна) = **800 грн**



ДОБРИВА ТА ЗАСОБИ ЗАХИСТУ

- Комплексні добрива, органічні добрива, фунгіциди, інсектициди.
- В середньому на **1,2 соток** витрачається близько **300 грн на рік**



ДОГЛЯД ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ

Обрізка дерев і кущів, полив, обробка від шкідників – буде проводитись самостійно, але доцільно закласти можливість наймання працівників для виконання цих послуг з огляду на неспроможність виконання цих завдань у зв'язку із станом здоров'я.

На рік – 500 грн.



ЗАГАЛЬНІ ВИТРАТИ:

Посадковий матеріал **1500 грн + 700 грн + 800 грн** + добрива та засоби захисту **300 грн** + догляд та обслуговування **500 грн**

Всього: 3800 грн.

Варто зазначити, що вирощування фруктових дерев та кущів може здійснюватись протягом 10 років і більше, та підвищувати свою урожайність. Таким чином, цей обсяг насаджень може забезпечити потреби у фруктах для до 10 осіб.

Наведені розрахунки є приблизними та із певною похибкою на збільшення виробництва, наприклад, у зв'язку із псування продукції.

ДОДАТКОВІ ВИДИ ВИТРАТ

НАЙМЕНУВАННЯ	МІН.ЦІНА, ГРН
Лопати, сапки, відра, оприскувач, засоби захисту, інше (рукавичка, маски)	~1 000
Агроволокно	~1 500
Системи поливу (шланги, системи розпилення (без насоса)	~2 500
Насос	~1 500
Теплиця	~2 000
Міні-культиватор	~5 000
Мотоблок	~20 000
Бензокоса	~4 000
Пістолет для висаджування розсади	~1 000
Обприскувач садовий акумуляторний	~1500



- Можливі витрати на **основні засоби** (мають розглядатись індивідуально з урахуванням наявної площі, обсягів виробництва, виходячи від потреб домогосподарства, зокрема чисельності членів родини).
- До додаткових витрат у рослинництві також відносяться витрати на **транспортування**, наприклад: витрати на паливо, мастильні матеріали та ремонт сільськогосподарської техніки (мотоблок, косарка та ін.).
- Додаткових витрат потребує оснащення погребів для **зберігання** продукції: конструювання стелажів, налагодження належної системи вентиляції, охолодження, контролю вологості.

РОЗДІЛ 6

СИСТЕМИ ПОЛИВУ ТА ЗРОШЕННЯ



Крапельний полив (базовий спосіб):

- **Принцип:** наповнити пластикову пляшку водою, на шийку закріпити крапельну насадку, у денці пляшки зробити невелику дірочку, щоб виходило повітря. Після цього можна вставити пляшку в горщик або в грядку.
- Орієнтовно 1 л води вистачить на 10 діб крапельного поливу.

Крапельний полив (система з'єднань):

- **Принцип:** вода/добрива подаються безпосередньо до коренів рослин через перфоровані шланги або спеціальні крапельні стрічки
- Можливість застосування для подачі поживних розчинів;
- Цілеспрямованість поливу без зволоження міжряддя, що обмежує ріст бур'янів;
- Полив проводиться без ущільнення ґрунту, він не порушує повітрообмін кореневої системи;
- Виключені опіки листя сонячними променями, характерні для інших способів;
- Доступна автоматизація процесу, з можливістю програмування на кілька днів.



Поливальні шланги з отворами:

- **Принцип:** схожий на попередній, передбачає можливість самостійно робити отвори на потрібних відстанях

Система збору дощової води:

- **Принцип:** дощова вода збирається з дахів будівель за допомогою ринв і жолобів, що спрямовують воду в резервуари для зберігання.
- Використання дощової води допомагає зменшити витрати на водопостачання.
- Зменшення обсягу неконтрольованого стоку з поверхонь, що може сприяти зниженню ризику затоплення ділянок під час сильних опадів.

Буріння водних свердловин:

- Вартість залежить від багатьох факторів, включаючи глибину, тип ґрунту та обрані матеріали. Зібрана вода забезпечить **незалежність від зовнішніх джерел водопостачання** та може значно підвищити ефективність сільськогосподарського виробництва.
- **Загальні витрати:** сукупна вартість облаштування свердловини середньої глибини (50 м) складе приблизно **75 000 – 160 000 грн.** Більш глибокі свердловини або складніші умови можуть збільшити ці витрати.

РОЗДІЛ 7

ДОБРИВА

ГРУПИ КУЛЬТУР ВІДПОВІДНО ДО ПОТРЕБ В ДОБРИВАХ



Ефективне використання добрив є ключовим фактором для досягнення **високої врожайності** сільськогосподарських культур. Однак різні **рослини мають різні потреби** в поживних речовинах, що зумовлює необхідність їх групування за вимогами до удобрення.

Розуміння особливостей кожної групи дозволить правильно планувати внесення добрив, враховуючи специфіку ґрунтів, кліматичні умови та економічні фактори. Це, у свою чергу, сприятиме **підвищенню продуктивності** сільськогосподарського виробництва та **збереженню родючості ґрунтів** у довгостроковій перспективі.

I ГРУПА

Капуста, кабачки, патисони, гарбузи

ці рослини добре реагують на внесення свіжого гною чи перегною

II ГРУПА

Томати, перець, баклажани

належать до однієї родини, вирощуються в схожих умовах. Поруч з ними можна висаджувати цибулю, часник, редиску та різну зелень. Всі ці культури менш вимогливі до внесення добрив, ніж овочі з першої групи

III ГРУПА

Морква, петрушка, буряк, пастернак та інші коренеплоди

ці рослини не терплять свіжої органіки, їх краще удобрювати мінеральними комплексами

IV ГРУПА

Картопля

потребує гарної заправки добривами. Органіку під майбутні картопляні грядки можна вносити під час осінньої оранки, весною ж краще додавати мінеральні добрива безпосередньо в рядки

Зола:

- Природне органічне добриво. Вона не тільки удобрює, а й структурує ґрунт, насичує його калієм, створює сприятливі умови для роботи корисних мікроорганізмів. Зола містить фосфор, бор, марганець, а також вапно, що позначається на кислотності ґрунту (якщо невідомий рівень рН на ділянці, то безпечніше вносити золу під перекопування або розпушування - восени).
- Зола також допомагає захищати рослини від шкідників, таких як слимаки та капустяні мухи, якщо її посипати навколо стебел.

Мульчування органічними матеріалами:

- Використання: мульчування соломкою, сіном, скошеною травою або тирсою допомагає зберігати вологу в ґрунті, зменшує кількість бур'янів і покращує структуру ґрунту;
- Переваги: мульча розкладається, додаючи ґрунту органічну речовину, що покращує родючість без додаткових добрив.

Використання сидератів (зелених добрив):

- Використання: сидерати (гірчиця, конюшина, овес) висаджують на полях або грядках для поліпшення ґрунту, після їх росту рослини скошуються і заорюються в ґрунт;
- Переваги: сидерати збагачують ґрунт азотом, покращують його структуру і зменшують кількість бур'янів.



Сидерати – це спеціальні культури, які садять з метою відновлення стану ґрунту або надання йому конкретних властивостей. Вони грають свою роль в двох етапах:

1

Спочатку сидерати рослинною масою захищають від бур'янів, вітрів і насичують ґрунт мікроелементами в процесі вегетації.

2

Потім їх зрізають і використовують насичені мінералами стебла в якості добрива. Їх закладають в землю або залишають на поверхні у вигляді мульчі.

Види сидератів:

- бобові (горох, сочевиця, люцерна, квасоля, люпин, конюшина, соя, вика, нут, буркун, чина і конюшина);
- злакові (пшениця, ячмінь, овес, жито і сорго);
- хрестоцвіті (ярий ріпак, біла і сиза гірчиця, суріпиця і редька);
- гречані (гречка);
- гідрофілен (фацелія);
- складноцвітні (соняшник і календула);
- амарант (амарант)

КОМПОСТУВАННЯ

Компостування - ефективний спосіб перетворення органічних відходів на цінне добриво

1 ЕТАП

Підготовка компостної ями або ящика

Для компостування можна використовувати спеціальні компостні ящики або ями. Місце має бути добре **вентильоване**, частково **затінене** та **захищене** від надлишкової вологи.

2 ЕТАП

Додавання органічних матеріалів

у компостну яму додають органічні відходи, які умовно поділяються на два типи:

- **«зелені»** компоненти: це азотні відходи, такі як трава, харчові залишки, овочеві очистки, кавова гуща, чайні пакетики, вони забезпечують живлення для мікроорганізмів;
- **«коричневі»** компоненти: це вуглецеві відходи, такі як сухе листя, тирса, солома, картон, вони забезпечують структурність купи та допомагають підтримувати баланс вологи.

3 ЕТАП

Перемішування та зволоження

Для прискорення процесу компостування матеріали необхідно періодично перемішувати, щоб забезпечити **доступ кисню**, а також важливо **підтримувати оптимальну вологість** купи – вона має бути вологою, але не мокрою, як добре вичавлена губка.

4 ЕТАП

Процес розкладання

Мікроорганізми починають активно розкладати органіку, виділяючи тепло. Температура всередині компостної купи може досягати **60-70°C**, що допомагає знищити патогени та насіння бур'янів.

5 ЕТАП

Готовий компост

Через **3-6 місяців**, залежно від умов і догляду, компост перетворюється на темну, крихку масу з приємним запахом землі – це готовий продукт, який можна використовувати як **добриво**.

ЯКІ ВІДХОДИ ПРИДАТНІ ДЛЯ КОМПОСТУВАННЯ



**Бадилля,
залишки рослин**



**Подрібнені
гілки**



Солома



**Дерев'яна тріска,
стружка, тирса**



**Деревна зола, що
остигла**



**Очистки овочів і фруктів
(окрім цитрусових)**



**Яєчна шкаралупа,
кавова гуща, заварка**



**Паперові рушники,
подрібнений папір**



**Торф, гній,
пташиний послід**

ЯКІ ВІДХОДИ НЕ ПРИДАТНІ ДЛЯ КОМПОСТУВАННЯ



**Крупні дерев'яні
залишки**



**Кістки, рештки
м'яса, риби**



**Вугільна зола від
мангала**



**Крейдований папір,
газети, журнали з
кольоровим друком**



**Молочні
продукти**



**Шкірки
цитрусових**



**Тютюнові
недопалки**



**Бур'яни з
насінням, хворі
рослини**



**Скло, пластмаса,
гума, шкіра,
будівельне сміття**

РОЗДІЛ 8

СІВОЗМІНА

Сівозміна - це чергування тих чи інших садових культур в правильному порядку на обмеженій площі ділянки.

Сівозміна дозволяє:

- зменшити засміченість бур'янами;
- збільшити активність ґрунтової мікрофлори;
- знизити ризик зараження посадок грибками, вірусами, бактеріями;
- запобігти поширенню шкідників;
- зберегти поживність ґрунту на високому рівні, поліпшити її структуру.

Сумісність культур:

	Картопля	Цибуля, часник	Томати	Баклажани	Перець	Огірки	Морква	Буряк	Капуста	Кабачки	Гарбузи	Бобові
Картопля	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Цибуля, часник	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Томати	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Баклажани	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Перець	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Огірки	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Морква	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Буряк	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Капуста	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Кабачки	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Гарбузи	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Бобові	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



Хороше чергування культур



Допустиме чергування культур



Недопустиме чергування культур

РОЗДІЛ 9

СТРУКТУРА СЕРЕДНЬОРІЧНОЇ НОРМИ СПОЖИВАННЯ М'ЯСА ТА ЯЄЦЬ

Відповідно до усереднених **рекомендованих норм** харчування, кожен українець повинен щорічно споживати **83 кг** м'яса за структурою:



Яловичина та телятина

32,4 кг



Свинина

28,2 кг



Птиця

16,6 кг



Інші види

5,8 кг

Для забезпечення **мінімальних норм** споживання м'яса **52 кг** структура споживання буде така:



Яловичина та телятина

20,3 кг



Свинина

17,7 кг



Птиця

10,4 кг



Інші види

3,6 кг

Фактично населення України недоотримує м'яса яловичини та телятини, свинини та іншого м'яса (кролятина, конина). У той час, **м'яса птиці** споживається значно більше, ніж необхідно. Саме за рахунок м'яса птиці забезпечується більш-менш достатній рівень споживання м'яса та м'ясних продуктів:



Кури

40 кг



Качки

10 кг



Гуси

5 кг

Щоб провести розрахунок витрат на тваринництво для забезпечення середньорічної норми споживання м'яса та яєць однієї людини, потрібно врахувати кількість тварин, площу для їх утримання, витрати на корм, ветеринарні послуги та інші супутні витрати.

РОЗДІЛ 10

СПОЖИВАННЯ М'ЯСА

ВРХ

1 теляти достатньо, щоб задовольнити раціональну норму споживання м'яса корів для 4-5 осіб*

Вартість 1 теляти: ~4000 грн.

32,4 КГ
норма споживання

Тривалість вирощування до забою: 12-18 місяців

Маса м'яса з 1 теляти: в середньому **150 кг** м'яса після забою

Рекомендована площа для утримання 1 теляти: близько **5 м²** на одну тварину у приміщенні + пасовища

Середньодобові витрати корму на 1 теля: близько **6-8 кг** сіна та концентрованого корму

Ціна корму (сіно, зернові, комбікорм): близько **5 грн/кг**

Витрати на корм:

6 кг (середня потреба) × 365 днів × 5 грн/кг = **10950 грн на рік** на 1 теля

Інші витрати:

- вакцинація, ветеринарне обслуговування: близько **1000 грн** на рік.
- утримання (електрика, вода, підстилка): близько **1500 грн** на рік.

Загальні витрати на 1 теля: 10950 + 1000 + 1500 + 4000 = **17450 грн** на рік

*залежно від віку та особливостей споживання



ПРИДБАННЯ

Найкраще купувати телят у віці 2-3 місяців. Вони вже здатні самостійно їсти сіно, зерно і пити воду.



ВІДГОДІВЛЯ

- 0-2 місяці: молоко/замінник 3-4 рази/день
- 2-4 місяці: поступово вводити сіно, концентрати
- 4+ місяці: сіно, концентрати
- Основний корм: сіно та трава.
- Постійний доступ до чистої води.



ВИГУЛ

- Початок: з 2-3 тижнів у теплу погоду
- Тривалість: поступово збільшувати з 15 хвилин до кількох годин
- Уникати: дощу, сильного вітру, прямих сонячних променів



УТРИМАННЯ

- Тепле, сухе, без протягів
- Підстилка: суха солома/ тирса, міняти щодня
- Температура: 15-20°C



ЗДОРОВ'Я

- Вакцинація за графіком
- Щоденний огляд
- Контроль ознак хвороб
- Ізоляція при хворобі
- Вітаміни і мінерали



ВАЖЛИВО

- Щоденне прибирання приміщення
- Регулярність годування без перегодовування
- Уникати різких змін у раціоні
- Вода: завжди чиста і свіжа
- Уважність до змін у поведінці

СВИНІ

1 свині достатньо, щоб задовольнити раціональну норму споживання м'яса свиней для 2х осіб*

Вартість 1 поросяти: ~2000 грн.

28,2 КГ
норма споживання

Тривалість вирощування до забою: 6-8 місяців

Маса м'яса з 1 свині: в середньому **60-70 кг** м'яса після забою

Рекомендована площа для утримання 1 свині: близько **2-3 м²** на одну свиню в приміщенні

Середньодобові витрати корму на 1 свиню: близько **2-3 кг** комбікорму та зерна

Ціна корму (зокрема, зернові, комбікорм): близько **17 грн/кг**

Витрати на корм:

2,5 кг (середня потреба) × 210 днів × 17 грн/кг = **8925 грн** на рік на 1 свиню

Інші витрати:

- вакцинація, ветеринарне обслуговування: близько **500 грн** на рік.
- утримання (електрика, вода, підстилка): близько **500 грн** на рік.

Загальні витрати на 1 свиню: 8925 + 500 + 500 + 2000 = **11925 грн.**

*залежно від віку та особливостей споживання)



ПРИДБАННЯ

- 21-28 днів: поросята вже отримали молозиво і мають базовий імунітет.
- Перевірка: активність, рожева шкіра, чисті очі та ніс, відсутність діареї



УТРИМАННЯ

- Тепле, сухе, без протягів
- Температура: 30-32°C (новонароджені), 22-24°C (5+ тижнів)
- Підстилка: солома/тирса, міняти щодня



ВІДГОДІВЛЯ

- 0-3 тижні: материнське молоко
- 3-8 тижнів: стартерний комбікорм 4-5 разів/день
- 8+ тижнів: комбікорм 3-4 рази/день, овочі, фрукти
- Постійний доступ до чистої води.



ЗДОРОВ'Я

- Вакцинація за графіком
- Щоденний огляд
- Контроль ознак хвороб
- Ізоляція при хворобі
- Профілактика глистів
- Вітаміни і мінерали
- Кігті та зуби: обрізати



ВИГУЛ

- Початок: з 3-4 тижнів у теплу погоду
- Тривалість: поступово збільшувати з 15 хвилин до кількох годин
- Уникати: дощу, сильного вітру, прямих сонячних променів



ВАЖЛИВО

- Щоденне прибирання приміщення, дезинфекція
- Регулярність годування без перегодовування
- Уникати різких змін у раціоні
- Вода: завжди чиста і свіжа
- Уважність до змін у поведінці

КУРИ

~7 курей необхідно, щоб задовольнити раціональну норму споживання м'яса птиці для 1 особи*

Вартість 1 курча: ~40 грн. Всього: $7 \times 40 = 280$ грн.

16,6 КГ
норма споживання

Тривалість вирощування до забою: 70 днів

Маса м'яса з 1 курки: в середньому **2,5 кг**

Яйця: близько **200-250** яєць на рік

Рекомендована площа для утримання 1 курки: близько **0,5 м²**. **Всього:** 7 курок $\times 0,5$ м² = **3,5 м²**

Середньодобові витрати корму на 1 курку: близько **100 г** корму

Ціна корму (зернові, комбікорм): близько **22 грн/кг**

Витрати на корм: $0,1$ кг $\times 70$ днів $\times 7$ курок $\times 22$ грн/кг = **1078 грн.**

Інші витрати:

- вакцинація, ветеринарне обслуговування: близько **100 грн** на рік
- утримання (електрика, вода, підстилка): близько **150 грн** на рік

Загальні витрати на утримання 7 курей: $1078 + 100 + 280 + 150 = 1608$ грн.

*залежно від віку та особливостей споживання)



ПРИДБАННЯ

- 1-2 доби - дешевші, є впевненість в якості кормів та догляді
- 2-4 тижні- уже пройшли базові етапи ризику (хвороб і т.п.)



УТРИМАННЯ

- Тепле, сухе, без протягів
- Температура: 32-35°C (1 тиждень), поступово знижувати до 18-20°C
- Підстилка: тирса або солома, міняти регулярно



ВІДГОДІВЛЯ

- 0-4 тижні: стартовий комбікорм, подрібнене зерно
- 4-8 тижнів: гроуерний комбікорм, цільне зерно
- 8+ тижнів: комбікорм для дорослих, зерносуміш



ЗДОРОВ'Я

- Вакцинація за графіком
- Щоденний огляд
- Контроль ознак хвороб
- Ізоляція при хворобі
- Вітаміни і мінерали
- Достатньо місця для рухової активності



ВИГУЛ

- Початок: з 3-4 тижнів у теплу погоду
- Тривалість: поступово збільшувати з 15 хвилин до кількох годин
- Уникати: дощу, сильного вітру, прямих сонячних променів



ВАЖЛИВО

- Щоденне прибирання приміщення, дезинфекція
- Регулярність годування: дотримуватися графіку
- Вода: завжди чиста і свіжа, міняти двічі на день
- Уважність до змін у поведінці

КАЧКИ

Вартість 1 каченя: ~60 грн.

Тривалість вирощування до забою: 70 днів

Маса м'яса з 1 качки: в середньому 3 кг

Рекомендована площа для утримання 1 качки: близько 1 м²

Середньодобові витрати корму на 1 качку: близько 160 г корму

Ціна корму (зернові, комбікорм): близько 30 грн/кг

Витрати на корм: $0,16 \text{ кг} \times 70 \text{ днів} \times 30 \text{ грн/кг} = 336 \text{ грн.}$

Інші витрати:

- вакцинація, ветеринарне обслуговування: близько **25 грн** на рік
- утримання (електрика, вода, підстилка): близько **40 грн** на рік

Загальні витрати на утримання 1 качки: $336 + 25 + 60 + 40 = 461 \text{ грн.}$

ГУСИ

Вартість 1 гусеня: ~70 грн.

Тривалість вирощування до забою: 80 днів

Маса м'яса з 1 гуски: в середньому 5 кг

Рекомендована площа для утримання 1 гуски: близько 2 м²

Середньодобові витрати корму на 1 гуску: близько 250 г корму

Ціна корму (зернові, комбікорм): близько 30 грн/кг

Витрати на корм: $0,25 \text{ кг} \times 80 \text{ днів} \times 30 \text{ грн/кг} = 600 \text{ грн.}$

Інші витрати:

- вакцинація, ветеринарне обслуговування: близько **50 грн** на рік
- утримання (електрика, вода, підстилка): близько **30 грн** на рік

Загальні витрати на утримання 1 гуски: $600 + 50 + 70 + 30 = 750 \text{ грн.}$

КРОЛІ

3 кролів достатньо, щоб задовольнити раціональну норму споживання інших видів м'яса для 1 особи*

Вартість 1 кролика: ~150 грн. Всього: $3 \times 150 = 450$ грн.

5,8 КГ
норма споживання

Тривалість вирощування до забою: 4-5 місяців

Маса м'яса з 1 кролика: в середньому **2-2,5 кг** м'яса після забою

Рекомендована площа для утримання 1 кролика: близько **0,5 м²** на 1 кролика у клітці. Всього: 3 кролики \times 0,5 м² = **1,5 м²**.

Середньодобові витрати корму на одного кролика: близько **100-150 г**

Ціна корму (сіно, зернові, комбікорм): близько **15 грн/кг**

Витрати на корм:

0,15 кг (середня потреба) \times 120 днів \times 15 грн/кг \times 3 кролики = **810 грн.**

Інші витрати:

- вакцинація, ветеринарне обслуговування: близько **100 грн** на рік.
- утримання (електрика, вода, підстилка): близько **200 грн** на рік.

Загальні витрати на утримання 3 кроликів: 810 + 100 + 200 + 450 = **1560 грн.**

*залежно від віку та особливостей споживання



ПРИДБАННЯ

- 45-60 днів
- Перевірте: активність, чисте хутро, ясні очі, відсутність виділень з носа



УТРИМАННЯ

- Тепле, сухе, без протягів
- Підстилка: тирса, солома або спеціальний наповнювач
- Температура: 16-20°C
- Клітки: 60x40x40 см (до 4 міс), 70x50x40 см (дорослі)



ВІДГОДІВЛЯ

- 0-3 місяці: молоко матері, гранульований комбікорм
- 3+ місяці: сіно, зерно, овочі, комбікорм
- Постійний доступ до чистої води.



ЗДОРОВ'Я

- Вакцинація за графіком
- Щоденний огляд
- Контроль ознак хвороб
- Ізоляція при хворобі
- Профілактика глистів
- Вітаміни і мінерали
- Стрижка кігтів: раз на 1-2 місяці



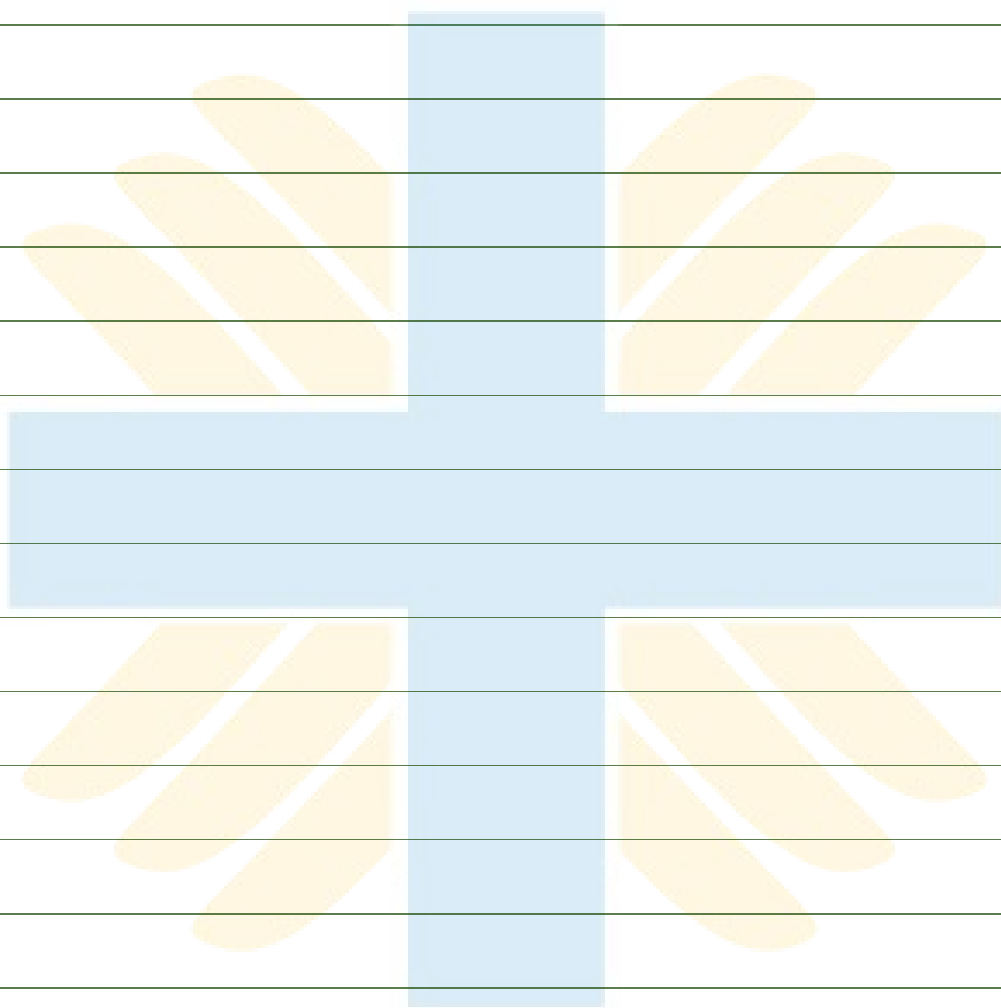
ВИГУЛ

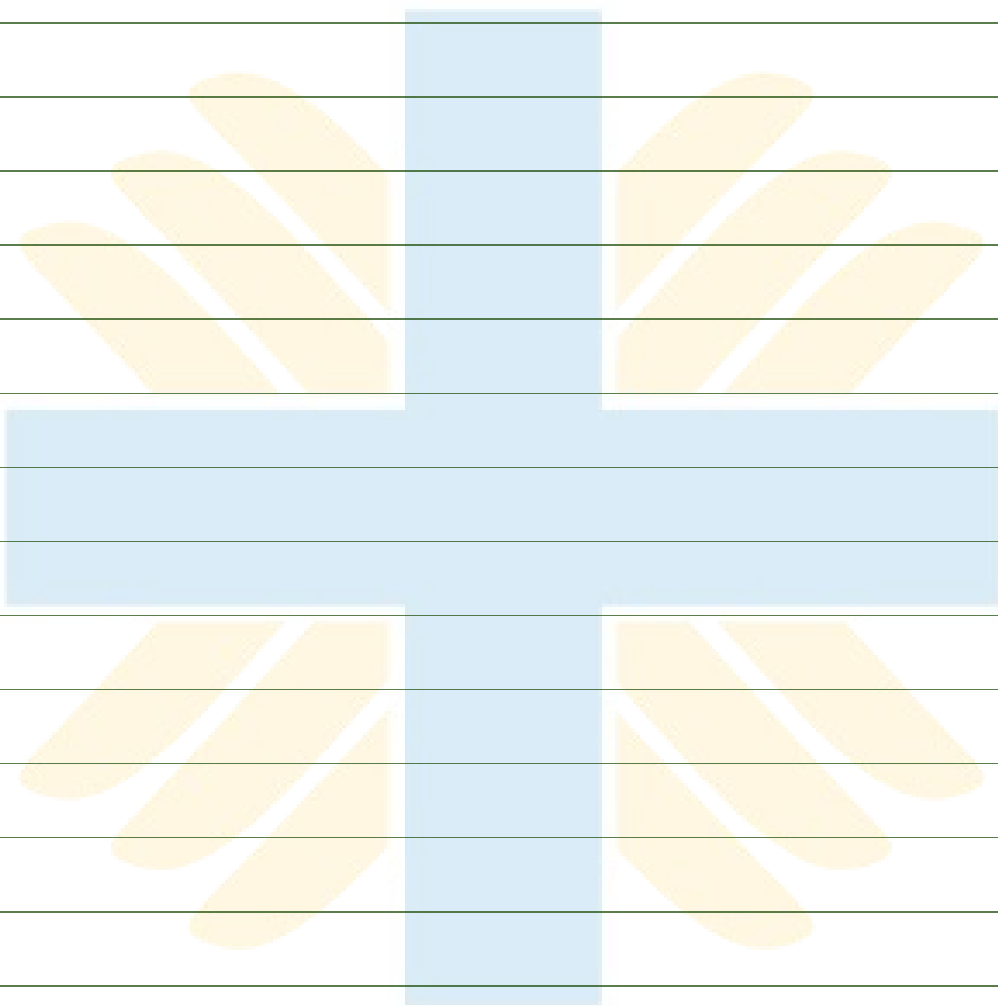
- За можливості, в теплу погоду
- Тривалість: поступово збільшувати з 15 хвилин до кількох годин
- Забезпечити тінь і захист від хижаків
- Уникати: сирі трави, отруйних рослин, прямих сонячних променів у спеку

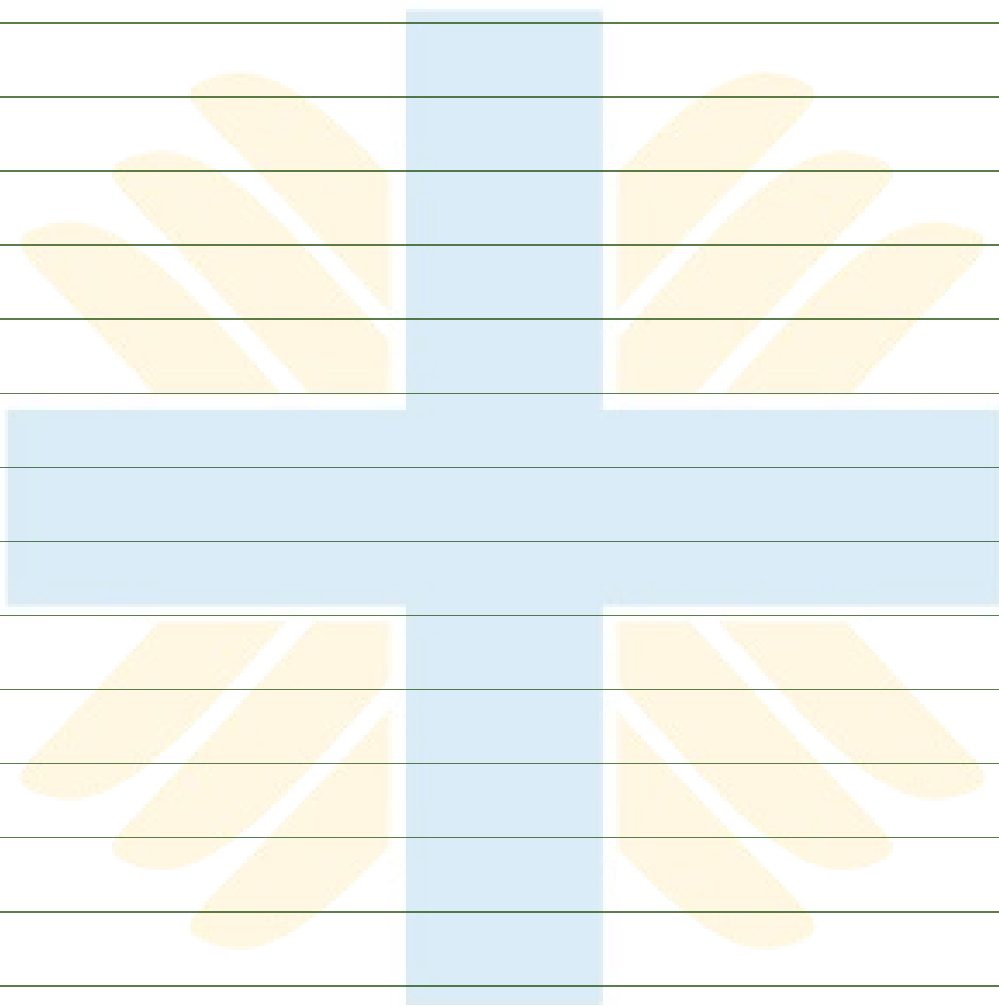


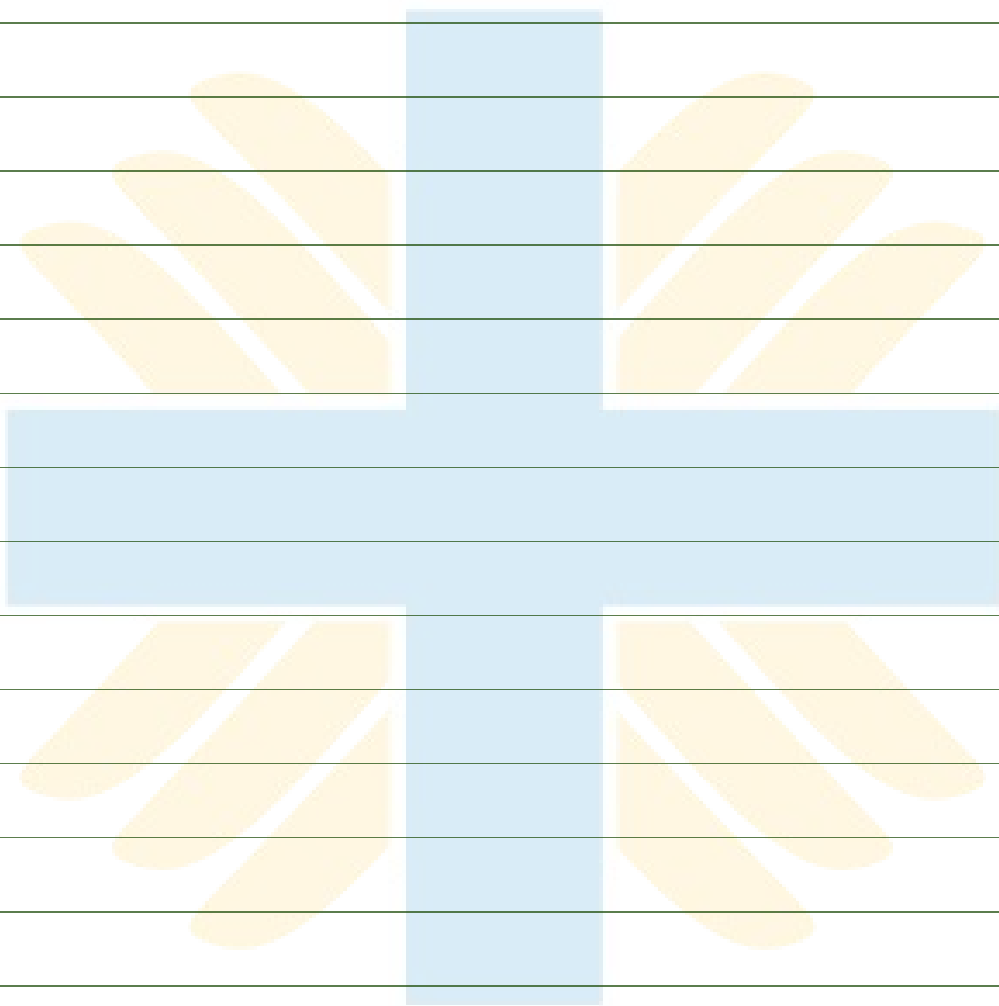
ВАЖЛИВО

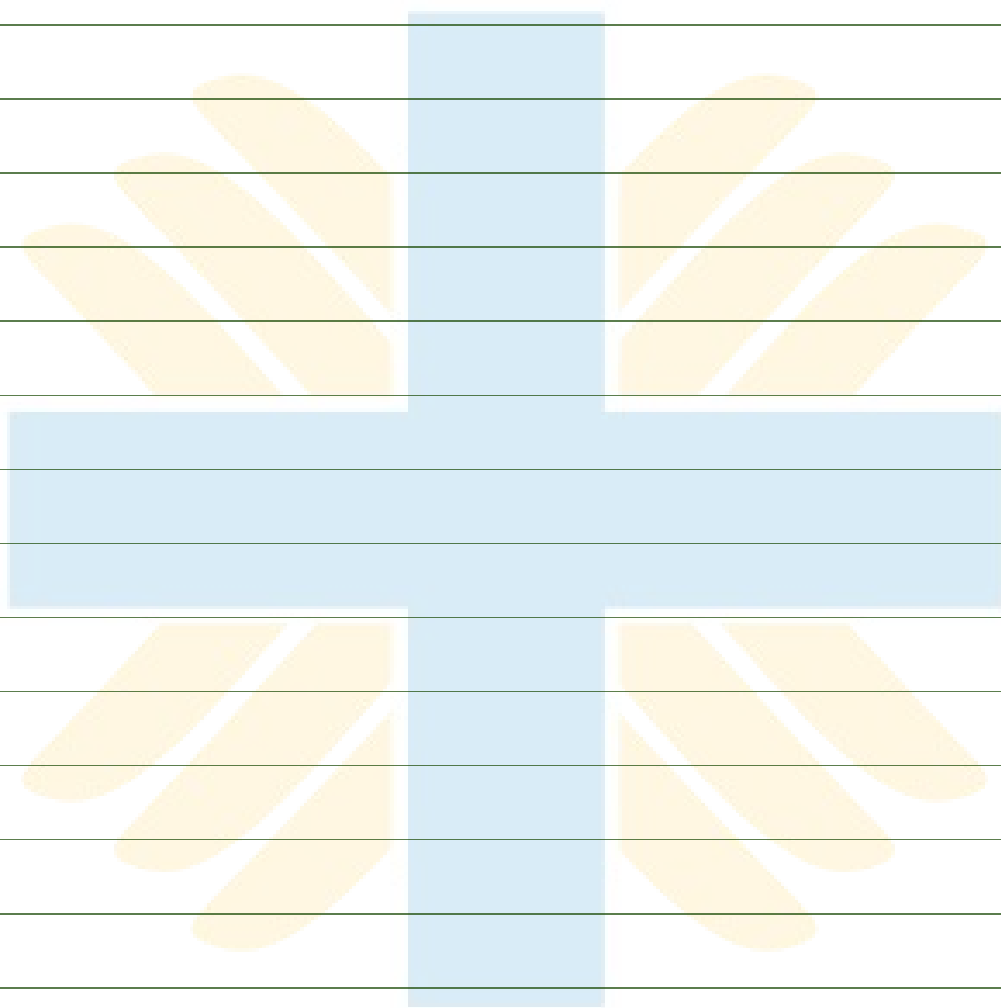
- Щоденне прибирання кліток, дезинфекція
- Регулярність годування: 2-3 рази на день в один і той же час
- Уникати різких змін у раціоні
- Вода: завжди чиста і свіжа
- Уважність до змін у поведінці

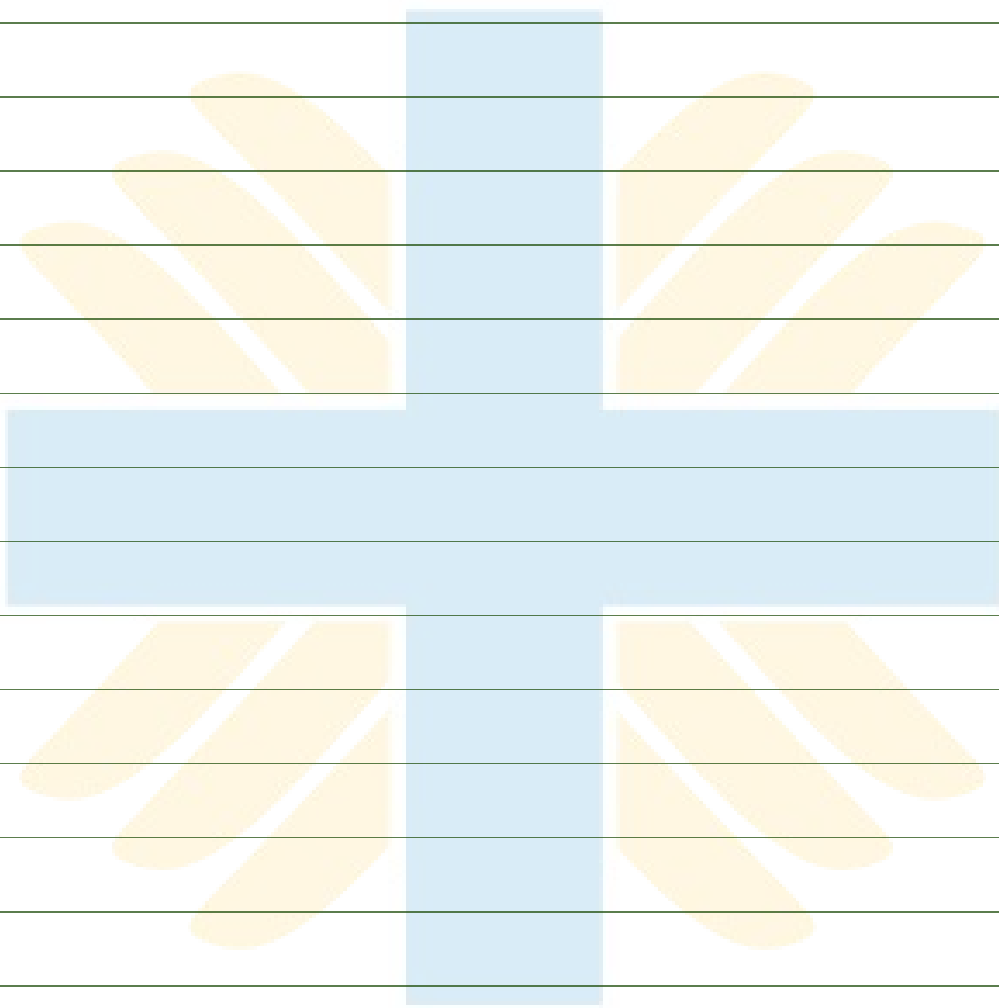


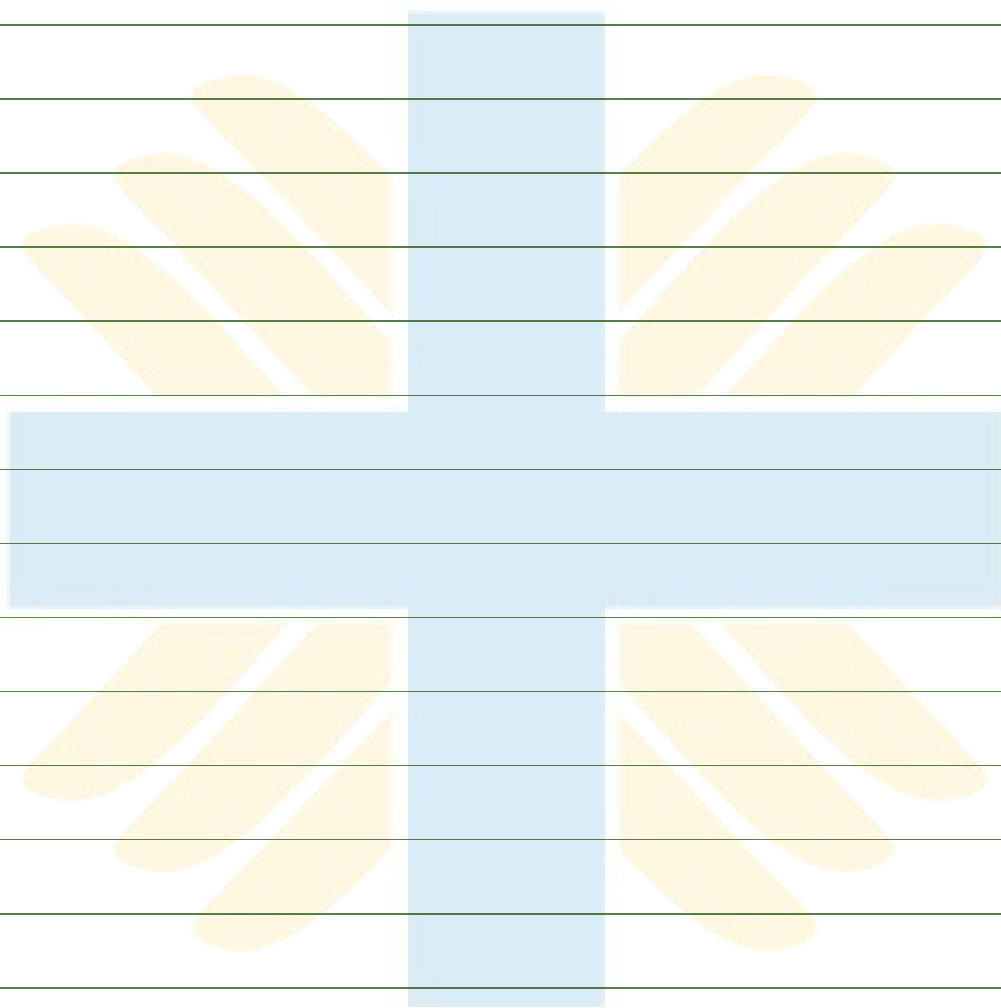


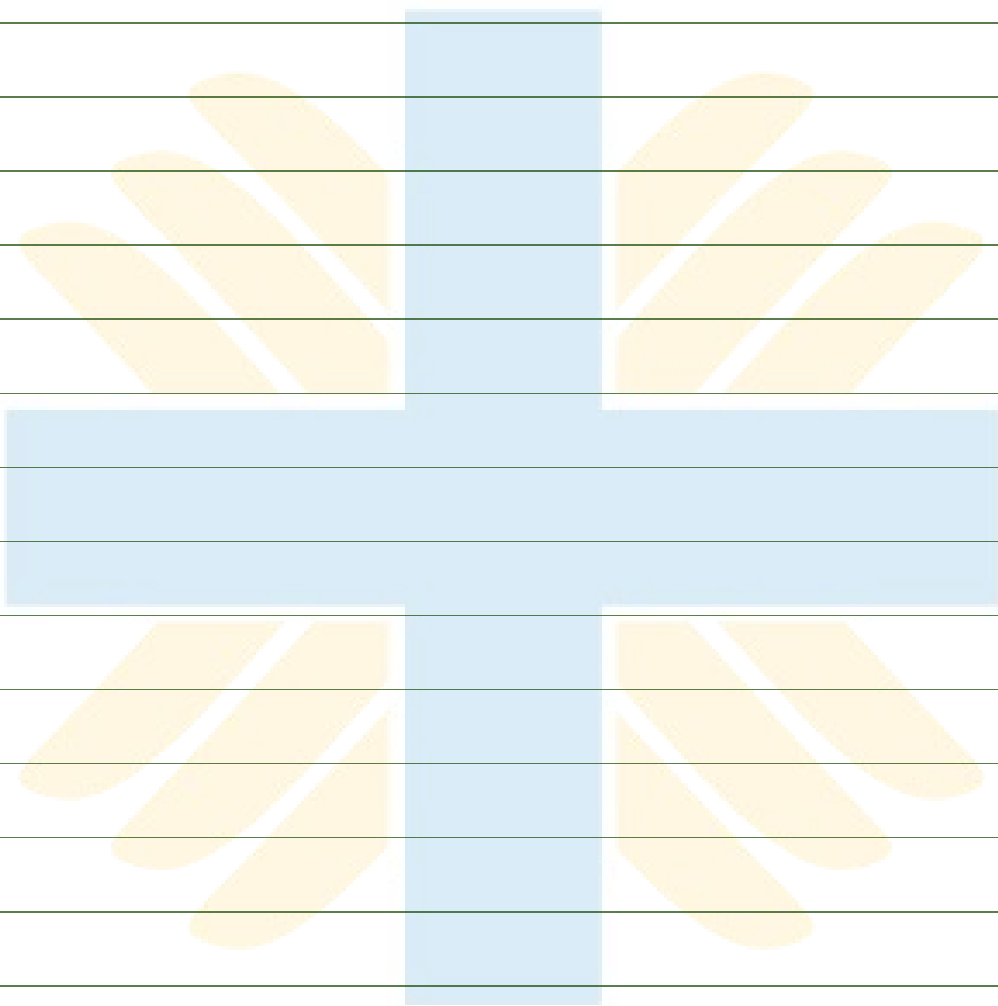


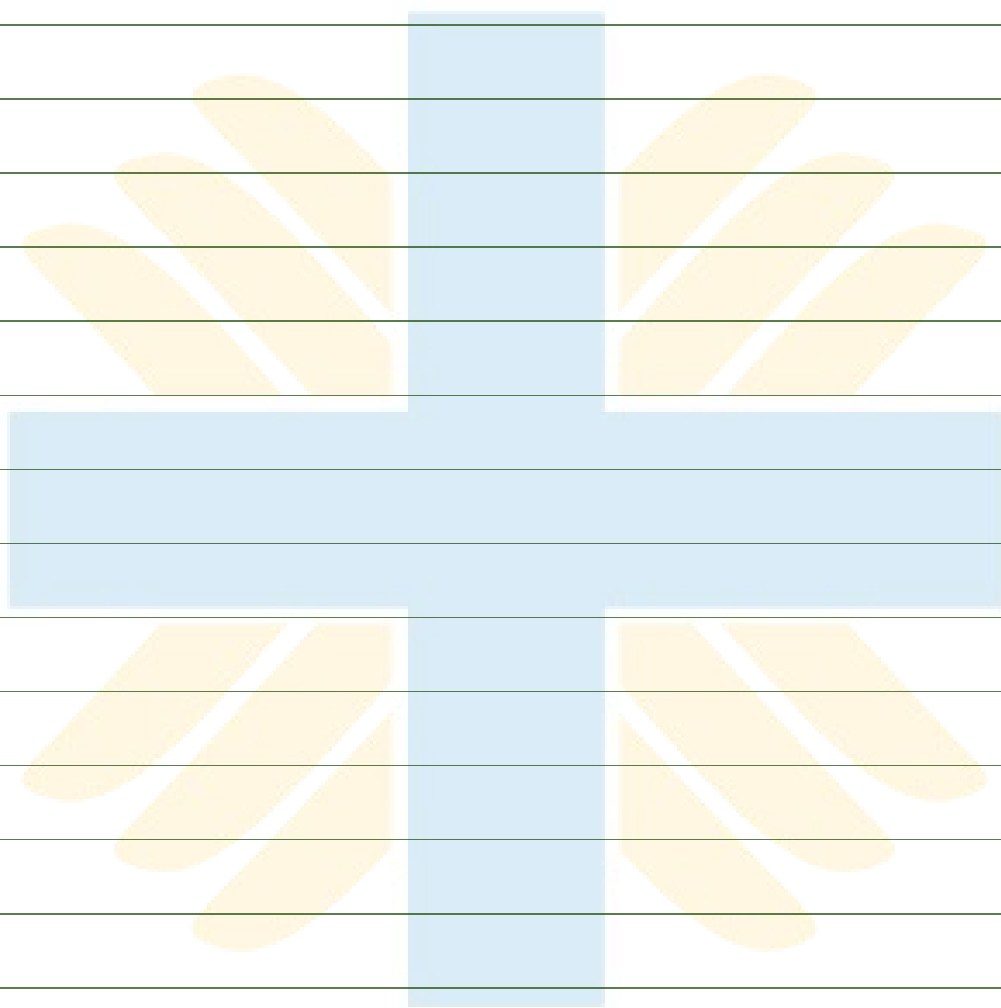












Розвиток особистого підсобного господарства відіграє ключову роль у забезпеченні продовольчої безпеки, особливо в умовах економічної нестабільності та змін клімату. Адаптація до природно-кліматичних зон України дозволяє людям ефективно використовувати наявні ресурси для вирощування сільськогосподарських культур і тварин, що забезпечує самозабезпечення основними продуктами харчування.

В основу розрахунків покладено розробки **Food Security Cluster (FSC)** (Кластер продовольчої безпеки) – це глобальна ініціатива, створена для координації зусиль з надання допомоги у сфері продовольчої безпеки під час надзвичайних ситуацій.

Основна мета FSC – забезпечити доступ до продовольства для найбільш вразливих груп населення через координацію дій між міжнародними організаціями, урядами, неурядовими організаціями та іншими партнерами. Кластер займається оцінкою потреб, плануванням та реалізацією програм, спрямованих на забезпечення доступу до їжі, зменшення ризиків продовольчої нестабільності та підвищення стійкості громад.

Для забезпечення річних потреб у споживанні основних продуктів харчування, відповідно до розробок Food Security Cluster, використовуються декілька ключових індикаторів, які допомагають оцінити рівень продовольчої безпеки на рівні домогосподарств. Ці індикатори допомагають організаціям і урядам визначати потреби населення в основних продуктах харчування та розробляти відповідні програми підтримки.

До уваги брались норми споживання основних продуктів харчування, розроблені міжнародними та національними організаціями, такими як: Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Продовольча та сільськогосподарська організація ООН (ФАО), Кодекс Аліментаріус (Codex Alimentarius Commission), Інститут харчування та дієтології (Academy of Nutrition and Dietetics), Міністерство охорони здоров'я України (МОЗ), Інститут харчування Національної академії медичних наук України, Інститут аграрної економіки, Українська асоціація дієтологів і нутриціологів та інших.

Розроблені рекомендації допоможуть людям максимально задовольнити свої річні потреби в основних продуктах харчування, створюючи стабільний та стійкий аграрний сектор на рівні домогосподарств, що сприяє не лише економічній стійкості, але й підвищує якість життя, дозволяючи людям розраховувати на власні сили та ресурси для забезпечення своєї сім'ї.

Цей документ захищений авторським правом і не може бути повністю або частково відтворений без узгодження. Будь ласка, зверніться до secretary@caritas.ua для узгодження. Будь-яке повне або часткове використання повинно містити відповідне посилання на **Міжнародний благодійний фонд «Карітас України»**

© Міжнародний благодійний фонд «Карітас України», 2024