

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 211/07 a 11 de fevereiro de 2022

Ideias para criar uma horta com as crianças

A criação de uma horta proporciona aos mais pequenos múltiplas aprendizagens e, quase sempre, muita diversão. Existem diversos projetos que podemos fazer com eles, sendo que nesta dica deixamos algumas sugestões de atividades que poderá desenvolver ao longo de todo o ano.

Preparar e plantar uma horta

Objetivo: Permitir ter uma visão da origem das plantas e dos alimentos e sensibilizar para um maior gosto por legumes e frutas.

Idade: a partir dos 3 anos

Localização da atividade: exterior/varanda

Estações do ano adequadas: nas quatro estações

Tempo aproximado para completar o projeto: 4-12 semanas (dependendo das variedades escolhidas)

Materiais:

- Sementes de legumes, frutos ou ervas aromáticas;
- Plantas jovens de hortícolas para transplantar;
- Canteiros ou vasos de grandes dimensões;
- Substrato adequado;
- Fertilizante orgânico (pode ser líquido ou sólido)



Instruções:

- Sugerir que as crianças desenhem a sua horta;
- Preparar o vaso ou canteiro, colocando o substrato adequado;
- Auxiliar a semear e a plantar, devendo registar a data em que fazem as sementeiras e plantações;



Plantar bolbos ou sementes em vasos reutilizados

Objetivo: Apresentar formas criativas de reutilização de embalagens e explorar as artes plásticas. Os bolbos são uma boa opção, pois são muito fáceis de plantar e de cuidar, mesmo dentro de casa.

Idade: a partir dos 2 anos

Localização da atividade: interior

Estações do ano adequadas: Outono-Inverno

Tempo aproximado para completar o projeto: de 3 a 6 semanas (até à primeira floração)

Materiais:

- Latas ou outras embalagens de material duro e resistente;
- Tintas, pincéis e /ou marcadores para decorar as embalagens;
- Substrato adequado para plantar em vaso;
- Variedades de bolbos/sementes (escolher com as crianças os seus preferidos)

Instruções:

- Ir às compras com as crianças para a aquisição de bolbos/sementes;
- Reutilizar algumas embalagens (pacotes de leite, latas, etc.) e transformá-las em vasos, decorando-os;
- Encher os vasos com substrato;
- Auxiliar a plantar cada bolbo, considerando o tamanho de cada um e da respetiva planta na sua fase de crescimento e floração;
- Regar quando necessário e verificar regularmente se as embalagens têm uma drenagem adequada para evitar encharcar o solo e limitar, assim, o risco de os bolbos ou as sementes apodrecerem.

Hortas pedagógicas com as crianças:

- Promovem uma alimentação saudável;
- Despertam o interesse pela ciência;
- Melhoram o desenvolvimento motor;
- Desenvolvem habilidades matemáticas (ao medir a profundidade das sementeiras, na contagem das sementes, ao medir o crescimento da planta ou ao comparar os tamanhos dos vegetais, por exemplo);
- Melhoram a capacidade de planear e de organizar e desenvolvem o sentido de responsabilidade;
- Permitem que a criança possa desenvolver os seus sentidos, ao tocar e sentir as texturas das sementes, da terra, das folhas, flores e frutos, ao sentir aromas e cheiros e ao observar diferentes cores.



Fontes imagens:

<https://www.istockphoto.com/br/vetor/desenho-animado-de-ilustracao-C3%A7%3%A3o-vetorial-de-um-garotinho-fazendo-jardinagem-criancas-C3%A7as-gm1278388313-377336887> | <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/cute-little-boy-picking-eggplants-in-the-garden-vector-17178236> | <https://www.istockphoto.com/pt/vetorial/cute-cartoon-girl-and-boy-working-in-the-garden-vector-illustration-kids-plant-a-gm951162598-259647214>

Porto.