ANOTE: DICAS NUTRITIVAS

CRIAR HORTAS COM AS CRIANÇAS



Criar uma **pequena horta** com as crianças é uma forma **simples e divertida** de as **aproximar da natureza e dos alimentos**, descobrem a origem dos alimentos e compreendem melhor o trabalho e os recursos necessários para os produzir.

E não é preciso ter um grande jardim.

Uma varanda, janela ou pequeno espaço exterior pode ser suficiente.

Para começar, basta ter:

- Vasos ou floreiras;
- Terra adequada para cultivo;
- Sementes ou pequenas plantas;
- Água e um local com luz solar:
  - Escolher um local com boa exposição solar é importante para o crescimento das plantas.

Envolver as crianças em tarefas como plantar, regar e observar o crescimento ajuda a criar ligação com a atividade.

Deixar as crianças pôr as mãos na terra e envolve-las em tarefas simples:

- Escolher o que plantar;
- Semear;
- Regar;
- Colher os alimentos.

Estas atividades estimulam a curiosidade, a autonomia e a aprendizagem.

Entre os alimentos mais fáceis de plantar encontram-se:

- Tomate cereja, que cresce bem em vasos e é apelativo para crianças;
- Alface, de crescimento rápido e fácil manutenção;
- Rúcula, que germina rapidamente e permite colher em pouco tempo;
- Cenoura, adequada para vasos mais profundos;
- Ervas aromáticas como manjericão, salsa e hortelã, muito versáteis para a confeção das refeições.

A horta pode ser uma excelente ferramenta de **educação alimentar**, permitindo às crianças aprender, de forma prática, sobre a **origem dos alimentos, a sazonalidade**, a **sustentabilidade** e o **desperdício alimentar**.

Uma forma de reforçar esta aprendizagem é **incluir os alimentos cultivados nas próprias refeições.** Mesmo pequenas quantidades podem fazer a diferença na associação do prado ao prato:

- Ervas aromáticas em pratos simples;
- Alface em sandes;
- Tomate em saladas;

Estas experiências **ajudam as crianças** a perceber a ligação entre **cultivo, alimentos e refeição**, contribuindo para uma maior **valorização dos alimentos** e para o **desenvolvimento de hábitos alimentares mais**



Fontes:
https://www.vitamimos.pt/horta-em-casa-com-criancas/

Fonte de Imagens:
https://www.istockphoto.com/

http://are.cm-porto.pt/documentos

Dê-nos a sua opinião, clique aqui

Porto.