

Mini-horta na sala

Material

- 4 garraões de plástico
- 1 garrafa de água de 1,5 L
- X-ato e cola
- Palhinhas de plástico
- 2 sacos de terra
- Plantas ainda pequenas (por ex. morangueiro, alface, feijoeiro, etc.)
- Pá de jardineiro



❖ Como fazer?

1. Recorte a parte de cima de um dos lados de cada garrafão.



2. Encha os garraões com terra, faça um buraco para colocar as plantas e aperte a terra para que a raiz fique segura.



3. As crianças devem participar em todo este processo.



MORANGUEIRO



ALFACE



FEIJOEIRO

4. Faça quatro furos, com o diâmetro de uma palhinha, numa garrafa de plástico de 1,5 litros utilizando um objeto pontiagudo e aquecido.



5. Introduza uma palhinha em cada furo e vede com cola para que a água não se liberte pelos furos quando encher a garrafa. Deixe secar muito bem colocando suportes por baixo das palhinhas para que fiquem direitas enquanto a cola vedante seca.



6. Vire as palhinhas para cima para que a água não saia enquanto enche a garrafa.
7. Coloque a garrafa cheia de água no centro dos quatro garrafões deixando as palhinhas direcionadas para cada um deles.



8. Sempre que for necessário regar as plantas da horta, é só voltar a palhinha para baixo e o fio de água correrá.



❖ **Sugestão:**

Quando a mini-horta tiver plantas prontas para serem colhidas, pode organizar a confeção de uma sopa saudável que contará com a participação de todas as crianças, que devem trazer um ingrediente para a mesma. Pode, eventualmente, incluir a restante comunidade educativa na realização desta atividade.

No site da Direção Geral da Saúde (<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/>) estão disponíveis inúmeros recursos e materiais para educadores abordarem o tema da alimentação saudável com as crianças e com os pais.

Ainda no site acima referido, educadores e professores podem ter acesso a variados projetos, no âmbito da alimentação saudável, desenvolvido por diferentes escolas de todo o país.

Os mesmos podem ser consultados em: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/projetos/>

