

Como fazer uma horta caseira com as crianças



Frutas e legumes frescos devem fazer parte da alimentação diária de uma família e devem ser introduzidos desde cedo na alimentação das crianças, para que esses hábitos cresçam com elas. No entanto, todos sabemos que às vezes pode ser difícil ter acesso a produtos mais naturais ou orgânicos, especialmente quando se vive na cidade. A solução para isto poderá passar por fazer uma **horta caseira!**

À primeira vista, fazer uma horta em casa pode parecer um desafio, principalmente para quem não tem área de quintal ou jardim que possa aproveitar. No entanto, existem soluções simples e divertidas que podem ser feitas com as suas crianças, para que possam aprender a importância das frutas e legumes numa alimentação saudável.

Se quer aprender **como fazer uma horta caseira**, siga as nossas dicas!

Onde pode fazer a sua horta caseira

Dependendo do lugar onde vive, poderá ter de fazer adaptações ao local onde irá plantar a sua horta caseira:

- Diretamente na terra
- Vasos
- Floreiras
- Embalagens recicladas
- Caixas de madeira

- Floreiras verticais

Em todas estas opções acima referidas, só precisa de garantir que os recipientes têm alguma saída para a água, de forma a evitar o excesso de irrigação.

Como fazer uma horta caseira: siga os passos

1 . Escolher o que quer plantar

Ervas aromáticas, como hortelã, salsa, manjeriço e coentros, são sempre boas opções: não necessitam de muita manutenção e ocupam pouco espaço. Morangos, tomate cherry e alface também são boas opções para a sua horta caseira e vão proporcionar-lhe boas receitas que poderá fazer com os seus filhos, como esta massa de pesto e rúcula.

2. Plantar as sementes no solo ou recipientes

Agora que já escolheu o que quer plantar, está na hora de pôr as mãos à obra! Aqui poderá pedir ajuda aos seus pequenos e promover o contacto deles com atividades mais relacionadas com a natureza e a agricultura. Caso esteja a fazer a sua horta no solo, basta abrir buraquinhos nos locais onde quer plantar e colocar lá as sementes ou a planta, caso tenha adquirido a planta já desenvolvida. Se estiver a fazer a sua horta em recipientes, comece por colocar as sementes ou plantas em vasos mais pequenos, para que se desenvolvam mais facilmente.

3. Escolher um local com boa exposição solar

Agora que já plantou a sua horta, deve certificar-se que todas as plantas têm um bom acesso à luz solar. Isto vai garantir que crescem de forma natural e saudável. No entanto, deve verificar se alguma das suas frutas ou legumes tem uma indicação específica de luz solar que deva receber, para evitar que fiquem secas.

4. Cuidar da sua horta e vê-la crescer!

Agora só tem de cuidar da sua **horta caseira**, com água e alguns adubos naturais (como borras de café ou cascas de fruta ou legumes) e ver a sua evolução dia após dia! Ter uma horta em casa vai permitir um contacto mais direto das crianças com a natureza e poderá fomentar momentos de aprendizagem que, de outra forma, não teriam.

Uma boa alimentação é a base do crescimento de crianças saudáveis e ativas. Use a sua horta caseira para transmitir esta mensagem aos mais novos e ensine-os a viver um estilo de vida sustentável e saudável desde cedo!