

## 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!