

# Horta em casa: como fazer?



**Horta em casa** é sinónimo de benefícios para todos. Ao falarmos de crianças então, esses benefícios tornam-se ainda mais evidentes. Além de ensinarem acerca da importância da alimentação saudável, as hortas também as preparam para um futuro com práticas sustentáveis. Mais: poderá ainda ter acesso a uma variedade de vegetais e legumes frescos, uma das principais necessidades de qualquer pequenote. Aprenda aqui a montar uma horta no aconchego do seu lar e a como envolver os mais novos no processo.

## Montar uma horta em casa em 4 passos

### 1. Escolha o que cultivar

Para fazer uma horta em casa com as crianças, é importante que escolha legumes, frutas ou ervas aromáticas fáceis de plantar e com um tempo de cultivo curto. Aconselhamos que aposte no cultivo de feijão, morangos, manjeriço e coentros, por serem plantas que reúnem essas características e que, além do mais, pode usar facilmente nos cozinhados aí de casa.

### 2. Decida onde plantar

Ao montar uma horta em casa, é importante que escolha bem onde será o local de cultivo. Esta escolha terá de ser feita tendo em conta o tipo de cultivo que irá fazer. Poderá começar por semear as sementes em vasos pequenos, passando-os posteriormente para um vaso maior ou para algum pedaço de terra que tenha disponível. No entanto, deverá ter em atenção uma questão: se a planta que escolher cultivar for mais propícia a ambientes interiores, poderá mantê-la no vaso inicial, desde que tenha o espaço necessário para ela crescer. Assim, não corre o risco de complicar o seu frágil crescimento.

### **3. Comece o cultivo**

Chegou a hora de fazer o cultivo! Ao montar a horta em casa, mostre aos mais novos todo o processo. Prepare a terra e ensine-os a distribuir as sementes, garantindo que não ficam sobrepostas. Deixe-os mexer na terra e nos materiais, sempre com a sua supervisão, para perceberem como o fazer e ganharem gosto pelo mesmo.

### **4. Cuide bem dela!**

Após semear as sementes, deverá preocupar-se em cuidar das plantas, garantido que recebem água e luz suficiente, para que o seu crescimento decorra da forma mais natural possível. Aponte num caderninho, com a ajuda dos pequenos, as necessidades de cada planta, para o seu acompanhamento ser mais simples. A informação está toda por aí e uma pesquisa simples irá trazer-lhe imensos resultados. Ver vídeos de “como fazer” também pode ser útil. E pronto, agora é só vê-las crescer!

## **Benefícios de cultivar uma horta em casa para as crianças**

São vários e, certamente, muito mais do que estes. No entanto, aqui ficam 4 que achamos que vale a pena ter em mente:

- Promoção do contacto com a natureza.
- Desenvolvimento da paciência e da perseverança.
- Desenvolvimento de sentido de responsabilidade.
- Aprendizagens na área das ciências naturais.

## **Apanhe boleia com o Rodinhas!**

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!