

DA MESA À HORTA

APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!



NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!



NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!

Existe uma **atração natural das crianças pela terra!** Aproveite-a para que conheçam ainda melhor os alimentos que mais tarde encontrarão no prato.

Alguns estudos realizados em escolas descrevem que o cultivo e a colheita de vegetais pelas crianças promovem o conhecimento acerca do alimento e a vontade de o provar. Esta é também uma oportunidade de lhes explicar conceitos básicos de biologia e permite um regresso às origens, promovendo a sustentabilidade e a poupança de recursos.

Na HORTA ou VASO, relativamente à planta/fruto:

- Explique como nasce e cresce.
- Dê a conhecer a sua constituição (raíz, caule, folhas, flor e frutos).
- Explique a sua utilidade.
- Relembre os cuidados a ter para que cresça (exposição solar, água, ...).

NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!

Tem um espaço exterior com terra?

Semeie, plante: dê vida a um novo alimento!

Colocar uma semente na terra, ver como ela se transforma numa planta, colhê-la e fazer dela um ingrediente de uma receita poderá ser uma experiência mágica para as crianças.

Aproveite para explorar temáticas de :

Biologia - Explore, por exemplo, as diferentes partes da planta e que necessidade ela tem para sobreviver.

Ecologia - Crie nas crianças uma atitude sustentável e de respeito pelo meio ambiente.

● Já ouviu falar das Hortas Urbanas? São espaços agrícolas explorados pela população.

● E das hortas pedagógicas? São comuns em jardins de infância e permitem que as crianças criem uma maior ligação à terra e aos alimentos.



NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!



Responsabilize as crianças por uma planta e acompanhe-as enquanto cuidadoras.

Se esta é uma novidade também para si, pode fazer desta uma oportunidade de **APRENDIZAGEM** para ambos.

Para todos será um treino de **PACIÊNCIA**: esperar que a natureza tome o seu curso e que dela brote uma planta.



ESPAÇO EXTERIOR = OPORTUNIDADE PARA BRINCAR!

Ensine-lhes jogos de quando era criança. Assim, este momento de convívio, será uma oportunidade de ambos ficarem mais ativos.

NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!

Não tem esse espaço? Crie-o!

A maioria do que cresce numa horta crescerá num vaso ou numa caixa com terra, na sua varanda ou no parapeito da janela!

Se comprar sementes, esteja atento à embalagem. Ela informa quando e como semear, como cuidar e que aspeto os alimentos terão, quando estiverem prontos a colher!



Mas antes de arregaçar as mangas:

PLANEIE!

- Escolha o vegetal ou semente, decida o recipiente, prepare a terra ... e mãos à obra!
- Tome estas decisões com as crianças e permita que, cada uma delas, fique responsável por um vaso/planta.

NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!

Vamos imaginar que optou por transplantar uma erva aromática. Que cuidados deve ter?

Remova a planta do vaso, retire as folhas danificadas e coloque no vaso/recipiente escolhido, completando-o com terra.



Nota: seja original e reaproveite materiais: uma garrafa ou uma embalagem de plástico (ex. copo de iogurte) pode servir de vaso.

Onde colocar?

No interior: devem ficar longe de correntes de ar, no parapeito da janela. Escolha um lugar com luz e com poucas horas de sol direto.

No exterior: No verão procure locais abrigados do sol direto e no inverno ao abrigo das geadas. Quando as ervas crescerem pode transplantá-las no jardim ou para vasos maiores.

NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!

As ervas aromáticas são sazonais. Se colher em excesso, seque as ervas ou congele para futuros cozinhados.

Pode congelar em pequenos recipientes ou nos tabuleiros dos cubos de gelo, com um pouco de água. Como alternativa, pode reduzir a erva a puré, numa picadora, com um pouco de azeite, e congelar em sacos ou recipientes plásticos.

Seque em local escuro, cortadas pequenas, dispostas por cima de papel, num tabuleiro. Quando estiverem secas, o caule parte com facilidade.

ARMAZENE!



NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!

Porquê utilizar ervas aromáticas?

As ervas aromáticas conferem diferentes sabores às refeições, permitindo que **reduza a adição de sal**.

Ervas como o orégão, o tomilho, a manjerona, a sálvia, o manjerição, o funcho e o coentro possuem um poder antioxidante, pela presença de compostos fenólicos.



Quando utilizadas frescas, as ervas preservam mais as suas propriedades.

Os antioxidantes são moléculas capazes de inibir a oxidação das células, prevenindo o envelhecimento celular.

NA HORTA ...

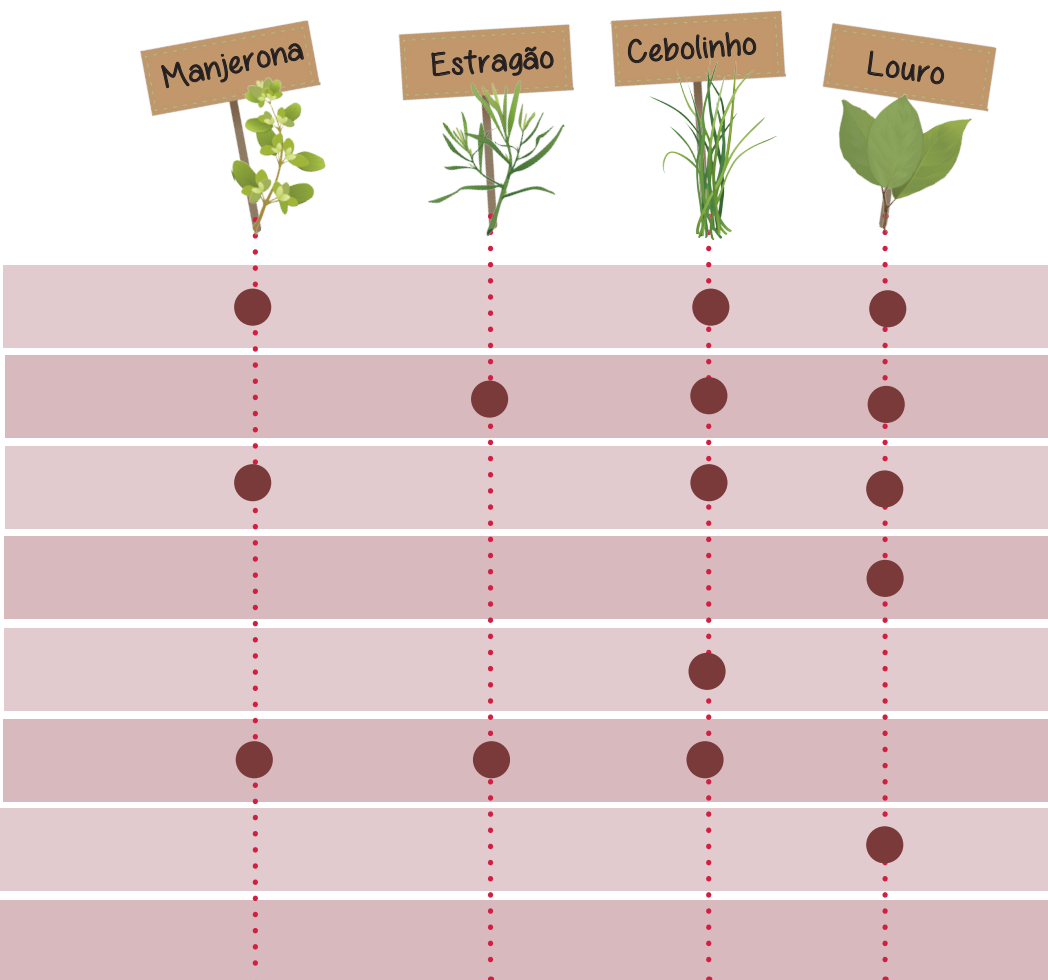
DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!

EM QUE ALIMENTOS UTILIZAR?

	Alecrim	Menta	Sálvia	Tomilho
CARNE	●	●	●	●
PEIXE				
SOPA		●	●	●
LEGUMINOSAS (como ervilha)		●	●	
QUEIJOS			●	●
MOLHOS	●		●	●
ACOMPANHAMENTOS (como arroz ou batata)	●		●	
SALADAS	●			

NA HORTA ...

DEIXE QUE SE APAIXONEM PELOS ALIMENTOS QUE PRODUZEM!





FINAL DO DIA = HORA DE DESCANSO -> RELAXE!

Guarde alguns minutos do seu dia para alongar com as crianças! Os alongamentos permitem que todo o seu corpo relaxe e permitirão aos mais pequenos ganhar flexibilidade, que facilmente manterão ao longo da vida.

DA MESA À HORTA

APRENDO A GOSTAR DE FRUTA E VEGETAIS!

Habitando o olhar e o gosto por bons alimentos.
Observando os pais ou cuidadores a deliciarem-se com eles.
Comendo sem pressão, à mesa, num ambiente calmo.
Imaginando que sou chef e ajudando na cozinha.
Ajudando na busca de bons alimentos no supermercado.
Vendo os alimentos a brotarem da terra.



Este guia foi desenvolvido no Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, pelo Departamento de Nutrição em Saúde Pública, com base em informação da coorte Geração XXI.



Foi financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia, através do projeto “Hábitos alimentares em crianças em idade pré-escolar: uma abordagem longitudinal para identificar os determinantes e os efeitos composição corporal”, de referência PTDC/SAU-ESA/108577/2008. A divulgação do guia conta ainda com o apoio da Direcção-Geral da Saúde.



Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, Porto, 2014

