

## Comece um jardim



## Engaje-se agora

*Você gosta de jardinagem?*

Jardins podem ser uma boa fonte de nutrição e educação. Eles podem aproximar as crianças da sociedade e também de seus pais.

Os jardins escolares e comunitários são maneiras maravilhosas de fazer que todos adquiram hábitos mais saudáveis, fisicamente e mentalmente, por meio de exercícios físicos e dietas.

Então, porque não fazer um jardim comunitário ou escolar? Se divirta olhando o crescimento das plantas e colhendo os frutos.

***Plante, cozinhe e coma  
sua própria comida!***

## Comece um jardim



## Mais informações

Visite nosso site:

[www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)

Ou envie sua pergunta ou comentário para:

[info.foodplantsolutions.org](mailto:info.foodplantsolutions.org)

Um material de grande ajuda pode ser encontrado em:

[www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E01.htm#int](http://www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E01.htm#int)



“Food Plants Solutions” é um reconhecido grupo de ação rotária e opera conforme as políticas do Rotary Internacional mas não é uma agência deste e nem é controlado pelo Rotary Internacional

## Comece um jardim



## Na sua escola ou comunidade

*Experimente os benefícios de  
uma melhor alimentação, de  
aumento de energia e  
concentração ao cuidar de um  
jardim e comer o que você  
mesmo produziu*



# DICAS PARA COMEÇAR SEU JARDIM ESCOLAR OU COMUNITARIO



## PLENJE

- **Planeje** o tamanho do seu jardim
- **Comece pequeno** - plante sementes em potinhos na aula e observe-as crescer.
- **Cresça**- ache um lugar para construir o jardim.
- **Tenha ajuda** – fale com seus professores, com o diretor ou membros da comunidade sobre seus planos para o jardim. Outras pessoas vão querer ajudar com doação de terra ou mão de obra. Tire muitas fotos para se lembrar- incluindo de amigos utilizando o zoom da sua câmera.

## PESQUISE

Ache mais informações sobre jardins. Faça algumas pesquisas. Palavras chaves:

- Nutrição
- Plantas da estação
- Sustentabilidade
- Variedade de plantas
- Nutrientes



## COMECE

**O LUGAR** – tenha certeza que o espaço para o seu jardim é grande o suficiente e que você e seus amigos tenham fácil acesso a ele.

## CONSTRUA

- Limpe o chão – assegure-se que os estudantes saibam usar as ferramentas com segurança e da maneira certa.
- Desenhe o seu jardim - use barbante para marcar as seções de cada grupo de plantas: vegetais e frutas.
- Considere e planeje como deve crescer cada planta, e quão larga ela deve se tornar. Procure por dicas.
- Você vai precisar de adubo ou esterco?



## PLANTE

- Você vai precisar de doações de sementes e mudas.
- De quanto em quanto tempo você precisará regar o jardim? E adubá-lo?
- Todas as plantas precisam da mesma quantidade de água?

## OBSERVE

Alguma planta precisa de atenção especial? Madeira para segurá-las, por exemplo. Tire fotos. Assegure-se que o jardim estará perto o suficiente para que você possa observar as plantas crescerem.

## COLHA

Finalmente, disfrute da alegria de comer aquilo que você mesmo produziu. Ache as melhores maneiras de cozinhar cada comida. Aproveite!

## PENSE

Você precisa plantar mais alguma coisa agora? Que tipo de plantas?

