

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

Ou envie sua pergunta ou comentário para:

info.foodplantsolutions.org

Um material de grande ajuda pode ser encontrado em:

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?

