

Comienza un jardín



Comprométete ahora

Te gusta la jardinería?

Los jardines pueden ser una increíble fuente de nutrición y educación. Pueden juntar a los niños y a la comunidad, incluyendo a los padres.

Los jardines escolares y comunitarios son formas maravillosas de hacer que todos comiencen a vivir con un nuevo patrón de salud, físico y mental, por medio de dietas y niveles de actividad mejoradas y desarrolladas.

Así que, por qué no empezar con un jardín escolar o comunitario? Diviértete observando como las plantas crecen y cosechando los logros.

***Siembra, cocina y come
tus propios alimentos!***

Comienza un jardín



Más información

Entra en nuestro sitio web:

www.foodplantsolutions.org

O envíanos tus preguntas y comentarios en:

info.foodplantsolutions.org

Puedes encontrar algún material de mucha ayuda en:

www.fao.org/docrep/009/a0218e/A0218E01.htm#int



"Food Plant Solutions" es un reconocido grupo de acción rotaria y opera conforme a las políticas de Rotary International, sin embargo, no es una agencia de éste, ni es controlado por Rotary International.

Comienza un jardín



En tu escuela o comunidad

*Experimenta los beneficios de
una mejor nutrición,
incrementando tus niveles de
energía y concentración, por
medio de la plantación de un
jardín y comiendo los
productos que tú mismo
plantaste*



TIPS PARA COMENZAR TU JARDIN ESCOLAR O COMUNITARIO



PLANEA

- **Planea** el tamaño de su jardín
- **Comienza poco a poco** – siembra semillas en pequeños contenedores en el salón de clases y obsérvalas crecer
- **Hazlo más grande** – encuentra un lugar apropiado para construir tu jardín
- **Consigue ayuda** – habla con tus profesores, el director de la escuela o miembros de la comunidad sobre tus planes acerca del jardín. Quizá otros querrán ser incluidos, tengan algún lugar apropiado en donde puedas empezar a plantar o quieran ayudarte. Toma muchas fotos como evidencia – incluye a tus amigos en tus fotos y haz algunos discretos acercamientos.

INVESTIGA

Encuentra más información sobre jardines. Haz algunas investigaciones.

Palabras clave:

- Nutrición
- Plantas locales y comestibles
- Sustentabilidad
- Variedades de plantas
- Nutrientes



COMIENZO

El lugar- asegúrate de que el lugar que usaras para tu jardín sea suficientemente grande y que tú y tus amigos tengan fácil acceso a éste.

CONSTRUCCIÓN

- **Despeja el suelo** – asegúrate de que a los estudiantes se les enseñe sobre las herramientas que se usarán – su seguridad y su propósito.
- **Diseña el jardín** – Usa un lazo o cuerda para marcar las secciones para cada tipo de planta:
 - -vegetales
 - - frutas
- Considera y planea la altura que cada planta tendrá cuando crezca, así como la anchura que podrá tener. Busca buenos consejos.
- Será necesario un plan para usar composta como abono natural para tus plantas?



PLANTA

- Vas a necesitar donaciones de semillas o plantas pequeñas.
- Cada cuándo necesitas regar el jardín? Y colocarle abono?
- Todas las plantas necesitan la misma cantidad de agua?

OBSERVA

Alguna planta necesita atención especial?- Colocar un palo de madera para sostenerla, por ejemplo. Toma más fotos.

Asegúrate de que el jardín este suficientemente cerca para que puedas ver a las plantas mientras crecen.

COSECHA

Finalmente, disfruta de la alegría de comer los alimentos que tú mismo sembraste. Encuentra la mejor manera de cocinar cada alimento. Diviértete!

PIENSA

Ahora necesitas sembrar más plantas? Qué tipo de plantas?

