

Lição 2: Como Planear Sua Horta

Resumo de Lição: Os meninos e as meninas vão aprender como construir diferentes tipos de hortas. Hão de escolher um tipo de horta para o seu clube.

Objectivo: Meninos e meninas vão aprender...

que o tipo de horta que fizerem depende de onde o fizerem
como escolher as plantas certas para as suas hortas.



Duração: 30 minutos

O que você precisa:

3 folhas de papel A4 ou de livro de notas
Quadro preto ou papel largo para o líder
Medidas do local da horta

Passos da Aula

1. (3 minutos) – Introdução

Rever os principais pontos da última aula.

Hoje vão-de decidir que tipo de horta a construir, que tipo de plantas a serem plantadas, e onde serão plantadas na horta. Os membros do grupo vão-de desenhar um mapa da horta.

Decidam que tipo de horta vosso grupo vai-de usar.

2. (5 minutos) – Faça uma lista de hortaliças a plantar

Faça uma lista no quadro de hortaliças que os meninos e as meninas vão-de plantar.

3. (15 minutos) – Planeamento da Horta

Faça um mapa da horta.

Comece por medir a horta (se não conhecerem as medidas).

Desenhe no mapa filas de plantas e indique onde os vegetais serão plantados.

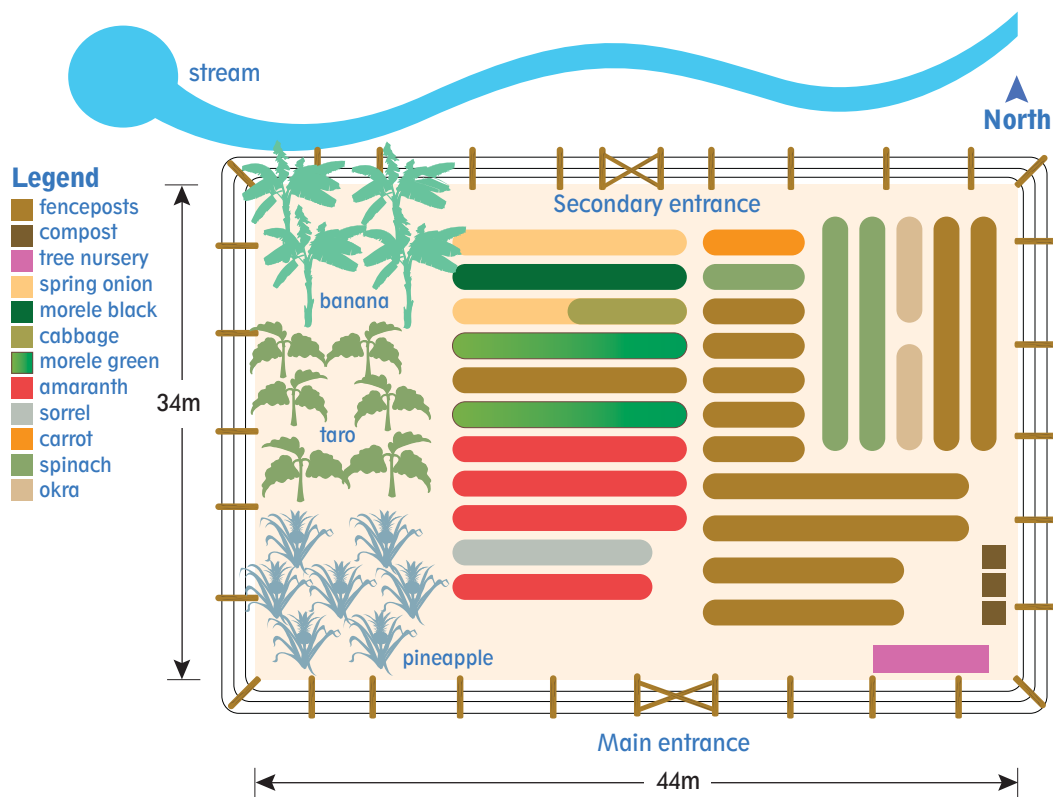
Dicas:

- Malmequer, piretro (crisântemo) e margaridas repelem pestes se plantadas envolta do lado de fora da horta.
- O Sisal (agave silvestre) ou o milkbush Africano (euphorbia tirucalli) repelem animais.
- Não plante cereais com tomates.
- Não plante batata perto de aboboras ou ervilhas.
- Não plante ervilhas ou feijões próximo de cebolas.

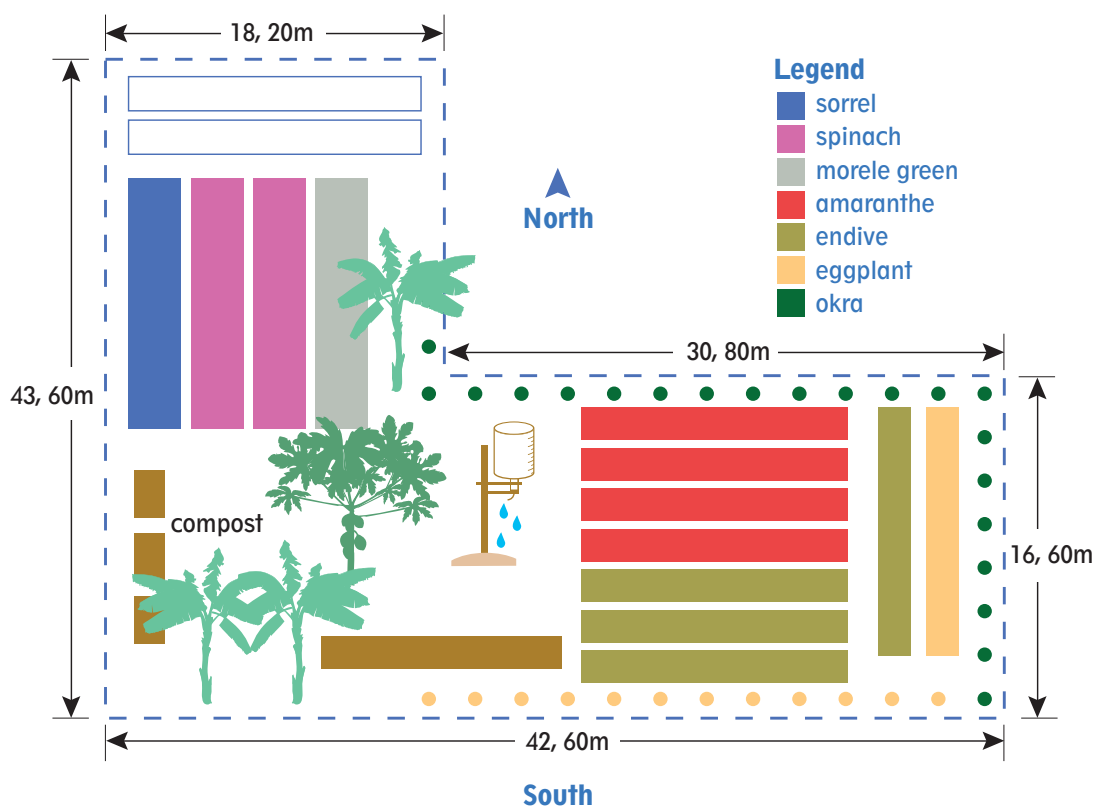
Use o gráfico no fim desta aula para obter ideias sobre como escolher vegetais para a sua nutrição ou benefícios de saúde.



Horta Escolares Exemplo de Plano A



Horta Escolares Exemplo de Plano B





4. (5 minutos) – Revisão. Faça algumas perguntas aos meninos e meninas:

- Como e que a sua família pode fazer uma pequena horta?
Resposta: As famílias podem plantar vegetais ou ervas aromáticas em pequenos recipientes em volta da casa. As famílias também podem fazer um pequeno canteiro de metro quadrado. Ver lições 11 e 17 para aprender mais.
- Quais seriam os melhores tipos de plantas para um canteiro de recipiente pequeno?
Resposta: Ervas aromáticas e outras plantas pequenas são apropriadas para produzirem-se em pequenos recipientes. Tomates e pimentas calham bem porque produzem fruto durante um longo período. Rabanetes, alface e cenouras não precisam de muito espaço, portanto são apropriados para esses recipientes.
- Qual é o recipiente que tem em casa que usa para fazer horta?
Resposta: Recipientes para hortas podem ser qualquer coisa, os recipientes podem ser baldes, cestos de arames, bacias, ou latas de alimentos grandes. É importante fazer vários furos no fundo do recipiente para drenagem. Drenagem quer dizer deixar a água escorrer.
- Onde é que se pode obter mais informação sobre como fazer um pequeno canteiro em casa?
Resposta: Pergunte ao formador para mais informações, pergunte a pessoas na comunidade, use o manual do professor.
- O que aprendeu hoje que possa te ajudar a fazer uma horta em casa?
Resposta: Há muitas maneiras diferentes de fazer horta. Qualquer pessoa pode fazer uma horta em sua casa, mesmo se o espaço for limitado ou não poder cavar o chão.
- Qual é a coisa que pode dizer aos seus pais ou irmãos ou irmãs acerca de como planejar uma horta?
Resposta: (em branco)



5. (1 minuto) – Encerramento

Conservar todas as notas e desenhos. Há de precisá-los para outras lições.



Benefícios Nutricionais de Frutas Comuns e Vegetais

Banana	Rico em potássio e energia Fácil digestão (bom para crianças e pessoas idosas) Pequenas quantidades de vitamina A e C
Repolho	Vitamina A, C, zinco, e fibra
Cenoura	Excelente fonte de vitamina A
Mandioca	Rico em Vitamina C, boa fonte de fibra e alguma energia
Citrinos	Excelente fonte de vitamina C
Collards	Excelente fonte de vitamina A e C, ferro e cálcio Alguma vitamina B e K, folato e potássio
Cereais	Energia, potássio, fibra, vitamina B
Pepino	Rico em potássio e fibra, alguma vitamina A, B, C
Beringela	Rico em potássio
Endívia	Vitamina A, C, K, ferro, cálcio, potássio, e folato
Feijão Verde (Feijão Frances)	Rico em fibra, ferro, zinco e potássio
Gumbo	Vitamina C, ferro, cálcio, potássio
Manga	Excelente fonte de vitamina A e C, e potássio
Cebola	Vitamina C e potássio
Papaia	Excelente fonte de vitamina C, rico em vitamina A Contém papain, um enzima que ajuda na digestão
Amendoim	Excelente fonte de proteína, gordura, ferro, e vitamina B
Pimenta (verde ou vermelha)	Excelente fonte de vitamina A, rico em vitamina C Muitas vezes usada acrescentar sabor
Ananas	Rico em vitamina C
Plantain	Rico em vitamina A e C. Algum ferro
Abóbora	Rico em vitamina A e energia
Espinafre	Excelente fonte de vitamina A, rica em muitas outras vitaminas e nutrientes, incluindo a vitamina B, C, K, ferro, cálcio, folato, e potássio
Batata Doce	Excelente fonte de vitamina A e C As folhas verdes são ricas em ferro, vitamina A e C, e energia
Tomate	Rico em vitamina A e C e licopeno
Yam	Boa fonte de vitamina C