



PARA COMEÇAR, UM POEMA



A HORTA (Rubem Alves)

Horta como o lugar
onde crescem as
coisas que, no
momento próprio,
viram saladas,
refogados, sopas e suflês.

Também isso. Mas não só.
Gosto dela, mesmo
que não tenha nada
para colher.
Ou melhor: há sempre
o que colher, só que
não para comer.

Pois é, horta é algo mágico,
erótico,
onde a vida cresce
e também nós, no que plantamos.
Daí a alegria.
E isso é saúde,
porque dá vontade de viver.

Saúde não mora no corpo,
mas existe entre o
corpo e o mundo -
é o desejo, o
apetite, a nostalgia,
o sentimento de
uma fome imensa
que nos leva a
desejar o mundo inteiro.

A importância de uma alimentação saudável - Uma nutrição adequada é capaz de diminuir o estresse, ansiedade e a irritabilidade, além de facilitar o controle de peso e do humor. Auxilia também no combate a diversas doenças, torna seu tratamento mais eficaz e favorece o paciente com uma recuperação mais rápida. Igualmente, pode promover melhora no rendimento de esportistas, potencializar o desenvolvimento físico e cognitivo de crianças e adolescentes, contribuir para uma gestação plena e saudável e lidar com as alterações naturais do envelhecimento. Nutricionista: Olívia Prado Basso.

Fonte: <http://www.comerbembarato.com/a-importancia-de-uma-alimentacao-saudavel.html>



Sugestões didáticas para a inserção da EDUCAÇÃO AMBIENTAL nas séries iniciais



Como montar uma horta em apartamento? (Pode ser adaptado para montar uma pequena horta na sala de aula)

1. Escolha do local - As hortaliças precisam receber, no mínimo, cinco horas de luz solar por dia. O ideal é instalar a horta na varanda ou junto à janela. Prefira locais que recebem sol pela manhã.

2. Onde plantar? Em qualquer vasilhame, de jardineiras a jarros (com volume mínimo de 1 litro) até canos de PVC (de 30 cm de diâmetro) cortados ao meio. Dá para usar também garrafas PET de 2 litros (cortadas acima da metade) ou carrinhos de mão. É preciso sempre furar embaixo para a drenagem da água.

3. Preparo do solo - Melhor comprar terra pronta, com matéria orgânica, nitrogênio, fósforo e potássio, aconselha o técnico agrícola Adejar Gualberto Marinho, da Embrapa Hortaliças. "O ideal é que a terra tenha pH 6. Se o solo for ácido demais, as plantas não vingarão", afirma.

4. Seleção das culturas - Opte por hortaliças com raízes curtas, como alface, coentro, cebolinha, salsa, pimentão e couve-folha, ou até frutas de pequeno porte, como tomate-cereja e morango. Vegetais de raízes longas, como cenoura, rabanete e mandioquinha, não se adaptam bem a solos pouco profundos.

5. Cuidados no plantio - A plantação começa com sementes ou mudas, dependendo da cultura. Pesquise o espaçamento ideal de cada planta para que ela cresça plenamente. Um pé de alface, por exemplo, deve ser plantado a 20 cm dos demais, enquanto para tomate e couve a distância sobe para 35 cm.

6. Rega e manutenção - No início, regue três vezes por dia até que a semente germine ou a muda pegue. Depois, basta uma rega diária, de preferência pela manhã. Retire plantas invasoras e proteja a horta de insetos, principalmente borboletas. Seus ovos viram larvas, que se alimentam das plantas

Fonte: http://planetasustentavel.abril.uol.com.br/noticia/casa/conteudo_411077.shtm

Dicas importantes:

Comer alimentos variados, praticar atividades físicas regularmente e alimentar-se de forma adequada para manter ou melhorar o peso, preferir uma alimentação com quantidades moderadas de gorduras, colesterol, açúcar e sal, escolher uma alimentação rica em grãos integrais, verduras, legumes e frutas.

Fonte: A nutrição e o consumo consciente - Instituto Akatu



Dica pedagógica

"Uma forma de despertar a curiosidade das crianças é proporcionar o contato com os alimentos, ensinar sobre sua origem, produção e preparação".

Fonte: Instituto Akatu.

Informativo elaborado por:

Projeto Apoema: www.apoema.com.br

Redação: Bere Adams

Jornalista Resp.- Alice G. Adams

Contato: bere@apoema.com.br

alice@apoema.com.br