



## Brincar no jardim é sempre gostoso

*Já pensou em ajudar seu filho a construir uma pequena horta em casa? Venha saber mais!*

Manter uma horta com seu filho é fácil e rende bons momentos com as crianças. Mesmo que você não tenha espaço para um jardim na sua casa, fazer um pequeno canteiro já resolve e é tudo de bom. A melhor parte disso é que as crianças podem ajudar a cuidar, elas vão adorar ver as plantas crescerem e quando aparecerem as primeiras flores ou frutos, vai ser uma festa!

Que tal aprender a fazer uma mini-horta para espaços pequenos? Ela cabe até em apartamentos. É uma ótima oportunidade para ensinar os pequenos sobre a importância de preservar a natureza. Vamos lá!

Separe alguns vasos ou floreiras e pratinhos: os vasos precisam ter no mínimo 10 cm de altura, além de alguns furos na base que farão a drenagem.

Escolha um lugar da casa bem ensolarado: a horta precisa de 4 a 5 horas de sol por dia.

Coloque no vaso uma camada de argila expandida ou pedras: a argila você encontra em lojas de jardinagem, mas pode ser também uma camada de pedras não muito grandes. Essa camada garante uma drenagem eficiente.

Acrescente uma camada de húmus ou terra: pode ser do seu jardim ou de lojas especializadas.

Escolha as plantas da sua mini-horta: acomode as mudas na terra, cobrindo as raízes.

Regue o vaso regularmente: mas, não exagere na água o ideal é mantê-lo sempre úmido, nunca encharcado.

Agora é só escolher o que você vai plantar. Temperos são ótimos para cultivar junto com as crianças. Mas, dependendo da época, vocês podem plantar outras espécies, como o morango, por exemplo. Morangos são muito divertidos, principalmente, quando aparecem os primeiros frutos! E você ainda pode aproveitar para mostrar os ingredientes do nosso delicioso Petit Suisse Friminho, feito com polpa de morango.

Uma boa dica é optar por mudas. Elas são mais fáceis de cultivar do que as sementes e você vê o resultado muito mais rápido.

Hum! Já pensou usar aquele tempero fresquinho da horta? Além de proporcionar uma refeição deliciosa, a experiência será mais um motivo para você conectar-se com seu filho. E, claro, os pequenos vão descobrir muito mais sobre a própria alimentação, entendendo a importância de um prato saudável com muitas frutas e verduras. Tudo isso na prática!