

## Hortalças Nutritivas: A Base da Horta Escolar

As hortalças são escolhas fundamentais para a horta escolar, pois são ricas em nutrientes e fáceis de cultivar.

Opções como alface, rúcula, espinafre, cenoura e tomate cereja são excelentes escolhas. Além de serem fontes de vitaminas e minerais essenciais para o crescimento saudável das crianças, essas hortalças apresentam ciclo de vida relativamente curto, o que permite que os estudantes acompanhem todo o processo, desde a semeadura até a colheita.

A horta escolar é uma excelente ferramenta educativa, proporcionando às crianças a oportunidade de aprender sobre o ciclo de vida das plantas, a importância da alimentação saudável e a responsabilidade ambiental.

Neste informativo, você encontrará dicas de plantas adequadas para cultivar na horta escolar, levando em consideração características como facilidade de cultivo, benefícios nutricionais e atratividade para os estudantes.

É importante incentivar a diversidade na horta escolar, cultivando diferentes tipos de hortalças.

Assim, as crianças terão a oportunidade de experimentar novos sabores e aprender sobre a variedade de alimentos disponíveis.



Prefeitura de  
**JACAREÍ**

Secretaria de Educação

## Plantas Ideais para Horta Escolar: Dicas Essenciais

## Ervas Aromáticas: Perfume e Sabor na Horta Escolar

As ervas aromáticas são plantas incríveis para se ter na horta escolar. Elas adicionam aroma e sabor às preparações culinárias, além de possuírem propriedades medicinais. Ervas como manjeriço, salsa, cebolinha, hortelã e alecrim são algumas opções populares. Elas são fáceis de cultivar e proporcionam uma experiência sensorial enriquecedora para os estudantes.

Ao cultivar ervas aromáticas na horta escolar, é interessante ensinar as crianças sobre o uso dessas plantas na culinária, incentivando a exploração de novos temperos e o desenvolvimento de habilidades culinárias saudáveis.



## Plantas Medicinais: Aprenda sobre o Poder da Natureza

Introduzir plantas medicinais na horta escolar é uma ótima maneira de despertar o interesse das crianças pelo mundo das plantas e seus benefícios para a saúde. Algumas plantas medicinais de fácil cultivo e seguras para os pequenos são a camomila, a hortelã-pimenta e a calêndula.



Explique aos estudantes as propriedades medicinais dessas plantas e como elas podem ser utilizadas para aliviar sintomas de desconforto, como dores de estômago, resfriados leves e irritações na pele.

Reforce a importância de consultar um profissional de saúde antes de utilizar qualquer planta para fins medicinais.

## Plantas Ornamentais: Beleza e Aprendizado na Horta Escolar

As plantas ornamentais não devem ser deixadas de lado na horta escolar. Além de embelezarem o espaço, elas também podem proporcionar aprendizado sobre as diferentes formas, cores e texturas presentes na natureza.

Flores como girassol, margarida e amor-perfeito são ótimas escolhas para introduzir um toque de cor na horta.



Incentive os estudantes a observarem as flores, identificarem suas partes e aprenderem sobre os polinizadores que as visitam.

Essa interação com as plantas ornamentais contribui para despertar a curiosidade e a apreciação pela diversidade natural.