

# Cultivar em Pequenos Espaços

O cultivo de hortas em pequenos espaços é uma alternativa para pessoas que moram em apartamento ou que desejam aproveitar algum canto, janela ou corredor de sua casa. Este cultivo deve ser feito em locais com luminosidade, onde tenha sol durante 3 a 5 horas, no mínimo. Assim as plantas realizam a fotossíntese e completam seu ciclo de desenvolvimento. Os recipientes podem ser pneus, garrafas pet, canos de PVC, baldes, vasos tradicionais, etc.

Cada espécie de hortifruti exige uma determinada condição climática para o seu melhor desenvolvimento. Assim, é importante considerar a região, época e o tipo de plantio (mudas ou sementes), os materiais utilizados para o plantio, o preparo do solo, bem como os cuidados com relação a pragas e doenças.

Hortifruti	Tipo de plantio	Época do plantio
Agrião	Muda/Semente	Abr-Jun
Alecrim	Muda/Semente	Ano todo
Alface	Muda/Semente	Abr-Jun
Alho	Semente	Mar-Abr
Alho poró	Semente	Mar-Abr
Amora	Mudas	Jun - Ago
Cebola	Semente	Abr-Jun
Cebolinha	Mudas	Abr-Jun
Espinafre	Muda/Semente	Abr-Jun
Hortelã	Muda/Semente	Ano todo
Manjeriçao	Mudas	Ano todo
Morango	Mudas	Abr-Mai
Orégano	Muda/Semente	Abr-Jun
Pimenta	Muda/Semente	Ago-Fev
Pimentão	Muda/Semente	Ago-Fev
Rúcula	Semente	Ano todo
Salsinha	Semente	Abr-Jun
Tomate	Muda/Semente	Abr-Jun

Fonte: Adaptado de: Clemente, F.M.V.T.; Haber, L.L., editoras técnicas. Horta em pequenos espaços. Brasília, DF: Embrapa, 2012. 56 p

# Agradecimento Especial



Ao CTG de Fragosos, Concórdia; às professoras Lucivânia Baranoski Silva, Rosane Sebem, Eliane Azeredo e alunos do GEM Nova Brasília; à artista Simone Talin, pela pintura realizada na parede.



**Autores**  
 Vivian Feddern  
 Marcos Novaes  
 Marcia Lorenzett

**Revisores Técnicos**  
 Teresinha Marisa Bertol  
 Helenice Mazzuco  
 Alexandre Matthiensen

## Realização



# VIDA SAUDÁVEL

Dicas de nutrição e cultivo de alimentos



Criação e arte: Marcos Novaes de Souza e Marina Schmitt

1ª edição (2020) 1ª impressão (2020) Tiragem: 1.000 unidades



# Projeto Comida de Janela



A correria do dia a dia e o uso excessivo das mídias eletrônicas têm afastado as pessoas do contato com a natureza, o que ocasiona doenças que começam pelo estresse e má alimentação, com falta de nutrientes essenciais, vitaminas e minerais. Assim surgiu o Projeto “Comida de Janela”, buscando religar as pessoas ao Mundo Natural, através de práticas de reciclagem e produção de alimentos em ambientes com pouco espaço e, despertando o compromisso individual com a vida e cuidados com a própria saúde.



O Projeto teve seu lançamento em 2019, no Grupo Escolar Municipal (GEM) Nova Brasília, Concórdia/SC, com a participação de 52 alunos das turmas do 3º, 4º e 5º ano. Contou ainda com a presença dos personagens Fritz e Toni do Programa Embrapa e Escola, além de diversas instituições.

Comida de Janela tem aderência ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 12, alinhado à meta 12.8.



Garantir que as pessoas, em todos os lugares, tenham informação relevante e conscientização sobre o desenvolvimento sustentável e estilos de vida em harmonia com a natureza.

# Dicas de Nutrição

A alimentação tem papel fundamental no desenvolvimento integral do ser humano. A má nutrição infantil é um dos fatores mais graves que afetam o desenvolvimento social, afetivo e cognitivo da criança em idade escolar. As crianças com alimentação insuficiente ou inadequada têm dificuldade de concentração, problemas de coordenação motora, comprometendo assim a aquisição e a construção do conhecimento.

O consumo de alimentos variados é recomendado para garantir a ingestão de nutrientes e o aporte de quantidades adequadas dos compostos benéficos presentes nos alimentos. Conforme as recomendações da Associação Americana do Coração (AHA), uma dieta saudável deve conter uma variedade de alimentos nutritivos de todos os grupos, como hortaliças, frutas, grãos integrais, laticínios desnatados ou semidesnatados, peixes e carnes com pouca gordura.

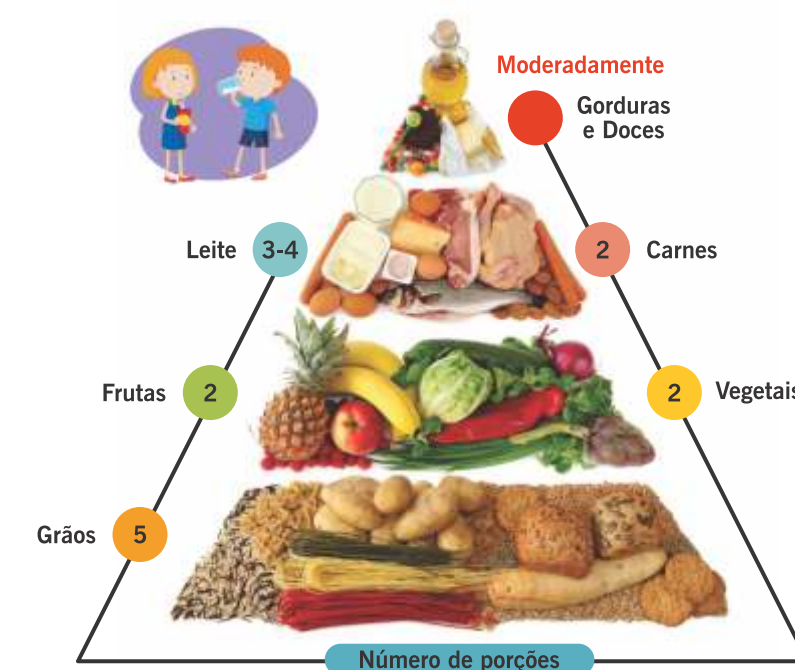
Assim, são consideradas fontes de proteínas, as carnes, ovos, queijos, leites, entre outros. Alguns cortes cárneos possuem menor conteúdo de gordura do que outros, como é o caso do lombo suíno, peito de frango, patinho bovino, os quais fazem parte de uma alimentação saudável e equilibrada, conferindo cerca de 20% de proteína na refeição em uma porção.

As hortaliças também são importantes para crianças e adultos. As de cor branca (alho, cebola, couve-flor) contêm flavonoides, conferindo ações anti-inflamatórias; as amarelo alaranjadas e as verdes contêm vitaminas e minerais (cálcio, ferro, magnésio e potássio), importantes no crescimento e manutenção dos ossos, pele, cabelo e visão; as roxas têm antocianinas, ácidos fenólicos e possuem propriedades anticancerígenas, melhoram a memória e protegem contra doenças do coração; as vermelhas (tomate, melancia e pimenta) contêm licopeno, vitamina C e ácidos fenólicos, que atuam na redução do risco de câncer de próstata, estômago e mama.



Fonte: Adaptado de: <https://ams.petrobras.com.br/porta/ams/beneficiario/como-deve-ser-um-prato-de-refeicao-saudavel.htm>

# Porções Diárias para Crianças



Fonte: Adaptado por Marina Schmitt, de <https://truweight.in/blog/food-and-nutrition/food-pyramid.html>

## Gorduras

Estão presentes em alguns alimentos e até no preparo. Use apenas um filete de azeite de oliva na salada.

## Sobremesa

Prefira as frutas, pois seu açúcar vem acompanhado de fibras, vitaminas e minerais. Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar.

## Bebidas

Beba de 6-8 copos de água por dia. Evite beber durante as refeições, prefira água de coco e sucos naturais.

## OBSERVAÇÃO

Adultos podem diminuir 1 porção de leite e aumentar 1-2 porções dos demais alimentos, com exceção das gorduras e doces, que são moderadas para todos.