

PLANTAR FEIJÃO EM FAMÍLIA!

A jardinagem é uma atividade muito divertida e enriquecedora para fazer com as crianças! Conseguimos usar todos os nossos **sentidos**, aperfeiçoar **habilidades motoras**, despertar o interesse pela **ciência**, ensinar a ter **responsabilidade** e a ser **organizado**, e, claro, a promover a **alimentação saudável** - é mais fácil as crianças gostarem dos alimentos que elas próprias fizeram crescer!

Vamos precisar destes materiais:

- Copo/boião, de preferência de vidro
- Algodão esterilizado (para evitar a proliferação de fungos e bactérias)
- Grãos de feijão crus/secos
- Água
- Terra
- Vaso grande

Mãos à obra!

1. Humedecer o algodão com água e usá-lo para forrar o fundo do copo;
2. Colocar alguns grãos de feijão crus sobre o algodão humedecido e deixar o copo num local com luz (ter a preocupação de deixar sempre o algodão humedecido);
3. Ao fim de mais ou menos 3 dias o feijão irá germinar;
4. Após esta fase, num vaso grande, colocar a terra e abrir um buraco, com cerca de 10 cm diâmetro por 10 cm de profundidade, colocar o feijoeiro e regar;
5. Após alguns meses, estará bem crescido e pronto a dar muitos feijões.

Agora, convidamos-vos a levar o feijão até ao vosso prato. As leguminosas, como o feijão, são alimentos de enorme valor nutricional, ideais para garantir uma alimentação variada e equilibrada. Descubram neste **artigo**, como podem incluí-las na vossa alimentação.

