

# BOLETIM INFORMATIVO DE NUTRIÇÃO URI SNAP-ED

## UM GUIA PARA INICIANTE EM JARDINAGEM EM VASOS

Cultivar seu próprio alimento pode ser um hobby divertido nos meses mais quentes. Também pode ajudá-lo a economizar dinheiro no supermercado. Cultivar plantas em vasos, baldes ou outros recipientes é uma ótima maneira de começar a jardinagem, pois você não precisa ter muito espaço ao ar livre.



### COMO EU POSSO COMEÇAR?

#### Escolha um local para preparar o seu jardim.

Muitos vegetais e ervas precisam de bastante sol, portanto, certifique qual a quantidade de luz solar que seu local recebe ao longo do dia. Mesmo se você morar em um apartamento, você pode ter um ponto ensolarado perfeito no seu degrau da frente ou na varanda. Sem espaço ao ar livre? Algumas plantas podem até ser cultivadas em um espaço ensolarado na janela.

**Prepare seu vaso e terra.** Ao escolher um vaso ou outro recipiente, certifique-se de que seja grande o suficiente para quando a planta crescer. Você também vai querer um pote com orifícios de drenagem. Isso impedirá que as raízes da sua planta apodreçam. Também deve ser feito de material seguro para alimentos, uma vez que você cultivará alimentos para comer. É importante usar terra para vasos de alta qualidade. Isso ajudará sua planta a ser saudável e evitar doenças.

Embora estejamos começando a planejar programas presenciais com parceiros da comunidade, ainda estamos disponíveis virtualmente. Ligue para nossa linha direta em 1-877-366-3874, visite [uri.edu/snaped](http://uri.edu/snaped) ou siga-nos nas redes sociais para obter mais receitas e informações para famílias.



RISNPed



URI\_Nutrition\_Ed



Community  
Nutrition  
Education RI



URI  
Nutrition



#### TECNOLOGIA EM

#### DESTAQUE: Da Semente à Colher



O aplicativo de telefone *From Seed to Spoon Gardening* é um ótimo recurso para jardineiros principiantes e experientes. O aplicativo tem guias de cultivo para diferentes frutas, vegetais e ervas. Pode ajudá-lo a identificar a melhor época do ano para começar a cultivar diferentes plantas e de quanto sol e água elas precisarão. O aplicativo também tem dicas úteis para cozinhar alimentos frescos.

## SE VOCÊ VAI PLANTAR DENTRO DE CASA...



- As ervas são as melhores para o cultivo dentro de casa. Alecrim, salsa, tomilho e hortelã crescem muito bem dentro de casa. Cada tipo de erva deve estar em seu próprio pote.
- A maioria das ervas precisam de 6 a 8 horas de sol direto. Monte seu jardim em um peitoril de janela ou mesa. As janelas voltadas para o sul geralmente recebem o melhor sol.
- Tente regar 2 a 3 vezes por semana, permitindo que o solo seque entre as regas.

## SE VOCÊ VAI PLANTAR AO AR LIVRE...



- Os melhores vegetais para jardinagem ao ar livre são tomates, ervilhas, pimentões, alface, rúcula, ervas, pepinos e rabanetes. As plantas mais altas podem precisar de suporte no recipiente à medida que crescem. Por exemplo, os tomates podem precisar de uma "gaiola de tomate" para ajudar a sustentar o crescimento da planta.
- Você pode cultivar vegetais a partir de sementes ou mudas. As sementes custam menos, mas precisam de mais atenção e cuidados. Você pode usar os benefícios do SNAP para comprar sementes e mudas.
- Ao plantar ao ar livre, é importante estar atento ao clima. Temperaturas muito altas podem superaquecer suas plantas. Durante ondas de calor ou dias muito quentes, pense em colocar suas plantas na sombra.
- Cada planta precisará de uma quantidade diferente de água. Certifique-se de que está dando água suficiente à planta, mas não a afogando. Para verificar, coloque o dedo 2,5 cm no solo e, se sentir que está seco, adicione água. Nos dias mais quentes do verão, pode ser necessário regar duas vezes ao dia.
- A maior parte da terra para vasos não tem nutrientes, por isso é importante usar fertilizantes vegetais várias vezes durante a estação de crescimento.
- Ainda tem dúvidas? Entre em contato com o *URI Master Gardener* em [gardener@uri.edu](mailto:gardener@uri.edu) ou ligue para (401) 874-4836.