



EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Do plantio ao prato

Por: Daniel Rendon

Vinculado ao Edital nº
42/2025/PRAE/UNILA



O que você
gostaria de
colher na sua
casa?

VOCÊ PODE PLANTAR AS SEMENTES
DOS ALIMENTOS QUE VOCÊ JÁ
CONSUME, COMO ABÓBORA,
TOMATE, FEIJÃO, PEPINO, MELÃO,
MELANCIA, ETC.



OU



VOCÊ PODE COMPRAR OU PEGAR
DOAÇÕES DE SEMENTES (EM
HORTAS COMUNITÁRIAS, POR
EXEMPLO).





ALGUMAS SEMENTES DEVEM SER PLANTADAS APENAS EM CERTAS éPOCAS DO ANO

CULTURA	éPOCA DE PLANTIO NA REGIÃO SUL	DIAS PARA COLHEITA
ABóbORA	OUT-FEV	100-120
ABOBRENTA	SET-MAI	50-70
ALFACE AMERICANA / CRESPA / LISA	ANO TODO	45-70
ALHO	ANO TODO	110-150
BATATA E BATATA-DOCE	NOV-DEZ	90-150
BETERRABA	ANO TODO	60-80
BRóCOLIS	AGO-JUN	80-100
CEBOLA	JUL-SET	110-160
CEBOLINHA	ANO TODO	70-90
CENOURA	ANO TODO	100-130

Fique atento(a)!!!

CULTURA	ÉPOCA DE PLANTIO NA REGIÃO SUL	DIAS PARA COLHEITA
COENTRO	ANO TODO	50-80
COUVE	FEV-JUL	80-90
ESPINAFRE	ANO TODO	30-40
MANDIOQUINHA	SET-NOV	270-360
MELANCIA/ MELÃO	SET-FEV	80-90
MORANGO	MAR-ABR	60-80
PEPINO	SET-FEV	40-60
PIMENTÃO VERDE	JUL-NOV	100-120
RÚCULA	ANO TODO	40-50
TOMATE	AGO-DEZ	90-120

VAMOS LÁ!



ONDE E COMO FAZER SUA HORTA

passo-a-passo

1



2



3



4



5



ONDE PLANTAR

(SE VC NÃO TEM QUINTAL)

garrafa PET

caixa de leite

balde

caixa de feira

LOCAIS IDEAIS

janela

varanda

área externa

SOL:

mínimo: 4 horas por dia

COMO PREPARAR O VASO:

Fazer furos embaixo para drenagem

Camadas: pedra -> terra -> composto

(Como na imagem)



DICAS PARA GERMINAR AS SEMENTES

ALGUMAS SEMENTES PRECISAM SER RETIRADAS DO PROCESSO DE DORMÊNCIA, COM UMA QUEDA DE TEMPERATURA (NO CASO DO ALFACE) OU COM UMA PRESSÃO FÍSICA (CASO DO COENTRO).

PESQUISE AS CARACTERÍSTICAS DA SEMENTE QUE VOCÊ ESCOLHEU.

NA MAIORIA DOS CASOS, É RECOMENDADO DEIXAR A SEMENTE EM UM POTE DE VIDRO ESTERILIZADO, ENVOLVIDA POR PAPÉIS TOALHA UMIDECIDOS, POIS ASSIM ELA SE MANTÉM ÚMIDA E AQUECIDA ATÉ COMEÇAR A GERMINAR.

É RECOMENDADO TROCAR DIARIAMENTE OS PAPÉIS TOALHA E HIGIENIZAR O VIDRO PARA EVITAR CONTAMINAÇÃO POR FUNGOS.

DEPOIS QUE JÁ SAÍREM AS RAÍZES ELA PODE SER TRANSPASSADA PARA UMA CAIXA DE OVOS COM TERRA ADUBADA (COMO NA FOTO AO LADO).



COMO FAZER UMA COMPOSTEIRA CASEIRA

Materiais reciclados:

- 3 baldes ou caixas grandes
- Furadeira ou prego quente
- Uma torneira
- Restos orgânicos
- Terra ou serragem

PARA QUE SERVEM OS 3 BALDES?



BALDE DE CIMA (1) → ONDE VOCÊ COLOCA OS RESTOS DE COMIDA

BALDE DO MEIO (2) → CONTINUA A COMPOSTAGEM QUANDO O DE CIMA ENCHE

BALDE DE BAIXO (3) →

COLETA O LÍQUIDO
(CHORUME)



O que vai na composteira:

- ✓ Cascas de frutas
- ✓ Restos de verduras
- ✓ Borra de café

O que não vai:

- ✗ Carne
- ✗ Óleo
- ✗ Muito sal



PASSO A PASSO DA COMPOSTEIRA



1. Faça furos no fundo dos dois baldes de cima (Use prego quente, furadeira ou chave de fenda)
 2. Coloque uma camada seca (serragem, folhas secas, papelão)
 3. Acrescente os restos orgânicos
 4. Cubra com terra ou serragem
 5. Repita sempre que tiver mais material orgânico disponível (Material seco → Restos orgânicos → Cobertura seca ou terra)
 6. QUANDO O BALDE DE CIMA ENCHER Troque a posição:
O balde cheio vai para o meio
Um balde vazio vai para cima
- Mexa 1 vez por semana

Dentro de 30 a 60 dias você poderá utilizar o material decomposto e o líquido (chorume) como abono.

O chorume deve ser dissolvido (10 ml de chorume em 1 L de água)

PLANTAR EM CASA É UM ATO:
DE CUIDADO
DE AUTONOMIA
DE RESISTÊNCIA

CONTATO
INSTAGRAM
@ATLDANIEL



NÃO EXISTE LIXO, EXISTE APENAS DESPERDÍCIO!

Vamos repensar nosso sistema
alimentar!



PLANTAR EM CASA é UM ATO:

DE CUIDADO
DE AUTONOMIA
DE RESISTÊNCIA

CONTATO
INSTAGRAM
@ATLDANIEL