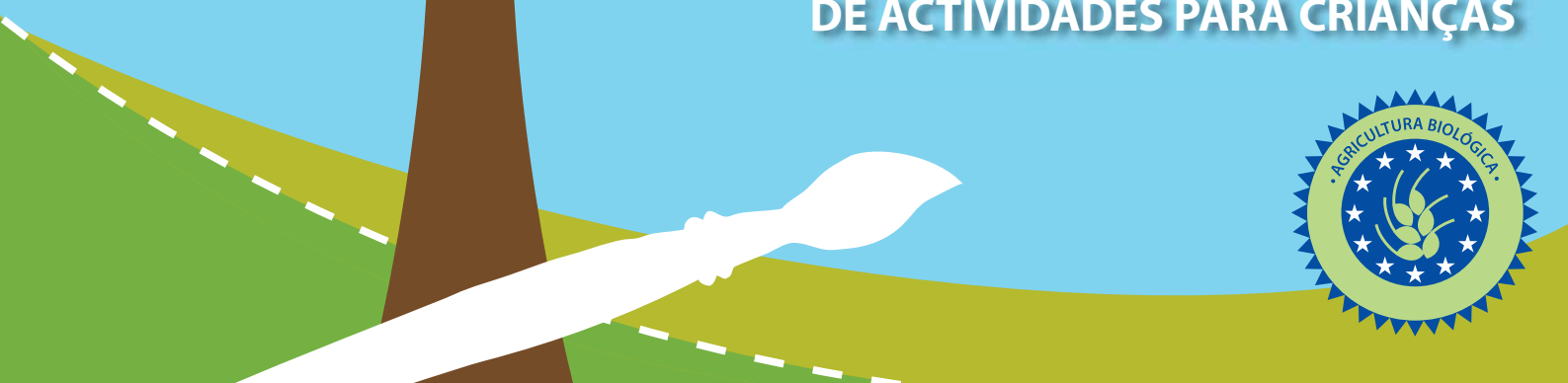
Comissão Europeia
Agricultura e Desenvolvimento Rural

AS QUATRO ESTAÇÕES

AGRICULTURA BIOLÓGICA – LIVRO DE ACTIVIDADES PARA CRIANÇAS



A vida numa quinta biológica

Uma quinta biológica é um local onde as pessoas vivem e trabalham em conjunto para criar plantas e animais para que tu e a tua família possam apreciar alimentos e bebidas deliciosos.

Os animais de origem biológica que vivem numa quinta, como as vacas, os porcos, as galinhas, as cabras e as ovelhas, são tratados com respeito pelas suas necessidades naturais. Os animais de origem biológica devem ter espaço suficiente na quinta e uma dieta natural para se manterem saudáveis e fortes.

Os agricultores biológicos também trabalham muito para ajudar as plantas a crescerem saudáveis, principalmente através da utilização de estrume ou composto disponíveis na quinta.

Os ovos de origem biológica que tu comes ao pequeno-almoço e que são mexidos para fazer saborosos bolos e bolachas são recolhidos pelo agricultor biológico. Estes provêm de galinhas que podem debicar alegremente pelo seu pátio e utilizam confortáveis ninhos para porem os ovos naturalmente.

Quando uma quinta é uma quinta biológica, o agricultor segue regras especiais para assegurar que os animais estão saudáveis e felizes. As regras também dizem que o agricultor é responsável pela protecção do meio ambiente.

Como é que sabemos que é um produto biológico?

Os produtos de uma quinta biológica que foram processados e transformados em deliciosos e biológicos queijo e salsichas, compota, marmelada, sumo, ou outro alimento ou bebida, têm uma etiqueta especial garantindo que são biológicos, dando-te a informação de onde, como, e por quem estes produtos foram produzidos. Desta forma os teus pais podem escolher deliciosos alimentos e bebidas para ti.

Como posso aprender mais sobre a agricultura biológica e os seus produtos?

Muitas quintas biológicas têm Dias Abertos e lojas de produtos biológicos. Pergunta aos teus pais ou professores sobre isto e sugere uma viagem a uma das quintas. O agricultor biológico ficará de certeza contente por mostrar a sua quinta à tua turma ou à tua família. Ele vai mostrar-vos os seus animais e campos e explicar porque é que a agricultura biológica é tão especial.

Também podes visitar o "Cantinho das Crianças" no sítio da Agricultura Biológica, "Boa para a natureza, boa para si". Podes encontrar o sítio em www.organic-farming.europa.eu , mas não te esqueças de pedir autorização aos teus pais antes de navegares na Internet.

Por fim, podes experimentar as divertidas actividades descritas neste livro e ver o que também podes fazer com os alimentos e materiais biológicos. Enquanto experimentas todas as ideias de trabalhos manuais com os teus amigos ou na escola, também vais ter a oportunidade de aprender mais sobre a agricultura e produção biológicas.

(Se não conseguires encontrar os produtos biológicos aqui listados, também podes utilizar produtos não biológicos em alternativa).

Diverte-te!

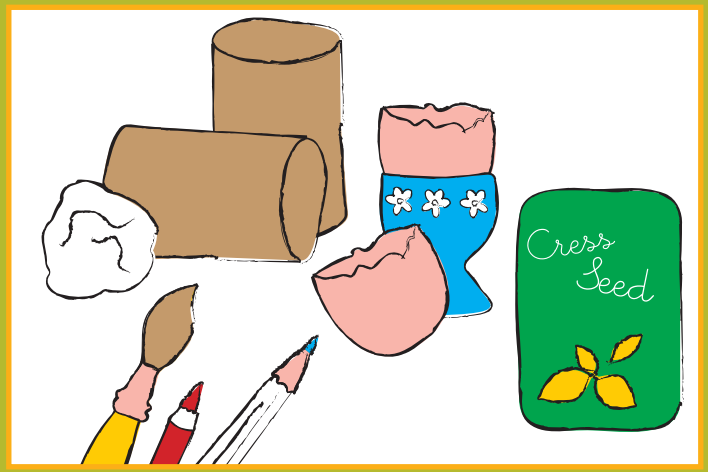
PRIMAVERA

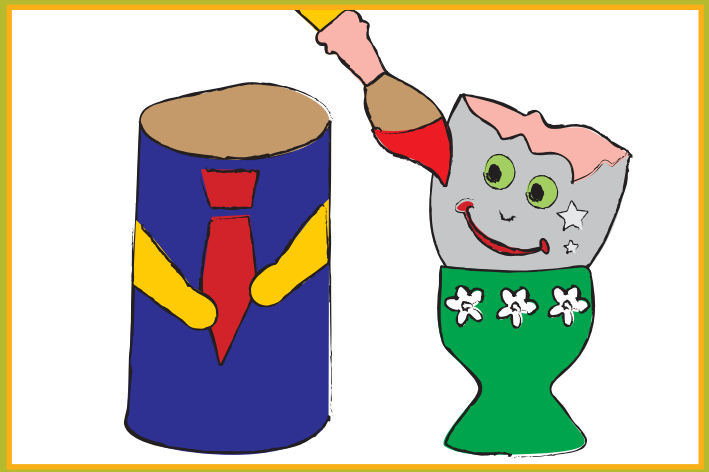
Ovos Alienígenas

Cuidado! Esta primavera, extraterrestres com cabelos verdes estão a invadir a tua cozinha! Podes fazer o teu próprio "cabeça-de-ovo" extraterrestre e ver como as sementes de agrião que plantaste florescem para fazerem "cabelos" verdes.

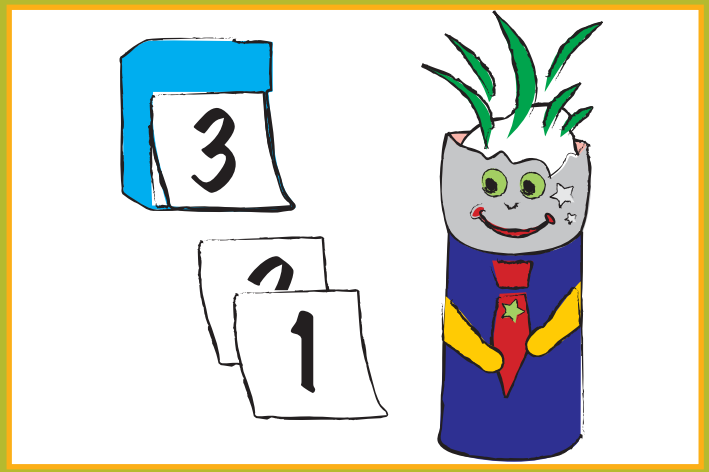
Vais precisar de:
Ovos biológicos e as caixa de ovos · Canetas e marcadores coloridos · Bolas de algodão · Sementes de agrião biológicas

1. Limpa e seca cuidadosamente várias metades de casca de ovo depois de um pequeno-almoço de ovos mexidos. Desenha uma cara de extra-terrestre maluca em cada casca de ovo.
2. Humedece um pouco as bolas de algodão numa taça de água e coloca-as nas cascas de ovo. Deita algumas sementes de agrião nas bolas de algodão.
3. Coloca as cascas de ovo nas caixas respectivas e coloca-as no parapeito de uma janela.
4. Ao longo dos próximos dias, assegura-te de que humedeces o algodão e vê cabelos verdes a crescerem aos "extra-terrestres". Quando já estiverem suficientemente compridos dá-lhes uma "aparadela" e coloca-os numa salada ou numa sandes.


Cress
Seed



Cress
Seed


3
1

PRIMAVERA

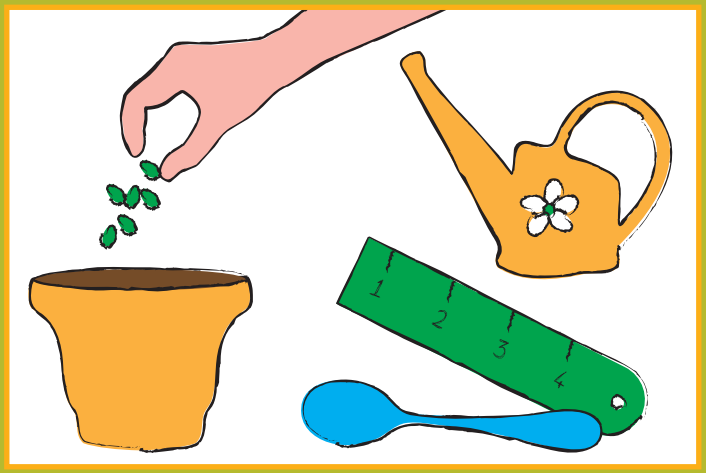
Manjericão Biológico - fácil de Crescer

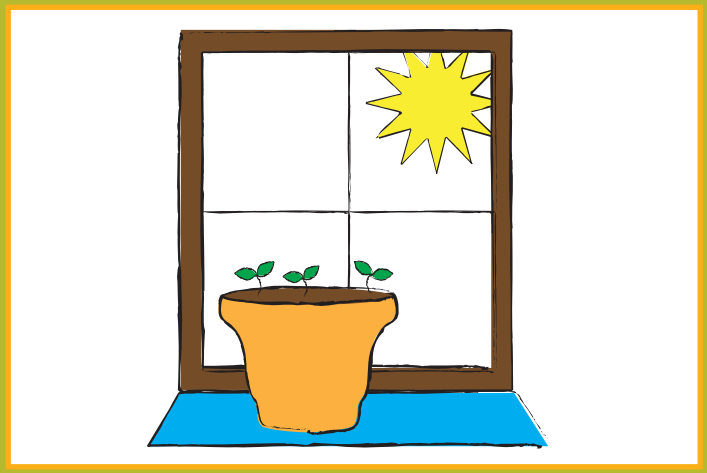
As ervas biológicas, como o manjericão, podem ser as plantas mais fáceis de plantar – principalmente na Primavera. Basta plantares as sementes e esperares.

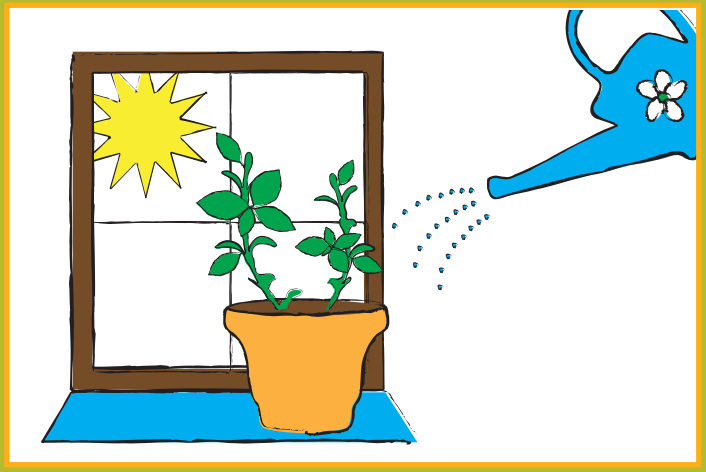
Vais precisar de:
Um pequeno vaso de barro · Uma mão-cheia de pedras pequenas e terra do teu jardim ou de um parque (pede autorização aos teus pais antes de fazeres buracos!) · Sementes de manjericão biológicas · Um pau de um chupa-chupa e um marcador

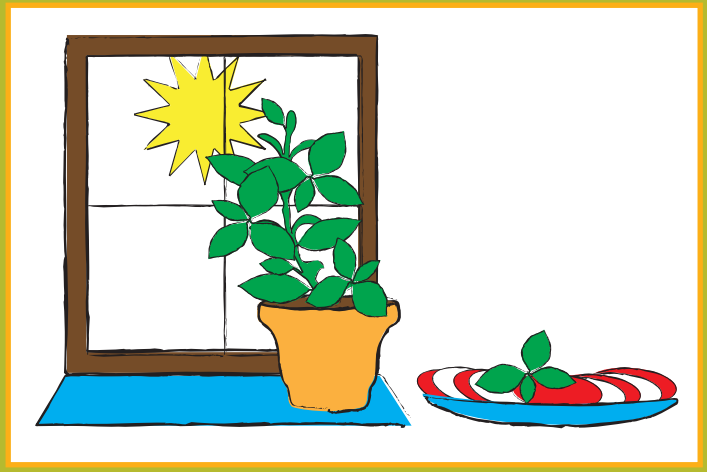
1. Alinha o fundo do vaso com as pedras pequenas, e depois junta a terra até o vaso estar ¾ cheio. Deita 5-6 sementes e cobre-as ao de leve com terra.
2. Coloca o vaso ao sol, e assegura-te de que a terra permanece húmida até as sementes crescerem. Põe o pau do chupa-chupa na terra.
3. Vê o manjericão a cada dois dias e marca a altura a que este cresce no pau de chupa-chupa.
4. Podes começar a colher o manjericão assim que este já tiver várias folhas. Se fizeres a colheita com frequência vais encorajar as tuas plantas a crescerem ainda mais – o que significa que vais ter ainda mais manjericão saboroso para ti.

O manjericão é delicioso no molho de tomate ou pesto! Experimenta!









VERÃO

O Detective do Jardim

Cá está um grande jogo para que tu e os teus amigos desenvolvam os vossos sentidos e agucem as vossas qualidades de detectives usando ervas biológicas. As ervas são plantas como a salsa, o manjericão e o orégão. Cada erva tem um cheiro distinto que tem muitas vezes um propósito prático, como, por exemplo, atrair insectos para polinização ou proteger as suas folhas de pragas. Os insectos conseguem distinguir, mas será que o teu nariz é capaz de resolver o mistério?

Vais precisar de:
Ervas biológicas frescas, como manjericão, tomilho, alecrim, salva, menta, etc. · Um grupo de amigos

1. Pede aos teus pais para te ajudarem e aos teus amigos para juntar algumas ervas biológicas frescas.
2. Pega num ramo ou numa folha de uma erva biológica e coloca-a sobre uma mesa. Cheira cada uma delas e diz o nome delas em voz alta. Estuda-as cuidadosamente!
3. Agora fecha os olhos e pede aos teus amigos para te darem uma erva a cheirar de cada vez. Tenta identificar a erva só pelo tacto e olfacto.
4. Quando a tua vez terminar, deixa que outro amigo teste as suas qualidades de detective nas ervas biológicas. Como desafio adicional dá duas ervas a cheirar ao "detective" e vê quão apuradas as suas qualidades realmente são!

VERÃO

Maçãs Suportes de Velas

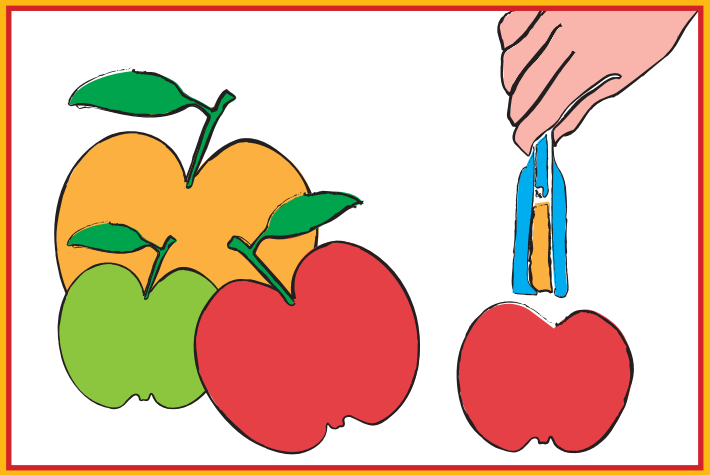
(Adequado para crianças de 6 anos ou mais. Recomendada supervisão dos pais)

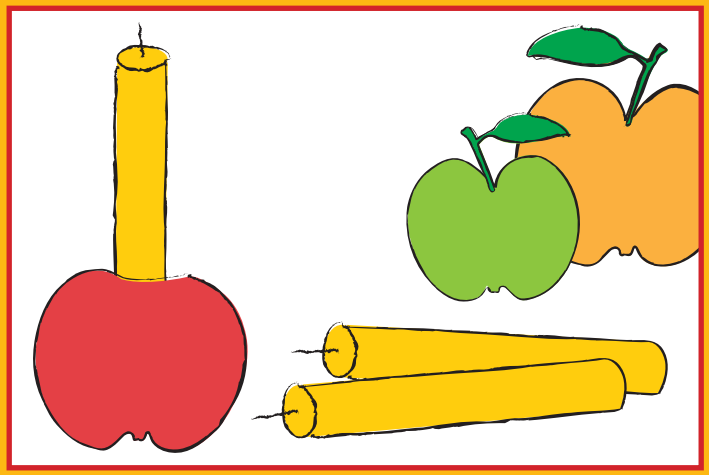
As maçãs contribuem com muitas vitaminas e fibras para a tua dieta para te ajudarem a ser saudável … e agora também trazem um pouco de luz à tua vida! Podes ajudar a decorar a mesa de jantar da tua família com estes divertidos suportes para velas feitas de sumarentas maçãs biológicas.

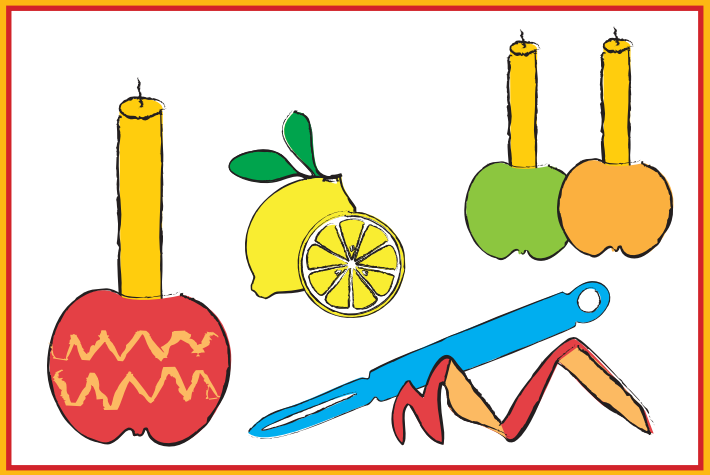
Vais precisar de:
Maçãs biológicas grandes que possam ficar direitas sobre uma mesa · Velas · Papel encerado · Um descascador de batatas e sumo de limão

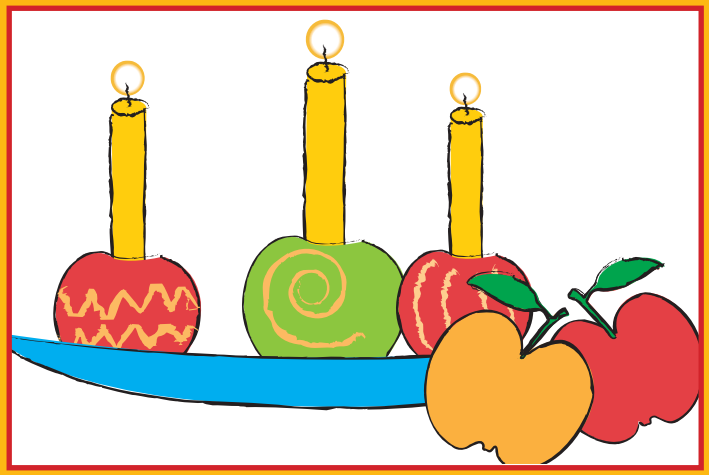
1. Com um descaroçador de maçãs, faz um buraco no meio da maçã que seja tão largo quanto a vela e tenha metade do comprimento da maçã – pede ajuda a um adulto! Faz o buraco o mais direito possível e retira o caroço da maçã.
2. Põe a vela no buraco de forma a que fique justa. Se o buraco for muito largo, embrulha papel encerado à volta da base da vela.
3. Decora as maçãs ao esculpires cuidadosamente desenhos na casca com a ponta do descascador de batatas (esfrega os desenhos com sumo de limão para evitar que fiquem acastanhados).
4. Coloca as maçãs de suporte num círculo sobre um prato ou uma prancha de corte e coloca-os sobre a mesa.

Pede sempre a um adulto para acender as velas por ti.









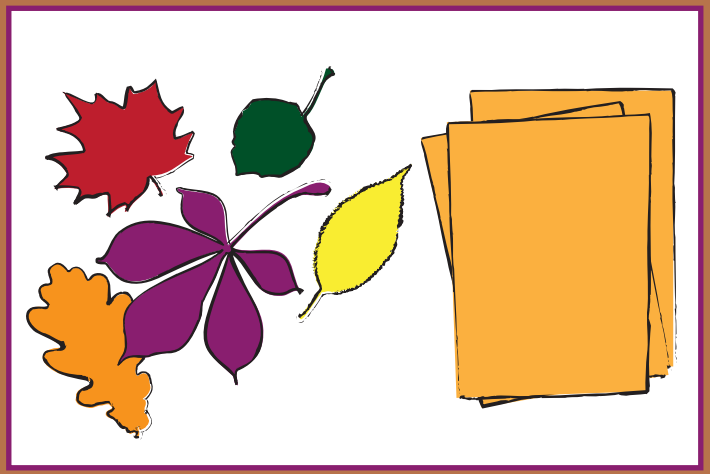
OUTONO

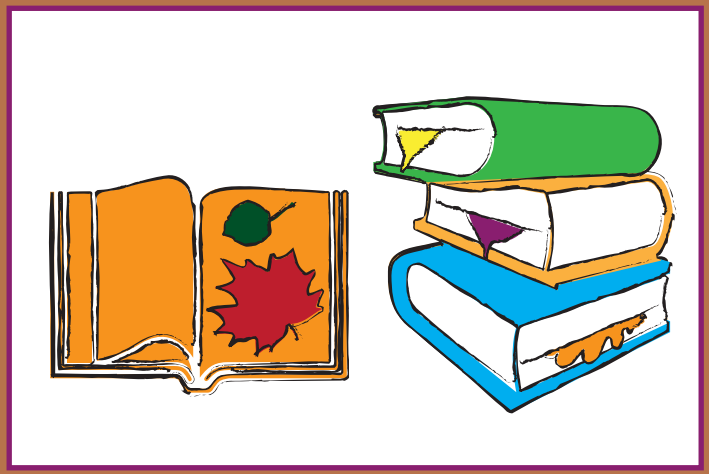
Jogo da Memória de Outono

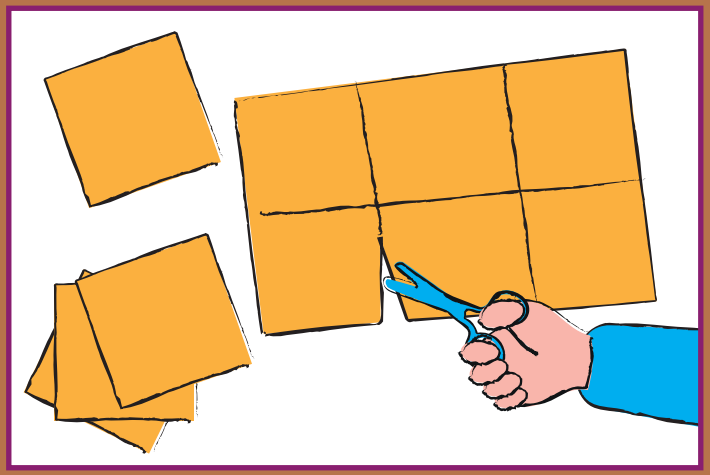
As folhas estão a mudar de cor e em breve as árvores despidas serão um lembrete da chegada do inverno. Cá está um jogo divertido e simples que podes jogar com os teus amigos para testar a vossa memória e para guardarem uma parte desta estação mágica convosco ao longo dos meses frios que se avizinham.

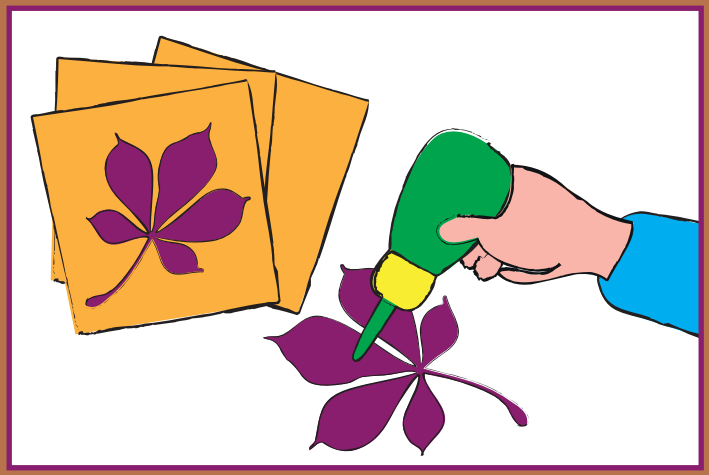
Vais precisar de:
10 pedaços de cartão de tamanho igual · Dois livros pesados · Papel encerado e cola

1. Recolhe algumas folhas diferentes no exterior. Escolhe pelo menos cinco pares de folhas – por exemplo, duas folhas de castanheiro, duas folhas de carvalho, etc.
2. Seca as folhas ao colocá-las prensadas entre duas folhas de papel encerado com um livro pesado por cima. Deixa ficar assim durante 7–10 dias.
3. Quando as folhas estiverem completamente secas pega nos pedaços de cartão e cola cuidadosamente uma folha a cada uma delas.
4. Convida os teus amigos para jogar à memória contigo!









OUTONO

O espectáculo vai começar! Apresentamos os Fantoches de Milho

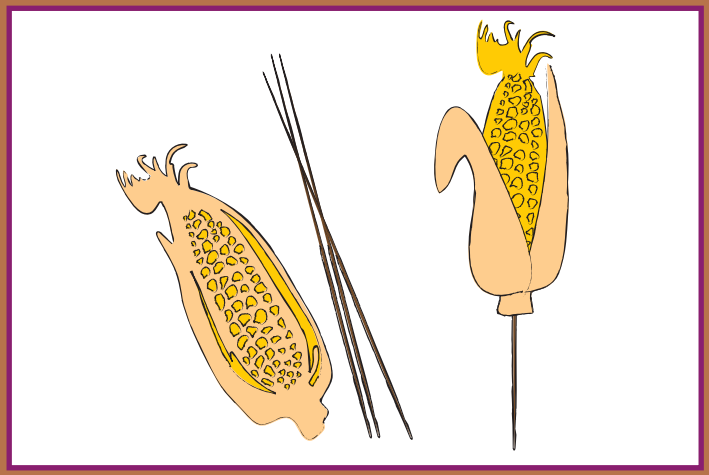
O Outono é a altura do milho biológico, um vegetal repleto de vitaminas e outras coisas boas para te fazerem mais forte. Mas o milho biológico serve para mais coisas além de comida … podes dar vida a este vegetal dourado como fantoche protagonista de um espectáculo.

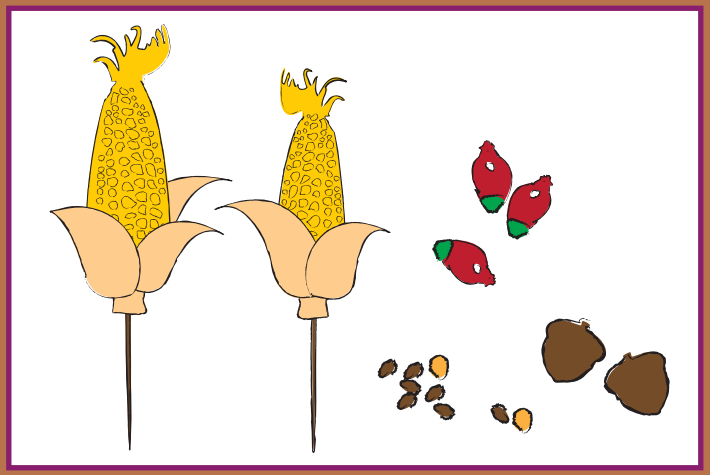
Vais precisar de:
Uma espiga de milho biológico encamisado · Um pau de madeira · Feltro, cartões coloridos, sementes grandes ou nozes · Cola

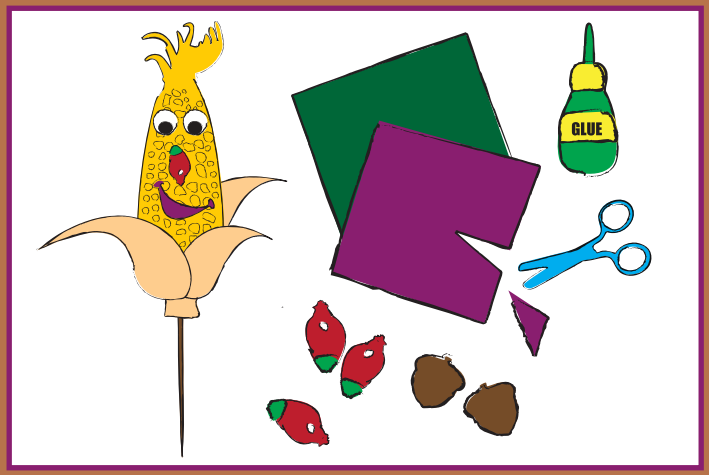
1. Seca o milho num local quente durante alguns dias.
2. Quando estiver seco pede a um adulto para te ajudar a espetar um pau de madeira na base da espiga de milho.
3. Deixa a espiga de milho espetada no pau e descamisa-a cuidadosamente, mas não arranques a camisa. Vai ser o penteado do teu fantoche.
4. Agora dá asas à imaginação! Utiliza os cartões coloridos, o feltro, as sementes, as nozes e a cola para dares uma cara à tua espiga de milho.

Junta os teus amigos com todos os vossos fantoches de milho e monta um espectáculo de fantoches para a tua família!

GLUE






GLUE

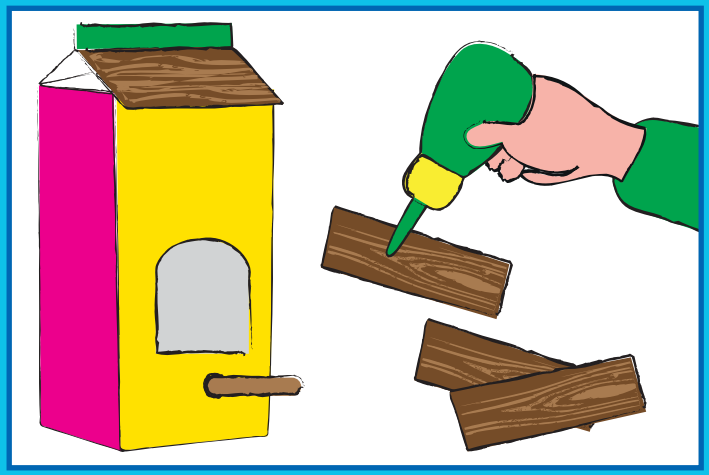
INVERNO

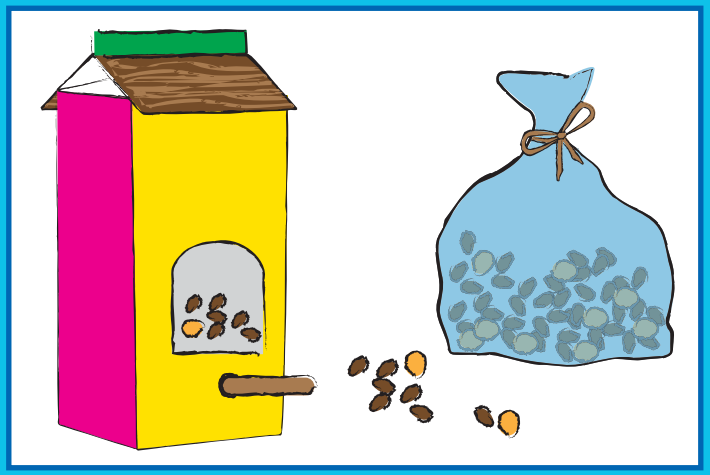
Um Restaurante de Comida Biológica … para Pássaros!

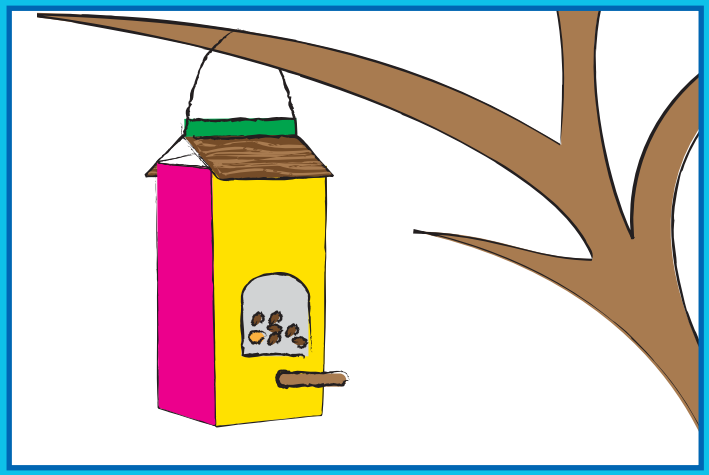
Está frio lá fora e os pássaros do teu bairro podem ter alguma dificuldade em encontrar coisas boas para comer. Porque não abrir um restaurante de comida biológica para eles? Uma caixa de leite biológico pode tornar-se num lugar chique para os pássaros desfrutarem as suas refeições.

Vais precisar de:
Uma caixa de leite biológico limpa e vazia · Tesoura e tinta · Lascas de madeira ou pequenos pedaços de madeira lisa · Uma cavilha de madeira ou um pau fino e direito · Alpista biológica

1. Pinta a caixa de leite vazia e deixa secar. Depois abre a "porta" em dois lados opostos da caixa de cartão mais ou menos ao meio da caixa.
2. Cola as lascas ou os pedaços de madeira no telhado como se fossem "telhas". Para entrada do restaurante faz buracos abaixo das portas e atravessa-os com a cavilha ou o pau.
3. Enche o fundo da caixa com uma mistura de alpista ou faz a tua própria mistura ao combinares vários tipos de sementes biológicas, tais como sementes de girassol biológicas e milho amarelo.
4. Com a ajuda de um adulto pendura o "restaurante" com um fio num local que se veja bem, mas distante de vedações ou postes para evitar o ataque de predadores.







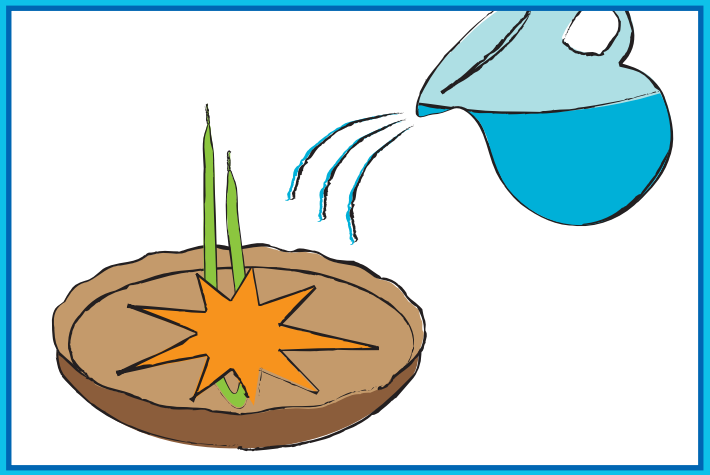
INVERNO

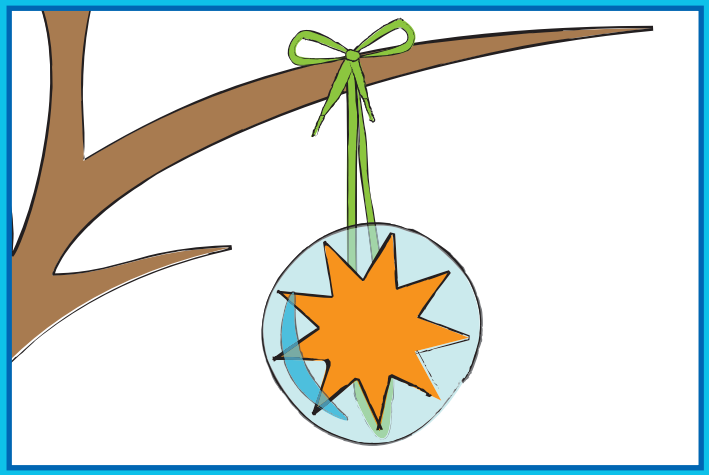
Colector Solar no Frio

Durante os longos meses de Inverno não há nada melhor do que um dia de sol. Captura os brilhantes raios de sol para ti com este super colector solar.

Vais precisar de:
Um atacador ou um fio forte · Uma base para tartes disponível · Água · Tesoura · Laranjas ou limões biológicos

1. Dobra o atacador ou fio ao meio e coloca as duas pontas ao longo do centro da base para tartes.
2. Descasca cuidadosamente as laranjas e os limões de forma a que fiques com pedaços grandes de casca. Corta um círculo grande para fazeres o "sol" e muitos triângulos compridos para fazeres os "raios".
3. Coloca o "sol" e os seus "raios" na base de tartes, com a parte colorida voltada para cima. Deita água na base com cuidado até esta ficar quase cheia. Coloca a base no exterior (se estiver bastante frio) ou no teu congelador.
4. Quando estiver congelada, retira o gelo da base e pede a um adulto para a pendurar num ramo baixo onde possa apanhar sol.





KF-78-09-662-PT-C

www.organic-farming.europa.eu

AGRICULTURA BIOLÓGICA

BOA PARA A NATUREZA, BOA PARA SI.

ISBN 978-92-79-11792-3