

HUERTA EN EL JARDÍN

Población destinataria: Niños de 3 a 5 años.

Objetivo general: Que los niños participantes incorporen hábitos alimentarios saludables en la vida diaria.

Objetivos específicos:

Que los niños participantes:

- Conozcan la importancia del consumo diario de verduras y frutas.
- Aprendan el armado de una huerta hogareña.

Recursos:

Para el armado de la huerta escolar se necesita:

- Espacio de tierra que esté protegido para evitar la entrada de animales. Además, el espacio debe tener al menos 4-5 horas diarias de sol. Si no existe el espacio suficiente se puede realizar la huerta en macetas, tarros, tachos o cajones de madera.
- Fuente de agua segura cercana al terreno.
- Semillas de rúcula, lechuga, espinaca y aromáticas
- Herramientas (pala, rastrillo, arado, regadera).

Para el armado de plantines se necesita:

- Tierra fértil
- Vasitos de Telgopor o latas recicladas (de tomate, conservas)
- Semillas de rúcula, lechuga y aromáticas

Estrategia de desarrollo:

La actividad consiste en realizar una pequeña huerta en el jardín. En el caso de no haber espacio físico, se puede realizar en macetas, tarros, tachos o cajones de madera.

Realizar una huerta orgánica es una estrategia productiva que brinda alimentos naturales, saludables y sabrosos. Dentro de la escuela puede ser un elemento más para colaborar en la creación de un ambiente escolar saludable.

El armado de una huerta permite integrar varias áreas de conocimientos (ciencias naturales, nutrición y hábitos saludables).

Se recomienda incluir a los padres y a la comunidad educativa invitándolos a participar activamente en las actividades escolares, con el fin de promover la mejorara del vínculo escuela-comunidad. Por otra parte, para incentivar la realización de una huerta en el hogar los niños pueden armar plantines en vasos descartables y de esta manera llevarlo al hogar.

CALENDARIO DE SIEMBRA

Especie	Forma de siembra	Varietades	Distancia (*)	Días a cosecha
Acelga	Almácigo y transplante o siembra directa	De invierno: Dark, Ribbed Green	15 x 35/40	130 (3 a 5 cortes)
		De Verano-Otoño: Anual Verde INTA		
		De todo el Año: Anepan INTA Bressane		
Apio	Almácigo: Sept-Nov / Transplante Dic- Mar	De Primavera: Platense Golden Boy	20x50	90-100
	Almácigo: Marzo Transplante: Mayo	De Otoño: Verde de Cortar De Verdeo	20 x 40	70-80
Lechuga	Almácigo y transplante	De Primavera: Grand Rapids, Crimor, Maravimor	20 x 20 (criolla)	50
		De Primavera-Verano: Criolla		
		De Otoño: Gallega	25 x 25 (mante-cosas)	85
		De todo el año: Maravilla 4 estaciones		50-80
Perejil	Directa a chorrillo (Setiembre)	De Primavera: Común Liso	1 x 25	1er corte: 75 / 2do corte: 100
		De Otoño: Gigante		
Rabanito	Directa a chorrillo	De Primavera: Redondo punta blanca	10 x 20 (Ralear)	25-30
		De Otoño: Redondo escarlata		
Remo-lacha	Directa en línea o transplante	De todo el año: Detroit	15 x35/40	130
		De Otoño invierno: Early Wonder		
Zana-horia	Directa a chorrillo	Todo el año: Chantennay, Nantesa, Colmar	5 x 40	110 - 130
		De Verano Otoño: Criolla		

CALENDARIO DE SIEMBRA

[Especies de primavera-verano]

Especie	Forma de siembra	Distancia (*)	Días a cosecha
Albahaca	Almácigo: Ago-Set. Transplante: Oct.-Nov.	15 x 40	90 - 100
Batata	Almácigo: Ago. Transplante: Oct.	40 x 80	140 - 150
Berenjena	Almácigo: Ago. - Set. Transplante: Oct.-Nov.	50 x 70 (HD)	90-120
Calabaza	Directa a golpes: Oct-Nov	140 x 140	120 - 150
Maíz Dulce	Directa a golpe: Oct-Dic.	20 25 x 70	100 - 130
Melón	Directa a golpes: Oct.	90 x 120	100
Pepino	Directa a golpes: Oct.	50 x 100	50 - 70
Pimiento	Almácigo: Jul.-Ago. Transplante: Oct.	40 x 70 (HD)	80 - 100
Poroto chaucha	Directa a golpe: Oct.-Ene.	10 x 40	70
Puerro	Almácigo: Ago. Sep. Transplante: Sep. Oct.	10 x 40	120
Radicheta o Achicoria	Directa a chorrillo: Ago. Oct.	1 x 10-20	70
Tomate	Almácigo: Sep.-Oct. Transplante: Oct.-Nov.	30 - 50 x 70 (HD)	80 100
Zapallo	Directa a golpes: Oct.-Nov.	100 x 250/300	120 150
Zapallito	Directa a golpes: Oct.-Ene.	100 x 100	45 - 60

[Especies de otoño - invierno]

Especie	Forma de siembra	Distancia (*)	Días a cosecha
Ajo	Directa: Mar.-Abr.	8-10 x 40	150 - 180
Arveja	Directa: Jun-Ago.	5 x 40	120 150
Brócoli	Almácigo: Feb.-Mar. Transplante: Mar.-Abr.	45 x 50	80 - 100
Cebolla	Bulbo: Almácigo: Mar.-Abr. Directa: Abr.	10 x 40	270
	Verdeo: Almácigo: Feb.-Jun. Directa: Mar.-May.	5 x 40	150
Coliflor	Almácigo: Feb.-Mar. Transplante: Mar.-Abr.	50 x 70	60 - 150
Escarola	Directa: Feb.-Mar. (Ralea)	30 x 30	80 - 100
Espinaca	Almácigo: Feb./Mar. - Jun	10 x 40	45 - 60
Haba	Directa a golpe: Abr. May.	25-30 x 70	150 180
	Directa a golpe: Jun. Jul.	20 x 40	120
Puerro	Almácigo: Feb. Abr. Transplante: May. Jul.	10 x 40	120 - 150
Radicheta o Achicoria	Directa a chorrillo: Feb-May	1 x 10/15	90 (3 cortes)
Repollo	Almácigo: Feb. Mar. Transplante: Mar. Abr.	40 x 50/70	90 - 130

Fuente: INTA-PRO HUERTA. Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. Recuperado de: https://inta.gob.ar/sites/default/files/script-tmp-inta_-calendario_de_siembra.pdf