

s e m e n t e i r a m i s t é r i o

H O R A



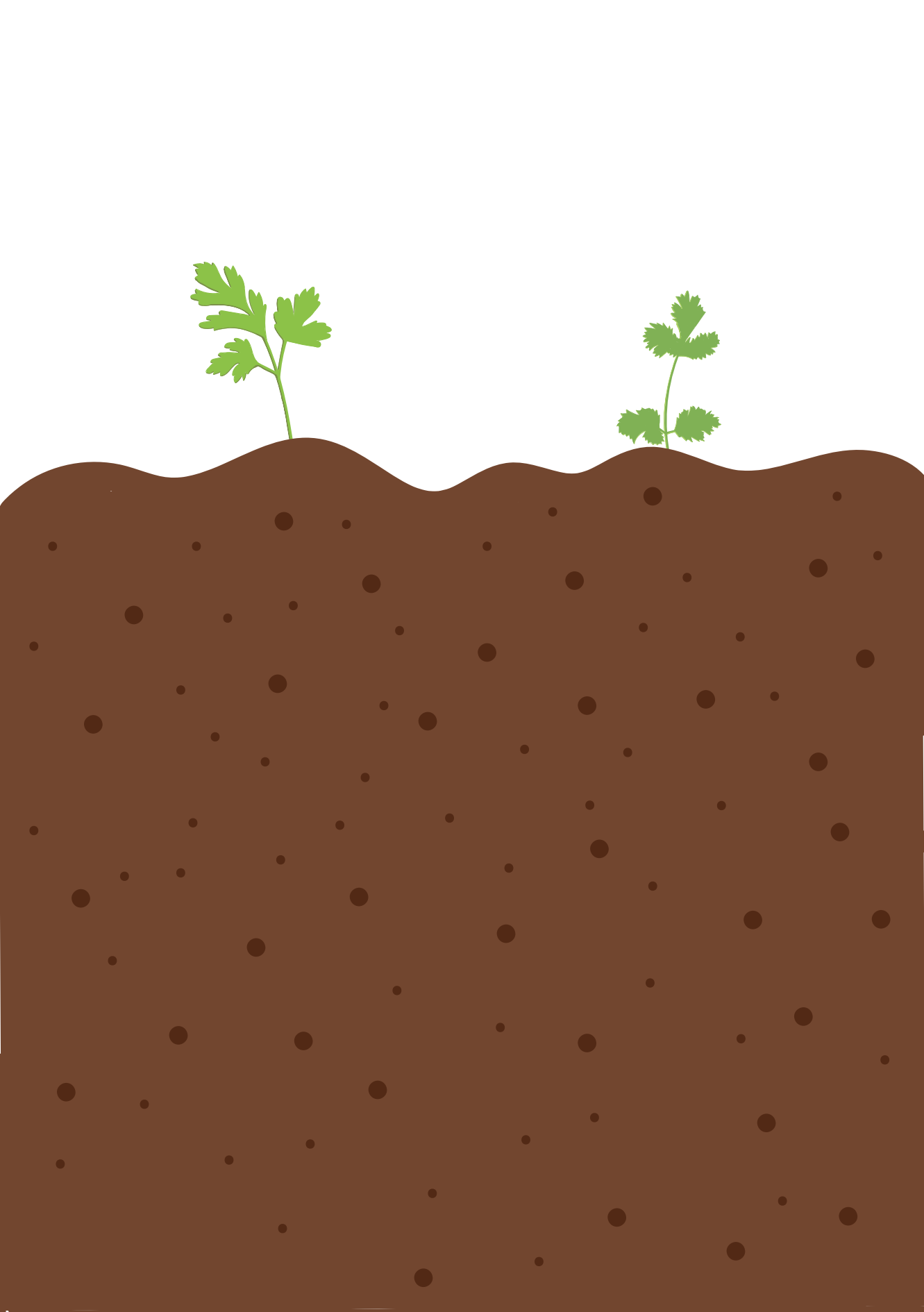
V E R D E

PRÉMIOS BPI "la Caixa"

SENIORES

VENCEDOR 2020





Objetivo: Despertar memórias, estimular a motricidade fina, os sentidos do tato e olfato, e aprender sobre os benefícios de algumas ervas aromáticas mais comuns no nosso dia-a-dia.

Público alvo: Público sênior em geral. Adequado para pessoas com demência e portadores de deficiência intelectual e mobilidade reduzida.

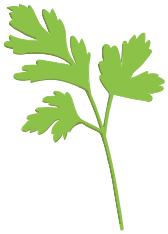
Material: Vasos, substrato e sacos com sementes.

Procedimento:

- Conversar sobre salsa, coentros e cebolinho e perguntar que memórias têm de cada um;
- Falar sobre cada erva (ler texto ao lado) e dar as sementes a cheirar para tentarem adivinhar do que serão;
- Encher o vaso até cerca de 2/3 com o substrato;
- Escolher sementes de um saco só e colocá-las no vaso (não revelar que sementes são para manter a surpresa de ver a planta crescer e perceber o que é);
- Cobrir com uma fina camada de substrato;
- Regar um pouco para humedecer a terra;
- Cuidar e regar quando a terra estiver seca.

O que pode crescer?

Salsa (saco 1)



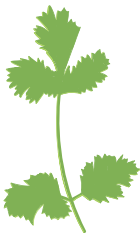
Não é só boa nos bolinhos de bacalhau! A salsa ajuda a controlar os diabetes, a hipertensão e a prevenir uma série de doenças como pedras nos rins, gripes e problemas cardíacos.

Cebolinho (saco 2)



O cebolinho é muito rico em vitaminas A e C e por isso ajuda a fortalecer o sistema imunitário. Tem também um valor alto de vitamina K, importante para os nossos ossos.

Coentros (saco 3)



Os coentros da açorda e da sopa dão-nos muito mais do que sabor. Ajudam a emagrecer, controlam o colesterol e são antioxidantes. Quase servem de desculpa para nos servirmos segunda vez!