

HEALTHY TIP: GARDENING

BENEFITS OF GARDENING:

Gardening offers a wide variety of benefits that go beyond just growing fresh fruits, vegetables, and herbs for you to eat. Let's ROOT for one another and focus on the benefits of growing some of your favorite fresh foods and ingredients!

- Children will feel a sense of pride and accomplishment as the plants grow and change.
- Gardening gives families an activity to work on together.
- The produce is readily available at your fingertips whenever needed once grown.
- Growing your own produce encourages healthy eating for children and families.
- Gardening allows you to enjoy the outdoors and get some exercise.
- It saves you money!

GARDENING 101- HOW TO MAKE GARDENING WORK FOR YOU:

You don't need a huge backyard to grow some of your favorite fruits, vegetables, and herbs. If you're short on space, find a small spot in your yard or on your patio that has enough room for a container to grow your produce. Also be sure that this spot has direct sunlight for most of the day.

- The essential ingredients for the growth of your produce include sunlight, water, and nutrient rich soil.
- Water your plants when the soil feels dry about an inch deep. If you are using a container, make sure that there are holes at the bottom for proper drainage.
- Most vegetables require full sun at least 6 hours of the day.
- Seed packet labels and plant tags are a great source of information. They will explain the optimal growing conditions for the plant as well as how to plant the seed or sapling.
- Special vegetable gardening soil blends, compost and fertilizers can help you achieve healthy crops.
- Don't forget to use online resources if you ever have questions!

CONTAINER FRIENDLY FRUITS AND VEGETABLES:

In general, the larger the pot, the better for growing produce. If you have a very small space, an herb garden is a good way to start. Many herbs can grow in a one-gallon pot. Five-gallon pots (or buckets with drainage holes added) are large enough to grow many vegetables successfully.

- Tomatoes - the best vegetable to grow in a container
- Leafy greens (lettuce and spinach)
- Peppers
- Basil, parsley, mint and other herbs
- Strawberries



JARDINERÍA

BENEFICIOS DE LA JARDINERÍA:

La jardinería ofrece una amplia variedad de beneficios que van más allá del cultivo de frutas, verduras y hierbas frescas para que usted las coma. ¡Eche raíces el uno para el otro y enfóquese en los beneficios de cultivar algunos de sus alimentos e ingredientes frescos favoritos!

- Los niños irán sintiendo una sensación de orgullo y logro a medida que las plantas crecen.
- La jardinería brinda a las familias una actividad para trabajar juntos.
- Una vez que hayan crecido, las frutas y verduras estarán disponibles a su alcance siempre que sea necesario.
- Cultivar sus propias frutas y verduras fomenta una alimentación saludable para los niños y las familias.
- La jardinería le permite disfrutar del aire libre y hacer algo de ejercicio.
- ¡Le permite ahorrar dinero!

JARDINERÍA 101 – CÓMO HACER QUE LA JARDINERÍA FUNCIONE PARA USTED:

Usted no necesita un gran patio para cultivar algunas de sus frutas, verduras y hierbas favoritas. Si tiene poco espacio, busque un lugar pequeño en su jardín o patio que tenga espacio suficiente para que un contenedor produzca sus frutas y verduras. También asegúrese de que este lugar tenga luz solar directa durante la mayor parte del día.

- Los ingredientes esenciales para el crecimiento de sus frutas y verduras incluyen luz solar, agua y suelo rico en nutrientes.
- Riega tus plantas cuando el suelo se sienta seco a una pulgada de profundidad. Si está utilizando un recipiente, asegúrese de que tenga agujeros en la parte inferior para un drenaje adecuado.
- La mayoría de las verduras requieren pleno sol al menos 6 horas al día.
- Las etiquetas de paquetes de semillas y etiquetas de plantas son una gran fuente de información. Ellas le explicarán las condiciones óptimas de crecimiento para la planta, sí como también como plantar la semilla o el retoño.
- Las mezclas especiales de tierra para jardinería vegetal, el compost y los fertilizantes pueden ayudarle a lograr cultivos saludables.
- ¡No olvide utilizar los recursos en línea si alguna vez tiene preguntas!

CONTENEDOR DE FRUTAS Y VERDURAS AMIGABLE:

En general, cuanto más grande sea la maceta, mejor será para el cultivo de frutas y verduras. Si tiene un espacio muy pequeño, un jardín de hierbas es una buena manera de comenzar. Muchas hierbas pueden crecer en una maceta de un galón. Las macetas de cinco galones (o cubetas con agujeros de drenaje añadidos) son lo suficientemente grandes como para cultivar muchas verduras con éxito.

- Tomates: la mejor verdura para cultivar en un contenedor
- Hojas verdes (lechuga y espinacas)
- Pimientos
- Albahaca, perejil, menta y otras hierbas
- Fresas

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2020 Brighter Bites