



种植食物：首要条件

种植食物前，最好先规划一下菜园。
以下是一些需要考虑的事项：

在哪里种植食物：

- 家里有很多地方可以种植食物。您可以在后院、前院、庭院、阳台或窗台上种植食物。
- 可以种在地上，种在架高菜床里，或者种在盆里、容器里。
- 记得要在菜床和容器中间留出足够的空间，这样就可以很方便地浇水和收割植物。
- 在菜园里选择一处显眼的地方，或者您经常待的地方。这样就能提醒您要照顾植物！

阳光、遮阴与强风：

- 选择一处每天至少有6小时光照且远离强风影响的地方搭建菜园。
- 有些植物喜欢充足的阳光，但有些植物在半阴处就能够良好地生长。如果不确定的话，可以看看种子或幼苗上的标签，或者问问苗圃或社区花园的人。

树木：

- 大树的树根可能会跟蔬果争抢水分。最好是种在其他地方，或者种盆里或架高菜床里。

获取更多资源，请访问：www.foodfromhome.org/resources/

