

## Dicas para montar a sua horta sustentável

- Utilizar de preferência um local plano;
- Luminosidade frequente;
- Disponibilidade de uma fonte de água por perto (regar pela manhã e fim da tarde);
- Utilizar solo de boa qualidade;
- Fácil acessibilidade para manutenção;
- Atentar-se às características de plantio de cada hortaliça, pois cada variedade tem uma profundidade ideal que, geralmente, está indicada no pacote das sementes.

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) atendidos:



## Alimentação saudável Hortas sustentáveis



Secretaria de Meio Ambiente  
Cuidando de você!



Telefone: (12) 3157-2619. E-mail: [semear@lorena.sp.gov.br](mailto:semear@lorena.sp.gov.br)  
Rua Comendador Custódio Vieira, 333 – Centro.  
Edifício Guaypacaré – 1º Andar (prediço)



## Alimentação saudável

Uma alimentação saudável, associada à prática de exercícios físicos, contribui para melhor qualidade de vida e prevenção contra doenças relacionadas à alimentação e nutrição, como desnutrição, anemia e hipovitaminose A, obesidade, diabetes e hipertensão (Ministério da Saúde, 2013).



A alimentação saudável é aquela que reúne os seguintes atributos: é acessível e não é cara, valoriza a variedade, as preparações alimentares usadas tradicionalmente, é harmônica em quantidade e qualidade, naturalmente colorida e segura sanitariamente (Ministério da Saúde, 2013).

Uma das opções para produção de alimentos frescos e saudáveis, livres de agrotóxicos, são as hortas sustentáveis que ocupam pequenos espaços, podendo ser empregadas em casa, nas escolas, espaços públicos, entre outros locais, utilizando materiais como pneus, por exemplo, que substituem os canteiros tradicionais



Milhares de pneus são descartados no Brasil, muitas vezes de forma irregular. Estes pneus podem ser reutilizados para o cultivo de hortas.



### Horta sustentável

Horta sustentável ou horta orgânica, como também é conhecida, são locais onde se cultivam hortaliças e legumes, além de ervas medicinais e diversos tipos de temperos.

### Vantagens de uma horta sustentável

- ❧ Saber a origem do alimento que você está consumindo, ou seja, você vai ter a certeza que seu alimento é realmente rico em nutrientes e, o mais importante, é orgânico;
- ❧ Garantia de nutrientes consumidos com os alimentos produzidos na horta, que poderão substituir alimentos industrializados e processados;
- ❧ Oferta de um ambiente agradável e com potencial de aprendizagem socioambiental.

**Referência:** Horta em pequenos espaços / Flávia M. V. T. Clemente, Lenita Lima Haber, editoras técnicas. Brasília, DF: Embrapa, 2012

SUSTENTÁVEL.COM.BR. **Horta sustentável pode ser feita até mesmo em espaços pequenos.** Disponível em: <https://sustentavel.com.br/horta-sustentavel/>. Acesso em: 17 mar. 2021.