

# O plantio de horta para uma alimentação saudável



Ter uma alimentação saudável beneficia muito a nossa saúde: nos ajuda a ter mais disposição, melhora o humor, regula o funcionamento do organismo, garante o bem-estar e previne doenças, como a diabetes e a obesidade.

Diante essa constatação, como melhorar os hábitos alimentares de crianças e adolescentes?

**Na Legião da Boa Vontade (LBV)**, os atendidos estão fazendo isso de uma forma lúdica e divertida: com uma horta! =D

A técnica agrícola da Emater e da subsecretaria de segurança alimentar e nutricional, Elenice Lamounier, veio auxiliar nessa missão tão importante.

Na ocasião, ela deu dicas para que a plantação se desenvolva da melhor forma possível, salientando o quão fundamental é preparar a terra, capinando, fofando e irrigando.

A atendida Ketlen Sabrina Santos Mendes, de 10 anos, voltou para casa com novos conhecimentos: “Aprendi que tem que colocar esterco de galinha, vaca ou cavalo para a planta crescer mais forte e que não pode colocar muitas sementes, porque enche demais e não brota tudo. Eu posso ensinar isso para minha mãe e minha avó, porque elas já têm uma horta”.

Isso mesmo, Ketlen! O que a gente aprende de bom deve ser compartilhado!

Com grande entusiasmo, a atendida Stefany Isabelly Souza da Silva, de 9 anos, conta como vão ‘expulsar’ os pulgões da plantação, caso apareçam: “Vamos [borrifar] água, detergente e óleo de cozinha. Elas [as sementes] vão crescer fortes, não vão morrer”.

A plantação das sementes já foi iniciada na LBV e está sendo feita nos pneus. Na oportunidade, e animada por poder produzir o próprio alimento, a atendida Dandara Samara da Silva Pinheiro, de 8 anos, ressaltou: “Temos que cuidar das plantas todos os dias. Tem que jogar água, fofar a terra e para que não entre mato na plantação é bom colocar um plástico por baixo. [Vou] cuidar da natureza e ensinar todo mundo da minha família a não maltratá-la, não machucar e nem matar”. =)

Além de ajudar as crianças e adolescentes a terem uma alimentação saudável, uma vez que se empolgam, pois plantam, colhem e têm a oportunidade de ver a plantação germinando e crescendo, Elenice Lamounier aponta outro benefício da horta para essa faixa etária:

“Hoje em dia as crianças [veem] o produto lá no supermercado e acham que tudo é muito fácil. Então, não valorizam o trabalho do agricultor familiar, o alimento que tem em casa. A partir do momento que elas começam a plantar e [perceberem] a importância de cuidar, o trabalho que dá, valorizam mais o alimento que têm. Não vão mais jogar a merenda no lixo porque não gostam do verdinho. Então, é importantíssimo eles aprenderem e conhecerem as técnicas [para] criarem o

hábito de comerem alimentos saudáveis”.

**Visite e conheça todas as ações desenvolvidas pela LBV em Belo Horizonte/MG!** O Centro Comunitário de Assistência Social está localizado na Av. Cristiano Machado, 10.691 - Planalto. Para outras informações, ligue: (31) 3490-8101.

*<https://www.territoriopress.com.br/noticia/1206/o-plantio-de-horta-para-uma-alimentacao-saudavel> em 03/05/2026 12:27*