

PESQUISA ACERCA DA DIETA MEDITERRÂNICA

Esta pesquisa integrou o projeto de alimentação que a escola está a desenvolver. Iniciamos a investigação acerca do tema com a exploração da Roda dos Alimentos e os seus sete grupos de alimentos de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na nossa alimentação diária.

Com os alunos, foi elaborada uma roda dos alimentos e criado um prato saudável, para que compreendessem mais facilmente as porções que devemos ingerir diariamente.



Fig.1 - Roda dos Alimentos Mediterrânica



Fig.2 - Cartaz "O meu prato saudável"



Fig.3 - Painel "Alimentação Saudável"

No sentido de reforçar este tema, assistimos a uma sessão de sensibilização com uma nutricionista do Centro de Saúde, que nos falou sobre Alimentação Saudável.



Fig.4 - Sessão de sensibilização sobre Alimentação Saudável.

Nas aulas do Clube Eco-Escolas, os alunos tiveram oportunidade de identificar no mapa a zona do mediterrâneo e discutir um pouco os seus hábitos alimentares.



Fig.5 - Pesquisa e debate sobre o Mediterrâneo

Seguidamente, foi feita uma pesquisa acerca dos 10 princípios da Dieta Mediterrânea e elaborado um cartaz com ilustrações realizadas pelos alunos, para mais facilmente entenderem este conceito.



Fig.6 - Cartaz sobre os Princípios da Dieta Mediterrânica

Na sequência desta análise, surgiu a ideia de elaborar um livro de receitas mediterrânicas. Os alunos, com a colaboração dos encarregados de educação, trouxeram uma receita de casa e compilaram-nas num livro de receitas.



Fig.7 - Livro de Receitas Mediterrânicas

Os alunos tiveram ainda oportunidade de participar na atividade “Mãos na Massa”, que teve como objetivo sensibilizar para a arte de fazer pão e a importância deste alimento na dieta mediterrânica e na nossa cultura e tradição. Os alunos colocaram a mão na massa e confeccionaram, com massa de alfarroba, uns pãezinhos em forma de bonecos. No final, deliciaram-se com esta iguaria.



Fig. 8 - Participação na atividade "Mãos na Massa"

Para complementar estas atividades, os alunos visitaram frequentemente a horta e o cantinho das ervas aromáticas da escola, onde tiveram a oportunidade de plantar, cuidar e provar os legumes e ervas frescas. Esta experiência permitiu-lhes compreender a importância do consumo de alimentos frescos e de proximidade, que são a base da dieta mediterrânica. Ao cuidar das plantas, os alunos aprenderam sobre a sazonalidade dos alimentos e a importância da agricultura sustentável.



Deste modo, a integração destas atividades práticas e educativas permitiu aos alunos uma compreensão mais profunda e prática da dieta mediterrânea, promovendo hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.