

## Pesquisa sobre a Dieta Mediterrânea

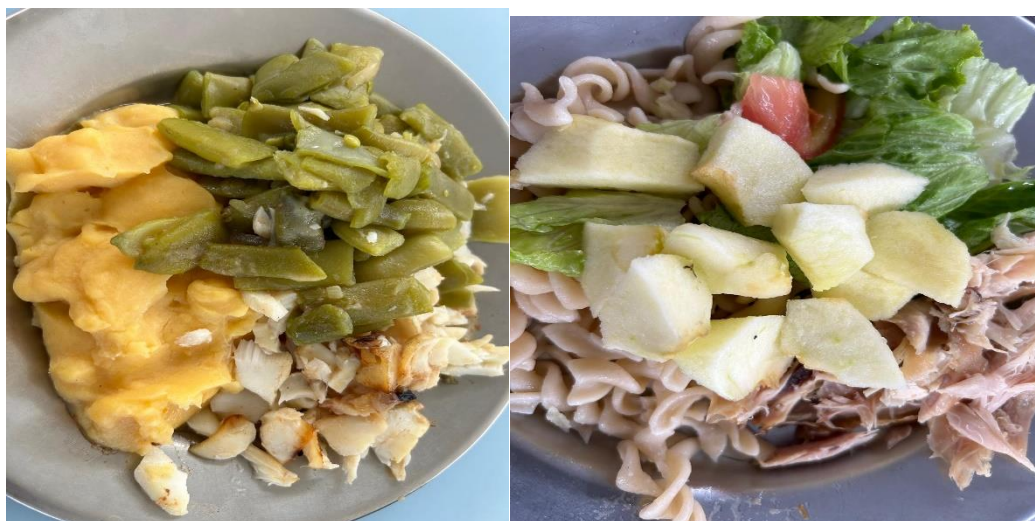
Saída dos alunos para trabalho de campo, para observação das árvores de fruto e da horta na estufa.



Em sala foi feita pesquisa online, para consulta de imagens e de informação sobre a Dieta Mediterrânea.



Análise das ementas escolares à luz dos princípios que definem a Dieta Mediterrânea.



### Guião para jogar o dominó:

Este guião é para ser lido, durante o jogo, à medida que as peças vão saindo.

1 – Plantamos, recentemente, muitas oliveiras na nossa escola. Mas já tínhamos uma, que todos os anos dá azeitonas.

#### **Oliveira – Azeitonas**

2 – Além de comermos as azeitonas, que são os frutos das oliveiras, que outro produto podemos obter através do seu esmagamento?

#### **Azeite – Cozido de batatas com legumes**

3 – Devemos comer muitas e variadas hortaliças, de preferência as que são produzidos nas hortas e no seu tempo próprio de desenvolvimento.

#### **Legumes – Peixe**

4 – As hortaliças e os peixes são grandes amigos e fazem bem a toda a gente.

#### **Peixe com legumes – Saladas**

5 – Comemos muitas hortaliças em saladas, especialmente alface e tomates.

#### **Alface e tomate – Cenouras**

6 – As cenouras constituem outra hortaliça com um valor nutritivo elevado e podem ser comidas de várias formas: cruas, em saladas, em sopas, como acompanhamento de muitos pratos.

### **Cenouras cozinhadas - Hortaliças diversas**

7 - Muitas hortaliças precisam de ser cozinhadas, mas há outras que podem ser comidas cruas e são muito saborosas.

### **Hortaliças que se comem cruas – Árvore de fruta**

8 – Há árvores que dão frutas que são muito boas e fazem bem à saúde.

### **Frutas diversas – Frutas diversas, incluindo nozes**

9 – Os frutos secos dão algum trabalho para serem consumidos, mas também fazem muito bem, como é o caso das nozes.