

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.