

Jogo da Dieta Mediterrânica

Trabalho elaborado por:

Breno Leão; João Costa; Maria Mouga; Henrique Salvado; Leonardo Passinhas

9ºA

A ideia de elaborarmos o jogo digitalmente, mais precisamente no Scratch, surgiu porque no 7ºano aprendemos a trabalhar com este programa. O Scratch não é apenas uma linguagem de programação visual, também um aplicativo que permite criar e partilhar jogos, histórias e animações interativas, funcionando como uma comunidade *online*.

A dieta mediterrânica

A dieta mediterrânica, diz respeito aos hábitos alimentares saudáveis praticados pelos países de influência mediterrânica, como é o caso de Portugal. Tanto a Pirâmide Mediterrânica como a Roda da Alimentação Mediterrânica são um guia e defendem um estilo de vida saudável, que incorpora diversos princípios do Padrão Alimentar Mediterrânico. A roda encontra-se dividida em sete grupos que representam diferentes categorias de alimentos, a água surge no centro da roda, porque está presente nos alimentos de todos os grupos e deve ser consumida em abundância.

Esta dieta, baseia-se nos produtos da agricultura local, nas receitas e formas de cozinhar próprias e adaptadas a cada região, que em conjunto com a atividade física, descanso adequado e convívio, é o modelo indicado para uma vida saudável.

Segundo a Roda da Alimentação Mediterrânica e a Pirâmide Mediterrânica, deve evitar-se doces e alimentos processados e privilegiar:

- O consumo diário de fruta, produtos hortícolas, lacticínios magros, cereais integrais e azeite;
- a ingestão de carnes brancas e peixe;
- o consumo de água diariamente e com frequência;
- os produtos locais e frescos da época;
- o consumo de azeite, em vez de outras gorduras;
- a prática de atividade física com regularidade e o convívio.

Os alimentos, mais concretamente os nutrientes possuem as suas funções específicas e são importantes para nos mantermos saudáveis. A Pirâmide Alimentar Mediterrânea, ajuda-nos a perceber que alimentos devemos preferir e os que devemos consumir em menores quantidades. Segundo a Roda dos Alimentos, uma alimentação saudável deve ser:

- **Completa** – inclui alimentos de todos os sectores;
- **Equilibrada** – o consumo dos diferentes alimentos respeita às quantidades indicadas nas proporções e porções dos diferentes grupos;
- **Variada** – diversifica os alimentos dentro de cada grupo.

A Dieta Mediterrânica foi, em 2003, classificada pela UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura) como património cultural imaterial da humanidade. O que significa que os costumes e tradições associadas à alimentação dos países do Mediterrâneo, devem ser respeitados e preservados.

Regras do jogo:

Esperar pelos diálogos acabarem

Seguir instruções

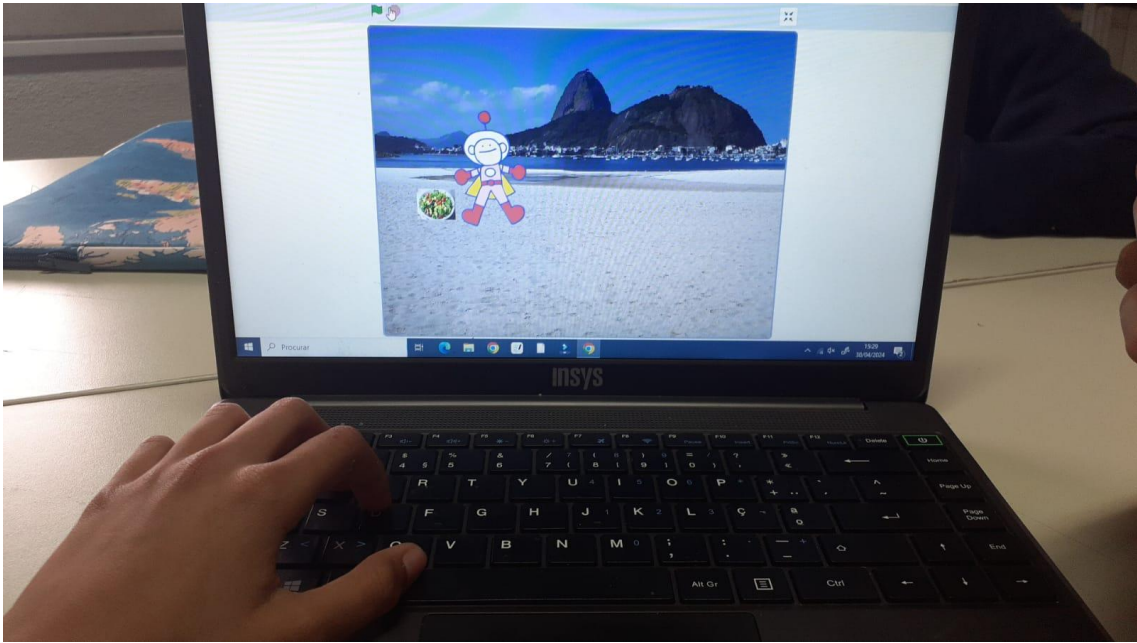
Não mexer no código (caso tenha baixado e dado upload pelo scratch)

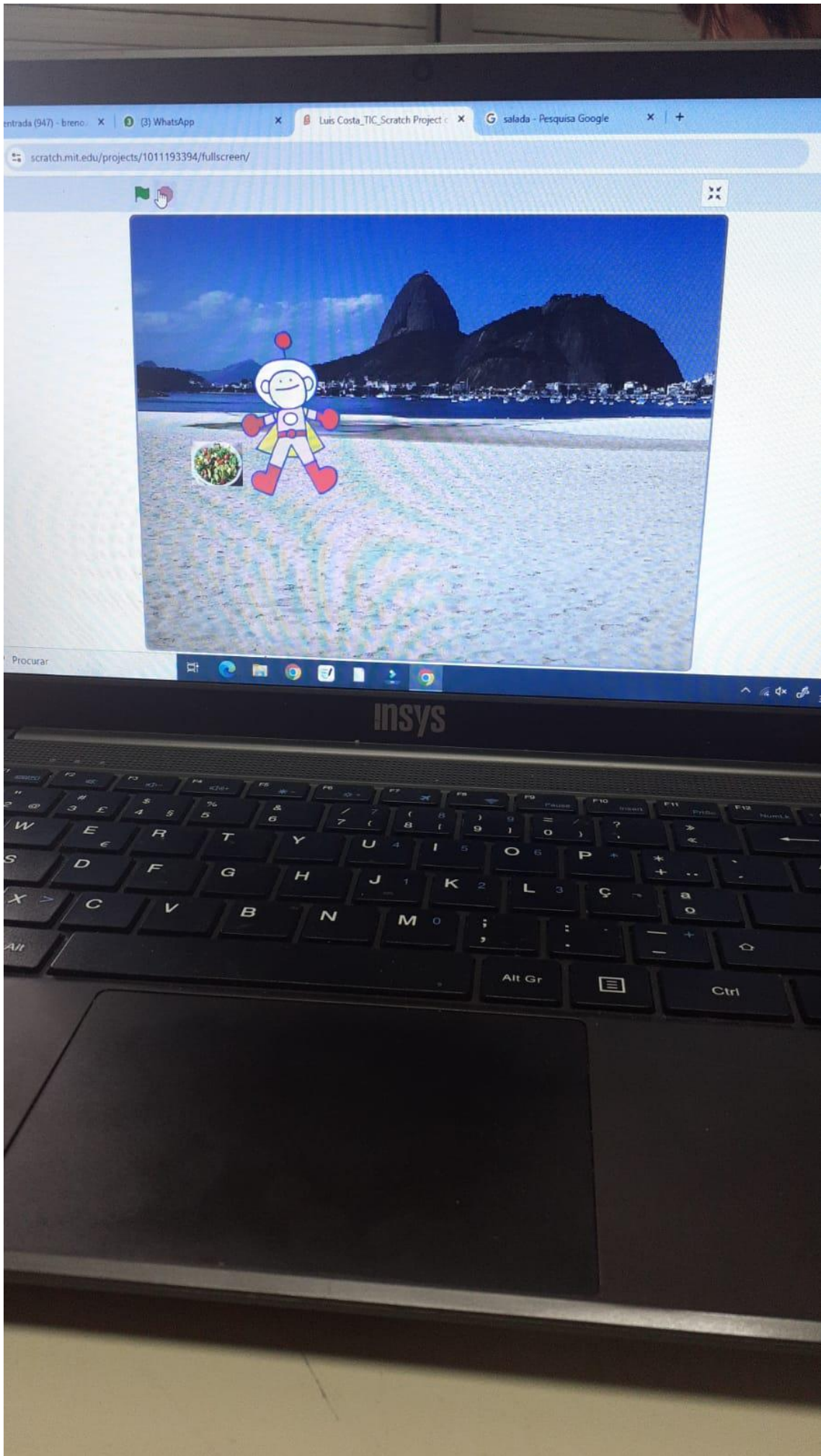
Link:

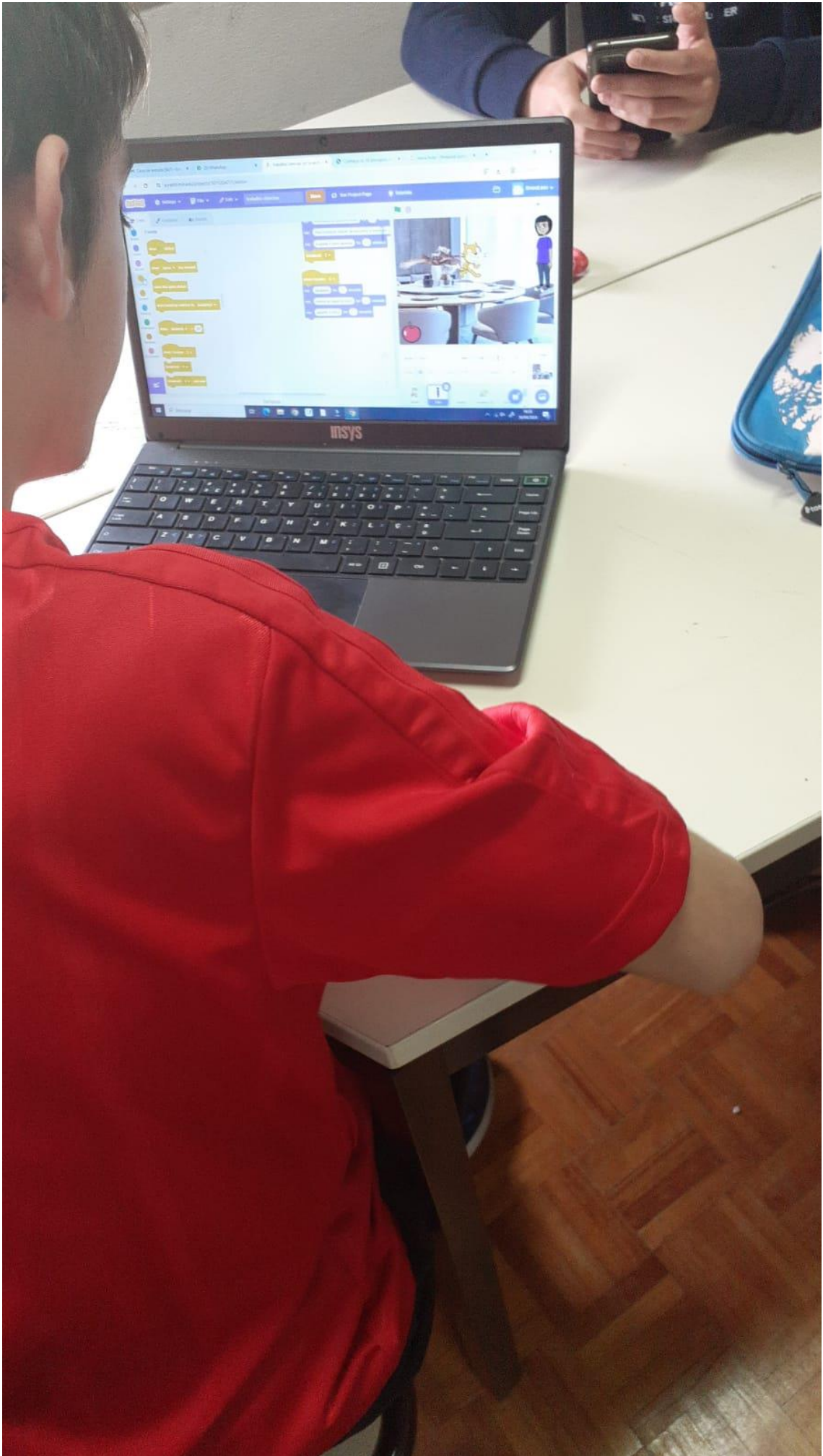
<https://padlet.com/redirect?url=https%3A%2F%2Fscratch.mit.edu%2Fprojects%2F1016346228%2F>

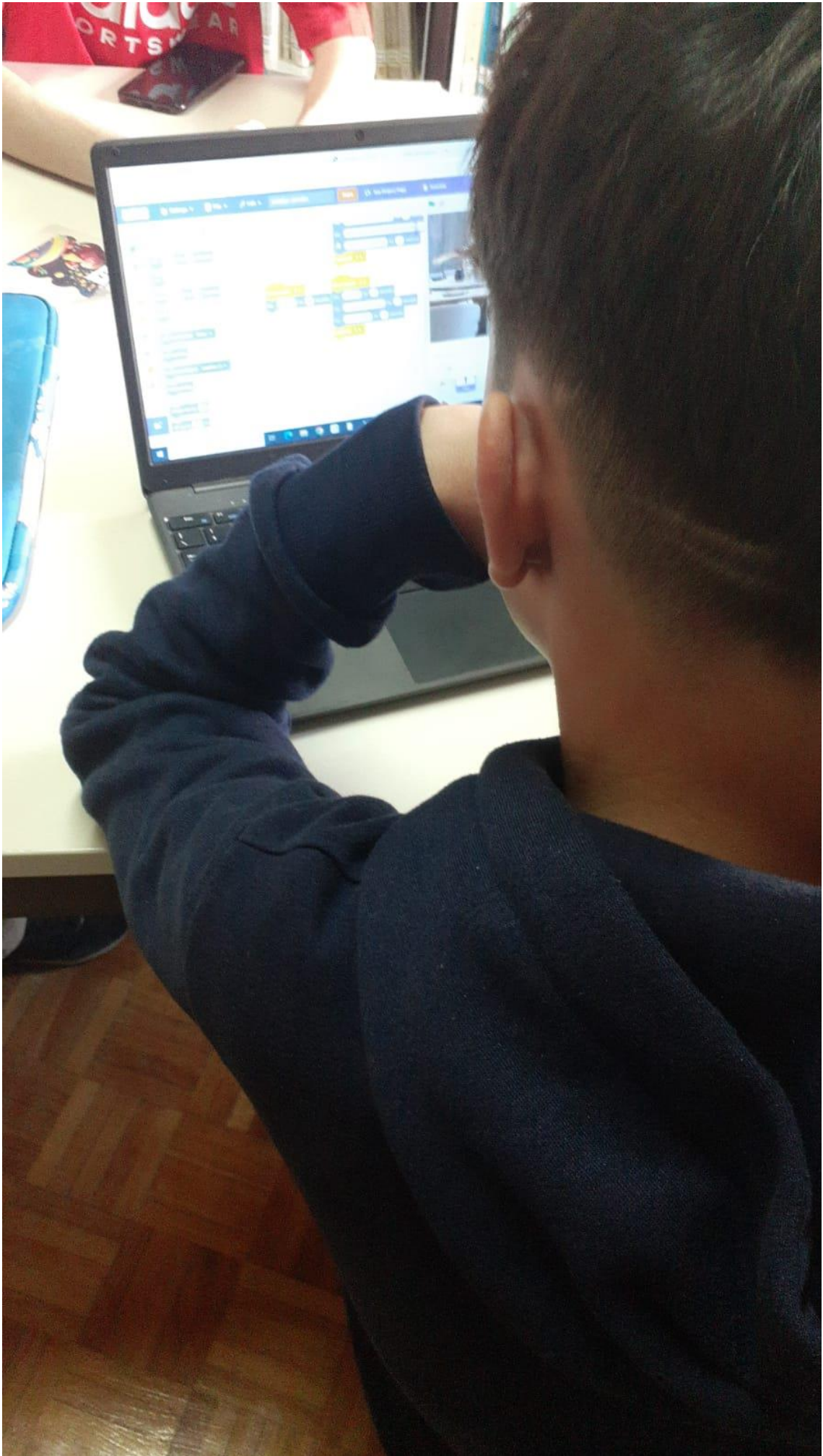
Fotos do trabalho:













Webgrafia:

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dm-o-que-e/>

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf