

JOGO DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CONTEÚDO DO JOGO

- 1 tabuleiro de jogo 2,5x3m.
- 1 dado.
- 30 cartas de perguntas.
- Folha informativa – CASAS ESPECIAIS.

OBJETIVO DO JOGO

- Os objetivos do jogo são:
 - Aumentar o conhecimentos dos jovens sobre os Princípios da Dieta Mediterrânica (DM).
 - Fomentar a aplicação dos Princípios da DM no quotidiano dos jovens.
 - Promover intervalos mais lúdicos.
- Ganha a equipa que chegar em primeiro lugar à casa de chegada.
- O jogo tem a duração aproximada de 15 minutos.



JOGO DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

PREPARAÇÃO PARA O JOGO

- Desenrolar e esticar o tabuleiro de jogo, numa área maior que a do mesmo.
- Definir os jogadores do tabuleiro e eleger um porta-voz (que irá ler as perguntas/ desafios).
- Lançar o dado uma vez para saber qual o jogador que começa – a ordem de jogo é decrescente.

DURANTE O JOGO

- Ao cair numa casa “pergunta”, o porta-voz terá de ler em voz alta ao jogador. Por cada resposta correta, o jogador avança 1 casa. Por cada resposta incorreta, o jogador recua 2 casas.
- Ao cair numa casa especial, o porta-voz terá de ler em voz alta ao jogador e, o mesmo, terá de cumprir o indicado.
- Para ganhar, o jogador deverá chegar à casa CHEGADA com o número certo. Se o número no dado for demasiado alto, deve recuar o número de casas em excesso.



JOGO DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CASAS ESPECIAIS

CASA 4 – Boa! Decidiste incluir os cereais integrais, como a aveia, no teu pequeno-almoço. Avança para a casa 10!

CASA 8 – Abusaste nos cereais açucarados, todos os dias ao pequeno-almoço. Volta para a casa 4!

CASA 11 – Comeste fruta na sua própria estação e de produtores locais: as laranjas no inverno, a nêspera na primavera, a melancia no verão e o diospiro no outono! PARABÉNS, avança com saltos a canguru, para a casa 17!

CASA 16 - Comeste alimentos altamente processados mais do que 3 vezes numa semana. TEM CUIDADO com a tua saúde! Recua até à casa 8, ao pé-coxinho.



PERGUNTA

Em que dia a UNESCO reconheceu a Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade?

- a) 5 de abril de 2008
- b) 4 de dezembro de 2013
- c) 15 de novembro de 2015

RESPOSTA: b)

PERGUNTA

A Dieta Mediterrânica teve a sua origem nos países banhados pelo...

- a) Mar de Coral
- b) Mar Vermelho
- c) Mar Mediterrâneo

RESPOSTA: c)

PERGUNTA

Cita 1 dos 10 princípios da dieta mediterrânica.

- a) O Cristiano Ronaldo faz a dieta mediterrânica.
- b) A água é a principal bebida da DM.
- c) Podemos comer carne em excesso.

RESPOSTA: b)

PERGUNTA

A Roda dos Alimentos Mediterrânica é utilizada como guia alimentar em Portugal. Verdadeiro ou falso?

RESPOSTA: Verdadeiro.

PERGUNTA

Em que ano ocorreu a diminuição da adesão das famílias portuguesas à dieta mediterrânica?

- a) 2006
- b) 2007
- c) 2008

RESPOSTA: a)

PERGUNTA

A dieta mediterrânica começou a ser difundida em que décadas?

- a) Décadas de 20 e 30
- b) Décadas de 50 e 60
- c) Décadas de 40 e 50

RESPOSTA: b)

PERGUNTA

A Dieta Mediterrânea prioriza algumas frutas, legumes, vegetais como também algumas proteínas animais magras como frango e vaca. Verdadeiro ou falso?

RESPOSTA: Falso.

PERGUNTA

Quem foi o responsável pela divulgação da Dieta Mediterrânea?

- a) Sherlock Holmes.
- b) Ancel Keys.
- c) Hercule Poirot.

RESPOSTA: b)

PERGUNTA

A Dieta Mediterrânea pode prevenir a Diabetes mellitus e a hipertensão arterial.

- a) Sim.
- b) Não.

RESPOSTA: a)

PERGUNTA

Conhecendo os pratos que o refeitório escolar serve, este pode-nos ajudar a integrar melhor a dieta mediterrânea?

- a) Sim.
- b) Não.

RESPOSTA: a)

PERGUNTA

Segundo a DM, quantas vezes puedes comer doces, ao longo da semana?

- a) 1x por semana.
- b) 2x por dia.
- c) Todos os dias.

RESPOSTA: a)

PERGUNTA

A palavra "dieta" deriva do termo grego...

- a) *Diaita.*
- b) *Dieita.*

RESPOSTA: a)

PERGUNTA

Os alimentos tradicionais da Dieta Mediterrânea e o seu conceito apresentam-se como um excelente modelo de sustentabilidade para a região mediterrânea. Verdadeiro ou falso?

RESPOSTA: Verdadeiro.

PERGUNTA

Fazer as refeições em família ou entre amigos, promovendo o convívio à mesa é um dos princípios da Dieta Mediterrânea.

- a) Sim.
- b) Não.

RESPOSTA: a)

PERGUNTA

De acordo com um dos princípios da DM deveríamos optar diariamente por produtos...

- a) Altamente processados.
- b) Produzidos em condições manipuladas pelo Homem.
- c) Locais, frescos e sazonais.

RESPOSTA: c)

PERGUNTA

Um dos princípios da DM é...

- a) Consumo elevado de alimentos de origem vegetal.
- b) Consumo elevado de laticínios.
- c) Consumo frequente de pescado e pouco frequente de carnes vermelhas.

RESPOSTA: b)

PERGUNTA

Do grupo das leguminosas, descobre o intruso em cada uma das opções.

- a) A castanha, a ervilha e o tremçoço.
- b) O milho, a fava e a lentilha.
- c) O grão, o trigo e o feijão.

RESPOSTA: a) castanha; b) milho; c) trigo

PERGUNTA

Das seguintes opções, qual representa um conjunto de ervas aromáticas.

- a) Espinafres, salsa e hortelã.
- b) Louro, salsa e agrião.
- c) Orégãos, hortelã e manjerição.

RESPOSTA: c)

PERGUNTA

Os morangos, as cerejas e as nêsperas são alimentos típicos de que estação do ano?

- a) Outono
- b) Verão
- c) Primavera

RESPOSTA: c)

PERGUNTA

As principais confeções culinárias defendidas pela DM são...

- a) Caldeiradas, fritos e refogados.
- b) Fritos, assados e ensopados.
- c) Caldeiradas, ensopados e açorda.

RESPOSTA: c)

PERGUNTA

As laranjas, os kiwis e as clementinas, devido ao seu teor em vitamina C, são ótimos para serem consumidos...

- a) Na Primavera
- b) No Inverno.
- c) No Verão.

RESPOSTA: b)

PERGUNTA

Quais destas poderão ser duas opções de refeição, integradas nos princípios da Dieta Mediterrânica?

- a) Açorda de tomate e coentros.
- b) Caldeirada de bacalhau.
- c) Bitoque.

RESPOSTA: a) e b)

PERGUNTA

A Dieta Mediterrânea defende que...

- a) Devemos praticar atividade física diária.
- b) Só precisamos de fazer atividade física 3x por semana.
- c) A Dieta Mediterrânea não aborda o tema da atividade física.

RESPOSTA: a)

PERGUNTA

**As quantidades de água necessárias por dia poderão variar consoante a idade, género, atividade física, condições ambientais ou condições pessoais.
Verdadeiro ou falso?**

RESPOSTA: Verdadeiro.

PERGUNTA

Identifica a opção onde apenas são mencionados frutos gordos.

- a) Avelã, alperce e amendoim.
- b) Noz, sultana e avelã.
- c) Noz, amêndoa e avelã.

RESPOSTA: c)

PERGUNTA

Em cada um dos seguintes grupos de alimentos, descobre o intruso, que não faz parte da Roda da Alimentação Mediterrânica.

- a) Castanha, dióspiro e bolacha-maria.
- b) Romã, gelado de morango e figo.
- c) Tablete de chocolate, tangerina e feijão.

RESPOSTA: a) bolacha; b) gelado; c) tablete

PERGUNTA

Qual a gordura de eleição para cozinhar e/ ou temperar alimentos?

- a) Banha de porco
- b) Azeite
- c) Manteiga

RESPOSTA: b)

PERGUNTA

Posso consumir carnes processadas, como fiambre, presunto ou chourigo todos os dias, desde que em quantidades muito pequenas. Verdadeiro ou falso?

RESPOSTA: Falso.

PERGUNTA

As ervas aromáticas e especiarias são boas opções para dar sabor e aroma aos pratos e...

- a) São más para a nossa saúde.
- b) Ajudam a reduzir a adição de sal como tempero.

RESPOSTA: b)

PERGUNTA

O consumo sustentável de pescado, que respeite o ecossistema marinho e o ritmo reprodutivo dos peixes pressupõe...

- a) Comer sardinha na época do Verão.
- b) Comer sardinha na época do Inverno.
- c) Comer lampreia na época do Verão.

RESPOSTA: a)