

Pesquisa e investigação sobre a Dieta Mediterrânica

Para a investigação sobre a temática foi pedida a colaboração dos encarregados de educação, que consistia numa pesquisa breve sobre a Dieta mediterrânica e a resposta às perguntas: o que é, quais os seus princípios, hábitos que a família tem e que se enquadram na dieta mediterrânica.

A partir destas informações foi aberto um diálogo com os alunos onde se apresentaram as várias respostas de cada criança/família. Já com esta pesquisa de base, tivemos o auxílio da Nutricionista Adriana Baptista que a partir dela desenvolveu várias atividades sobre alguns princípios da Dieta Mediterrânica. A primeira sessão andou à volta da roda dos alimentos, apresentando-a como um guia da alimentação saudável. Nesta atividade as crianças puderam fazer um puzzle onde construíram a roda dos alimentos.



Figura 1- Puzzle da Roda dos Alimentos

Para abordar o princípio da escolha de alimentos locais e da época, a Nutricionista desenvolveu a atividade “A Viagem dos Alimentos” onde as crianças puderam perceber que existem alimentos que vêm de outros países, alimentos que produzimos no nosso país e que podemos comprar a produtores locais, evitando os custos do envio e minimizando a poluição que advém dessas deslocções massivas.



Figura 2- Sessão com a Nutricionista Adriana Baptista sobre “A Viagem dos Alimentos”



Figura 3- Mapa resumo da “Viagem dos Alimentos”

No seguimento da produção local, os alunos plantaram legumes e vegetais na horta da joaninha e acompanharam o seu crescimento, percebendo que cada alimento tem o seu tempo de crescimento, e fatores climáticos que os ajudam a serem mais saborosos se cultivados na sua época.

Pesquisa e investigação sobre a Dieta Mediterrânica

Ainda na horta da joaninha, as crianças semearam ervas aromáticas como salsa, tomilho, orégãos e alecrim. Ao questionarem sobre para que serviam aquelas ervas, a Nutricionista e a Educadora ajudaram os alunos a perceber que as ervas aromáticas são uma boa estratégia para evitar o consumo excessivo de sal, ajudando a dar mais sabor aos alimentos e evitando que se tempere com muito sal (princípio usar ervas aromáticas).



Figura 4- Alunos da sala verde na horta joaninha

Como estratégia de incentivar o seu consumo e indo de encontro ao princípio “valorize a gastronomia saudável”, a Nutricionista desenvolveu uma atividade sobre a sopa e os seus benefícios. Nesta atividade as crianças ajudaram a descascar os legumes e tubérculos e acompanharam de perto a confeção da sopa que acabou por ser servida na hora do almoço. Foi uma atividade com resultados imediatos, pois foi perceptível o entusiasmo das crianças na hora de comer a sopa.



Figura 5- Atividade sobre a sopa e os seus benefícios com a Nutricionista Adriana

No âmbito do dia da família e enquadrado no princípio “partilhar refeições, partilhar tradições”, foi pedida a colaboração das famílias no envio de receitas tradicionais para a construção de um e-book de receitas. A par com as receitas, pedimos ainda uma ilustração feita pela criança da família. Foram recebidas 38 receitas, entre entradas, sopas, pratos principais e sobremesas. O e-book foi disponibilizado à comunidade CPBESA pelos meios de comunicação internos.



Figura 6- E-book “As Receitas do CPBESA”

Quisemos ainda abordar a temática da prática de atividade física, incluída também nos princípios da dieta mediterrânica. Apesar de estar incluído no dia a dia das crianças momento de atividades livres, proporcionámos momentos específicos de caminhadas, corridas de estafetas e danças tradicionais.



Figura 7- Caminhada à Fonte do Calvo



Figura 8- Danças tradicionais



Figura 9- Corrida de estafetas

Abordámos ainda a importância da água quer para o ser humano, quer para o planeta terra. E neste âmbito tivemos a colaboração da Biblioteca Anexa de Almalaguês, que nos veio mostrar o ciclo da água de uma forma lúdica, mas, também, educativa.



Figura 10- Atividade sobre “o ciclo da água” com a Biblioteca Anexa de Almalaguês

Todas estas atividades serviram de mote e de pesquisa para o desenvolvimento do jogo da glória.