



Jogo de Tabuleiro: "Aventura Mediterrânica"

Objetivo do Jogo: Os jogadores vão explorar a Dieta Mediterrânica e aprender sobre os seus 10 princípios fundamentais através de desafios, perguntas e tarefas divertidas. O objetivo é ser o primeiro a completar o prato perfeito com todos os ingredientes saudáveis da Dieta Mediterrânica.

Componentes do Jogo:

1. Tabuleiro com um percurso em espiral dividido em várias casas.
2. Cartas de Perguntas sobre a Dieta Mediterrânica.
3. Cartas de Desafios.
4. Cartas de Ingredientes (frutas, legumes, azeite, peixe, etc.).
5. Peões coloridos (um para cada jogador).
6. Dado.
7. Tabuletas de Pratos (um para cada jogador).

Preparação do Jogo:

1. Colocar o tabuleiro no centro da mesa.
2. Baralhar e colocar as cartas de Perguntas e de Desafios em dois montes separados.
3. Distribuir uma tabuleta de Prato a cada jogador.
4. Colocar os peões na casa de partida.
5. Decidir a ordem de jogo através de um lançamento de dados.

Regras do Jogo:

1. Cada jogador, na sua vez, lança o dado e avança o número de casas correspondentes.
2. Dependendo da casa onde o peão parar, o jogador deve realizar a ação correspondente:
 - **Casa de Perguntas:** O jogador tira uma carta de Perguntas e responde. Se acertar, ganha um Ingrediente para o seu prato.
 - **Casa de Desafios:** O jogador tira uma carta de Desafios e realiza a tarefa. Se completar com sucesso, ganha um Ingrediente.
 - **Casa de Ingredientes:** O jogador ganha diretamente um Ingrediente.
 - **Casa de Perda:** O jogador perde a vez.
3. O jogo continua até um jogador completar o seu prato com todos os Ingredientes necessários (por exemplo, 2 frutas, 3 legumes, 1 azeite, 1 peixe, etc.).

Cartas de Perguntas (Exemplos):

- "Qual é a principal fonte de gordura na Dieta Mediterrânica?" (Resposta: Azeite)
- "Que tipo de peixe é mais recomendado na Dieta Mediterrânica?" (Resposta: Peixe azul)
- "Quantas porções de frutas e legumes devemos comer por dia segundo a Dieta Mediterrânica?" (Resposta: Pelo menos 5)

Cartas de Desafios (Exemplos):

- "Imita um chef de cozinha durante 1 minuto!"
- "Diz o nome de 3 frutas típicas da região do Mediterrâneo."
- "Faz 5 saltos de estrela (jumping jacks)!"

Cartas de Ingredientes (Exemplos):

- "Ganhaste um tomate!"
- "Ganhaste uma maçã!"
- "Ganhaste um peixe!"



Eco-Escolas

Escola Básica D. Luís de Loureiro Silgueiros, Viseu



Fim do Jogo: O jogo termina quando um jogador consegue completar o seu prato com todos os ingredientes saudáveis, seguindo os princípios da Dieta Mediterrânica. Este jogador é coroado "Mestre da Dieta Mediterrânica"!

Conclusão: "Aventura Mediterrânica" é um jogo educativo e divertido que incentiva os jovens a aprenderem sobre hábitos alimentares saudáveis, promovendo a importância de uma alimentação equilibrada e o estilo de vida ativo da Dieta Mediterrânica.

A Dieta Mediterrânica é um padrão alimentar tradicional dos países da bacia do Mediterrâneo, reconhecido mundialmente pelos seus benefícios para a saúde e pela sua contribuição para a longevidade. Aqui estão os 10 princípios fundamentais da Dieta Mediterrânica:

1. **Elevado consumo de frutas, legumes e hortaliças:** Estes alimentos são ricos em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes, fundamentais para uma alimentação equilibrada.
2. **Uso abundante de azeite:** O azeite é a principal fonte de gordura, especialmente o azeite virgem extra, rico em ácidos gordos monoinsaturados e antioxidantes.
3. **Consumo moderado de peixe e marisco:** São importantes fontes de proteínas, ácidos gordos ómega-3, vitaminas e minerais.
4. **Consumo regular de cereais integrais:** Inclui pão integral, massa, arroz e outros grãos, que são fontes importantes de fibras e nutrientes.
5. **Ingestão moderada de laticínios:** Preferencialmente laticínios fermentados, como iogurtes e queijos, que fornecem cálcio e probióticos.
6. **Consumo reduzido de carne vermelha:** A carne vermelha é consumida em menor quantidade, sendo preferidas as carnes magras como aves.
7. **Presença de frutos secos e sementes:** Estes são consumidos frequentemente como snacks ou em saladas, fornecendo gorduras saudáveis, proteínas e fibras.
8. **Utilização de ervas aromáticas e especiarias:** Utilizadas para temperar e dar sabor aos alimentos, reduzindo a necessidade de sal.
9. **Consumo moderado de vinho:** O vinho tinto é consumido com moderação, geralmente durante as refeições, e é associado a benefícios cardiovasculares.
10. **Convivialidade e atividade física:** As refeições são momentos de socialização e lazer, e a atividade física diária é promovida para um estilo de vida saudável.

A Dieta Mediterrânica não é apenas uma maneira de comer, mas um estilo de vida que inclui o prazer da comida, a socialização e a prática regular de atividade física.

Lista de ingredientes comuns na Dieta Mediterrânica, organizada por categorias:

Frutas

- Maçã
- Laranja



Escola Básica D. Luís de Loureiro Silgueiros, Viseu



- Limão
- Figo

- Uva
- Romã
- Melancia
- Morango
- Pera
- Amora

Legumes e Hortaliças

- Tomate
- Pepino
- Pimentão
- Cebola
- Alho
- Alface
- Espinafre
- Cenoura
- Abobrinha
- Beringela

Cereais Integrais

- Pão integral
- Arroz integral
- Massa integral
- Cevada
- Aveia
- Quinoa
- Trigo-sarraceno

Leguminosas

- Feijão
- Grão-de-bico
- Lentilhas
- Ervilhas

Nozes e Sementes

- Amêndoas
- Nozes
- Avelãs
- Sementes de girassol
- Sementes de linhaça
- Sementes de abóbora

Peixe e Marisco

- Sardinha
- Atum
- Salmão
- Cavala
- Bacalhau
- Mexilhões
- Camarão

Azeite

- Azeite virgem extra

Lacticínios

- Queijo (preferencialmente de cabra ou ovelha)
- Iogurte

Ervas Aromáticas e Especiarias

- Manjeriço
- Alecrim
- Orégãos
- Tomilho
- Salsa
- Coentros
- Louro

Carnes Magras (Consumo Moderado)

- Frango
- Peru
- Coelho

Outros Ingredientes

- Mel
- Vinagre de vinho
- Vinho tinto (consumo moderado)
- Azeitonas

10 Princípios da Dieta Mediterrânica

1. Frugalidade e cozinha simples que preserva os nutrientes.
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal.
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente frescos e da época.
4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura.
5. Consumo moderado de laticínios.
6. Utilização de ervas aromáticas em detrimento do sal.
7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas.
8. Consumo baixo a moderado de vinho.
9. Água como principal bebida.
10. Convivialidade a volta da mesa.



Roda da Alimentação Mediterrânica

