*Investigação da Dieta Mediterrânica*

O início da abordagem à Dieta Mediterrânica data dos anos 50/60. Vem do grego – δίαιτα – «modo de viver» e do latim – mar mediterraneum – «o mar no meio das terras», sendo a sua origem dos países banhados pelo Mar Mediterrâneo ou que por ele são influenciados.

A Dieta Mediterrânica consiste num estilo de vida marcado pela diversidade e com base nas seguintes características:

* consumo elevado de alimentos de origem vegetal (cereais pouco refinados, produtos hortícolas, fruta, leguminosas secas e frescas e frutos secos e oleaginosos);
* consumo de produtos frescos, pouco processados e locais, respeitando a sua sazonalidade;
* utilização do azeite como principal gordura para cozinhar ou temperar alimentos;
* consumo baixo a moderado de lacticínios;
* consumo frequente de pescado e baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;
* consumo de água como a bebida de eleição e baixo e moderado consumo de vinho a acompanhar as refeições principais;
* realização de confeções culinárias simples e com os ingredientes nas proporções certas;
* prática de atividade física diária;
* fazer as refeições em família ou entre amigos, promovendo a convivência entre as pessoas à mesa.

Para a abordagem da dieta mediterrânica, em contexto escolar, é fundamental o uso da roda dos alimentos que nos indica as proporções de cada grupo que devemos de comer para uma alimentação saudável e equilibrada.

Dieta Mediterrânica – um padrão de alimentação saudável. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. 2014. Disponível em <http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf>