



ESCOLA DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO COM PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DA PONTA DO SOL
N.º de Código do Estabelecimento de Ensino: 3105109

JOGO “DIETA MEDITERRÂNICA”

Memória Descritiva



O Jogo da “Dieta Mediterrânica” surgiu no âmbito do estudo sobre alimentação saudável, desenvolvido pelos alunos do 4.º A durante as atividades curriculares. Após várias pesquisas, os alunos criaram este jogo como uma ferramenta educativa e interativa, com o objetivo de promover o conhecimento e a prática dos princípios da dieta mediterrânica.

Destinado a crianças, estudantes e a todos os interessados em adotar hábitos alimentares saudáveis, o jogo tem por base a dieta tradicional dos países mediterrânicos, como a Grécia, Itália e Espanha. Este padrão alimentar caracteriza-se pelo elevado consumo de frutas, legumes, cereais integrais, leguminosas, frutos secos e azeite.

O desenvolvimento do jogo focou-se especialmente nas frutas, sendo o resultado de um trabalho colaborativo de pesquisa em diversas fontes online, nomeadamente:

- Tua Saúde – Dieta Mediterrânica in <https://www.tuasaude.com/dieta-mediterranea/>
- Dieta Mediterrânica – Wikipédia, a enciclopédia livre - https://pt.wikipedia.org/wiki/Dieta_mediterr%C3%A2nica

Objetivo do Jogo:

O principal objetivo do jogo é ensinar, de forma lúdica e envolvente, os benefícios e os componentes da dieta mediterrânica. Este padrão alimentar é reconhecido mundialmente pelos seus efeitos positivos na saúde, como o aumento da longevidade e a prevenção de doenças cardiovasculares.

Estrutura do Jogo

- Componente Principal

Puzzle online: Palavras Cruzadas – As Frutas

- Este jogo pode ser jogado no computador ou no telemóvel.
- Sendo uma Eco-Escola, optámos por um formato digital e interativo, evitando o uso de papel e materiais físicos.



ESCOLA DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO COM PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DA PONTA DO SOL

N.º de Código do Estabelecimento de Ensino: 3105109

JOGO “DIETA MEDITERRÂNICA”

Regras: Como Jogar

- “Podes resolver as pistas em qualquer ordem.”
- “Clica numa pista ou numa célula da grelha para começar a escrever a resposta.”
- “Também podes usar as teclas de seta, *Enter/Shift-Enter* ou *Tab/Shift-Tab* para navegar.”
- As pistas completamente preenchidas ficam marcadas a cinzento, independentemente de estarem corretas ou não.
- Assistência (Opção “*Revelar*”)
- “Se estiveres com dificuldades, clica em Revelar.”
 - Revelar uma caixa
 - Revelar uma palavra inteira
 - Revelar toda a grelha

(Nota: revelar respostas reduz a pontuação.)

Verificação de Respostas

- “Clica em Verificar para confirmar se as letras introduzidas estão corretas:
 - Verificar uma letra;
 - Verificar uma palavra;
 - Verificar toda a grelha;
 - Letras incorretas são apresentadas a vermelho até serem corrigidas.

Modo “Verificar Erros”

- Ativa esta opção em Definições (canto superior direito).
- As entradas incorretas ficarão assinaladas a vermelho.

Pontuação

- “10 pontos por cada palavra correta”.
- “Perdes 1 ponto por cada quadrado revelado”.
- “Não ganhas pontos por palavras reveladas por completo”.
- Bónus de 15 pontos se completares o puzzle dentro do tempo (15 minutos).

Limpar

- A opção “Limpar” reinicia a grelha e o cronómetro.



ESCOLA DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO COM PRÉ-ESCOLAR E CRECHE DA PONTA DO SOL

N.º de Código do Estabelecimento de Ensino: 3105109

JOGO “DIETA MEDITERRÂNICA”

Imprimir

- “Podes imprimir o puzzle vazio, com as letras introduzidas até ao momento ou com a solução completa”.

Temporizador

- “Pode ser ativado ou desativado em Configurações”.

Jogar em Conjunto

- “Convida um amigo através da opção **Jogar em Conjunto**.”

- Ícone verde: jogador conectado
- Ícone vermelho: jogador desconectado
- Ícone cinzento: jogador inativo

- Ambos os jogadores podem inserir letras simultaneamente.

- Funcionalidade de chat disponível (exceto em dispositivos móveis).

Benefícios Educativos

1. Conhecimento Nutricional

O jogo aumenta o conhecimento sobre nutrição, reforçando a importância de consumir alimentos frescos e não processados, com ênfase na fruta.

2. Habilidades Sociais

- Estimula o trabalho em equipa e a comunicação entre os participantes.

3. Estilo de Vida Saudável

- Incentiva hábitos alimentares mais equilibrados e saudáveis, inspirados na dieta mediterrânica.

Conclusão

O jogo da “Alimentação Mediterrânica” é uma ferramenta educativa eficaz para promover hábitos alimentares saudáveis de forma divertida e acessível. Ao aliar aprendizagem e entretenimento, torna-se um recurso valioso para todas as idades, incentivando escolhas mais conscientes e benéficas para a saúde.