

Memória descritiva: Jogo da Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica é reconhecida pela *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) como Património Imaterial da Humanidade de Portugal. Esta é considerada como um dos padrões alimentares mais saudáveis e sustentáveis do mundo, sendo caracterizada pela elevada ingestão de produtos de origem vegetal e pela promoção de hábitos de vida saudáveis. A Dieta Mediterrânica encontra-se associada a diversos benefícios a nível da saúde, como a diminuição do risco e da prevalência de doenças crónicas não transmissíveis. Atualmente, apenas 26% tem uma elevada adesão a este padrão alimentar.

Decidimos realizar um jogo digital, uma vez que atualmente as crianças e adolescentes facilmente têm acesso à internet e gostam de jogar. Desta forma, juntámos o útil ao agradável e criámos um jogo relativamente simples para que estas possam aprender ao mesmo tempo que se divertem. Para a criação do jogo, numa fase inicial, foi planeado detalhadamente como seriam os níveis e, depois, foi utilizada uma ferramenta de inteligência artificial, específica para a criação deste género de entretenimento, para dar forma ao jogo.

- **Elaborado por:** Luciana Lamelas e Mafalda Sousa
- **Revisto por:** Vânia Costa
- **Edição:** Lovable
- **Imagens:** Lovable
- **Fontes de Informação:** Documentos da Direção Geral da Saúde e Programa Nacional de Alimentação Saudável sobre Dieta Mediterrânica

Link de acesso ao jogo digital: <https://preview--mediterranean-diet-heroes-game.lovable.app/>

Fotos do jogo:

Conheces a Dieta Mediterrânica?

A Dieta Mediterrânica é um modo de viver saudável que inclui uma vida ativa, um descanso adequado, com um convívio saudável entre as pessoas e que inclui ainda uma alimentação mediterrânica que é muito saudável - o padrão alimentar mediterrânico. Este modo de viver está presente em países mediterrânicos como Portugal, Espanha, Itália e Grécia.

Esta alimentação mediterrânica inclui o maior consumo de produtos de origem vegetal como vegetais, leguminosas e frutas, e menor consumo de alimentos de origem animal. As gorduras a preferir são a do azeite e do peixe.

Como vês inclui alimentos nutritivos que nos ajudam a crescer fortes e saudáveis!

Vamos descobrir mais sobre esta dieta através de jogos divertidos?

[Começar o jogo!](#)

Nível 1: Liga cada alimento ao seu grupo

			Frutas
			Hortícolas
			Carne, pescado e ovos
			Leguminosas
			Cereais e tubérculos
			Leite e derivados
			Óleos e gorduras

Acertos: 0/7 | Erros: 0

Nível 2: Liga os princípios da Dieta Mediterrânica aos grupos de alimentos

Azeite como principal fonte de gordura	Frutas
Reduzir o consumo de carnes vermelhas	Hortícolas
Preferência por produtos vegetais da época	Carne, pescado e ovos
Consumo baixo e moderado de laticínios	Leguminosas
Consumo frequente de pescado	Cereais e tubérculos
	Leite e derivados
	Óleos e gorduras

Acertos: 0/5 | Erros: 0

Nível 3: Cria uma refeição mediterrânica completa

Escolhe a bebida mais saudável:

--	--	--

A tua refeição até agora:

- Sopa
- Prato Principal: Prato com $\frac{1}{2}$ hortícolas, $\frac{1}{2}$ arroz, $\frac{1}{2}$ peixe
- Sobremesa: Pera

Nível 3: Cria uma refeição mediterrânica completa

Escolhe a entrada mais saudável:

--	--	--

Nível 4: Liga os nutrientes ao grupo de alimentos que é a sua principal fonte alimentar

Os macronutrientes são nutrientes que o nosso corpo precisa em grandes quantidades para funcionar corretamente.

Proteína	Carne, pescado e ovos
Lípidos	Cereais e tubérculos
Hidratos de carbono	Óleos e gorduras

Acertos: 0/3 | Erros: 0

Nível 5: Quais os cozinhados mais mediterrânicos e amigos do ambiente?

Fritos	Assados
Estufados	Grelhados