

Alimentação Saudável e Sustentável

Pesquisa e investigação sobre a Dieta Mediterrânica

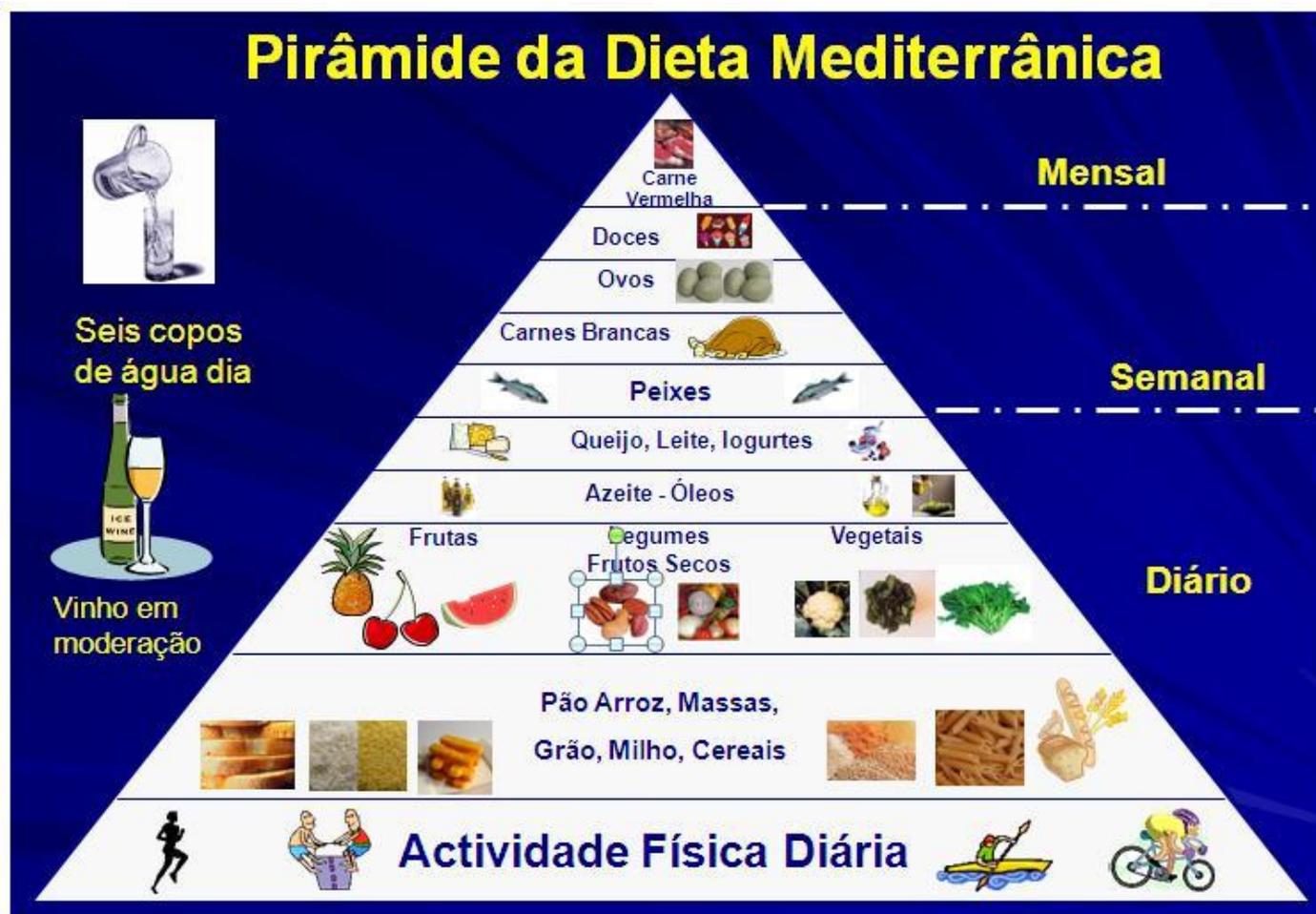
Introdução

Conceito da dieta mediterrânica

O conceito da dieta mediterrânica foi elaborado por Ancel Keys que, em 1986, publicou o resultado da sua investigação no “Seven Countries Study”, demonstrando que havia uma estrita relação entre o consumo de gorduras e a incidência da doença coronária que era tanto mais frequente quanto mais elevado fosse o consumo de gordura. A exceção verificou-se apenas nos povos da bacia do Mediterrâneo que, apesar de terem um elevado consumo de gorduras, sofriam de poucos enfartes do miocárdio. Esta exceção, segundo Keys, devia-se ao tipo de gordura consumida que era sobretudo gordura insaturada (azeite).

A pirâmide alimentar mediterrânica

O conceito de Ancel Keys foi aprofundado e alargado. Além da composição do cabaz de alimentos, é importante a frequência da sua ingestão. Foi assim que nasce a pirâmide dos alimentos que relaciona estes dois aspetos (fig. 1).



Ao longo do tempo, tem vindo a ser registado uma evolução e adaptação constantes da pirâmide representativa deste padrão alimentar, face à evolução do contexto socioeconómico e cultural da região mediterrânica. A mais atual representação expõe um exemplo de padrão alimentar sustentável, onde a nutrição, a produção local, a biodiversidade e a cultura estão fortemente ligadas, com um reduzido impacte no meio ambiente. Os diversos alimentos expostos por grupos podem ser simultaneamente avaliados ao nível da sua qualidade nutricional e do impacte no meio ambiente.

Dieta Mediterrânica|Cultura, Tradição e Equilíbrio!

Respeite a sazonalidade, escolha alimentos locais e da época

Prefira os alimentos da época. Escolha também, preferencialmente, os produtos produzidos localmente. O consumo de alimentos da região promove o emprego local e evita o gasto de energia com o seu transporte, o que tem vantagens para o meio ambiente. O mesmo se passa com alimentos fora da época onde é necessário muito mais energia para os produzir. Para além da maior utilização de fertilizantes e outras substâncias químicas para a produção destes alimentos.

Valorize a Gastronomia Saudável

Prefira as técnicas culinárias saudáveis tradicionais. A gastronomia do Mediterrânico é simples e tem por base os preparados de panela como as jardineiras, os estufados, as caldeiras, as sopas, as cataplanas e ainda em Portugal os arrozes e os grelhados. Pela presença de água, do azeite e da água de cozedura dos alimentos, estas formas de confeção, preservam as qualidades nutricionais dos alimentos. Este conhecimento deve ser preservado e partilhado entre gerações.

Partilhe Refeições – Partilhe Tradições

Dedique algum do seu tempo à confeção dos alimentos e à partilha de refeições com família e amigos. A convivialidade entre diferentes gerações e à volta da mesa é uma das características da Dieta Mediterrânica.

Use Ervas Aromáticas

Utilize ervas aromáticas para acrescentar sabor aos alimentos diminuindo o sal que adiciona durante a confeção.

Mexa-se. Divirta-se!

Combata o sedentarismo aumentando o tempo dedicado ao exercício físico e a atividades de lazer.

Os 10 princípios da Dieta Mediterrânica

1. **Frugalidade e cozinha simples** que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
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** para temperar em detrimento do sal;
7. Consumo **frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas**;
8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
9. **Água como principal bebida** ao longo do dia;
10. **Convivialidade** à volta da mesa.



Imagem copiada de: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>

Em 1993, na *International Conference on Diets of the Mediterranean*, foram estabelecidas as principais características, deste modo tradicional de alimentação (**Serra-Majem, et al., 2004**):

- Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos);
- Consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais;
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- Consumo baixo a moderado de laticínios, sobretudo de queijo e iogurte;
- Consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;
- Consumo frequente de pescado;
- Consumo baixo a moderado de vinho, principalmente às refeições.

A UNESCO definiu a Dieta Mediterrânica como património cultural imaterial da humanidade em dezembro de 2013, reconhecendo a presença do património alimentar mediterrânico em Portugal como modelo cultural, histórico e de saúde, reforçando ainda a importância da preservação e transmissão desta herança cultural para o futuro.

A Roda da Alimentação Mediterrânica

A Roda da Alimentação Mediterrânica foi desenvolvida em 2016. Esta ferramenta, inspirada na Roda dos Alimentos, pretende promover a Dieta Mediterrânica junto dos portugueses e, simultaneamente, divulgar alimentos portugueses (ex.: castanha, azeitona, batata-doce) e promover menções e conceitos associados à Dieta Mediterrânica, tais como: escolher alimentos de proximidade e da época; utilizar ervas aromáticas em detrimento do sal; valorizar a gastronomia saudável e tradicional; combater o sedentarismo e manter-se fisicamente ativo, et. A promoção da Dieta Mediterrânica é um exemplo da relevância no âmbito da promoção e educação para a saúde em meio escolar. De facto, falar em Dieta Mediterrânica é muito mais do que falar na mera perspetiva nutricional. É falar de cultura, de ambiente, de história, de saúde, de economia, de gastronomia, de ruralidade... A promoção e defesa da Dieta Mediterrânica pode (e deve) assim ser utilizada e rentabilizada como um recurso para uma educação mais abrangente, vocacionada para a preparação de futuros cidadãos (mais) conscientes das suas raízes e mais aptos para serem mais saudáveis, mais responsáveis, mais interventivos, e sobretudo, mais felizes.

RODA DOS ALIMENTOS



Roda dos Alimentos elaborada pelos alunos com materiais recicláveis (recortes de revistas, cartão, embalagens vazias, etc) expostas no Refeitório da Escola.

Fontes da informação recolhida (links):

<https://www.fpcardiologia.pt/o-conceito-de-dieta-mediterranica-e-piramide-alimentar-mediterranica/>

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>

<https://www.fpcardiologia.pt/dieta-mediterranica/>

<https://www.apn.org.pt/v0D0O0F/dieta-mediterranica>

Jogo da Dieta Mediterrânica

Objetivo do Jogo

Os jogadores devem percorrer um tabuleiro respondendo a perguntas sobre a Alimentação Saudável e Sustentável|Dieta Mediterrânica e os seus 10 princípios. Ganha quem chegar primeiro ao final do percurso.

Número de Jogadores

De 2 a 6 jogadores ou 2 a 6 equipas.

Faixa Etária

6/10 anos

Materiais Necessários

- Tabuleiro com casas numeradas (de 1 a 25) e coloridas por categoria
- Peões para cada jogador ou equipa
- Dado de 6 faces
- Cartões de pergunta e resposta divididos por categoria
- Cronómetro

Regras do Jogo

1. Cada jogador escolhe uma peça e coloca na casa inicial.
2. Os jogadores jogam o dado por ordem de sorteio. O jogador com o maior número começa.
3. O jogo segue no sentido indicado no tabuleiro.
4. Na sua vez, o jogador lança o dado e avança o número correspondente de casas respondendo a perguntas. O jogador deve seguir a instrução da casa.
6. O primeiro jogador a chegar à casa final vence o jogo.
7. Se o dado ultrapassar o número exato para chegar à casa final, o jogador deve recuar o número de casas excedente.

Tipos de casas

- Casas coloridas conforme a categoria da pergunta:
 - **Azul:** Alimentação Saudável e Sustentável|Dieta Mediterrânica e os seus 10 princípios;
 - **Verde:** Ambiente;
 - **Vermelho:** Desafios



Alimentação Saudável e Sustentável

JOGO DA GLÓRIA DA DIETA MEDITERRÂNICA



Perguntas/Respostas (casas 1 a 25)

Alimentação Saudável | Dieta Mediterrânica (casas azuis)

1 – A Dieta Mediterrânica foi reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade em dezembro de 2013. Verdadeiro ou Falso?

Resposta: Verdadeiro

2 – A Dieta Mediterrânica promove o consumo de alimentos de origem vegetal, como frutas, legumes, cereais integrais e leguminosas. Verdadeiro ou Falso?

Resposta: Verdadeiro

3 – Qual é a principal gordura usada na Dieta Mediterrânica?

Resposta: O azeite.

4 – Qual é a bebida mais saudável para o nosso corpo?

Resposta: A água.

5 – A Dieta Mediterrânica não promove o consumo de produtos locais e da época.

Resposta: Falso. A Dieta Mediterrânica promove, sim, o consumo de produtos locais e da época.

6 – A Dieta Mediterrânica valoriza as técnicas culinárias saudáveis tradicionais. Dá um exemplo.

Respostas possíveis: Sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas.

7 – Para acrescentar sabor aos alimentos diminuindo o sal na confeção das refeições, a Dieta Mediterrânica usa...

a) ... ervas aromáticas.

b) ... pimenta.

9 – Quantas refeições deves fazer, por dia?

Resposta: 5 (pequeno almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar).

10 – Quantas peças de fruta deves comer, por dia?

Resposta: De 3 a 5 peças.

12 – Quais são os grupos da Roda dos Alimentos?

Resposta: 1 – Cereais e derivados; 2 – Hortícolas (legumes); 3 – Frutas; 4 – Lacticínios; 5 – Carne, pescado e ovos; 6 – Leguminosas; 7 – Gorduras e óleos; E a água no centro.

14 – Qual é o grupo de alimentos rico em vitaminas, minerais e fibras?

Resposta: Frutas e verduras.

15 – Para além de uma alimentação saudável, que outra prática é essencial para a nossa saúde?

a) Praticar exercício físico.

b) Beber sumos e refrigerantes.

16 – A Dieta Mediterrânica promove o consumo frequente de carnes vermelhas.

Resposta: Falso.

19 – *A Dieta Mediterrânica privilegia o consumo frequente de pescado ou de lacticínios?*

Resposta: Pescado.

20 – *Quantos são os princípios da Dieta Mediterrânica?*

Resposta: 10

21 – *Indica 5 princípios da Dieta Mediterrânica.*

Respostas possíveis: 1. Frugalidade e cozinha simples; 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 lacticínios; 6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em vez do sal; 7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas; 8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais; 9. Água como principal bebida ao longo do dia; 10. Convivialidade à volta da mesa.

22 – *A cozinha mediterrânica é simples e valoriza o convívio às refeições.*

Resposta: Verdadeiro

23 – *A Dieta Mediterrânica promove o consumo frequente ou moderado de lacticínios?*

Resposta: Moderado.

25 – *Achas que devemos seguir as orientações da Dieta Mediterrânica? Porquê?*

Resposta possível: *Sim, devemos, porque ela promove a boa manutenção da saúde, a longevidade e a qualidade de vida.*

Ambiente (casas verdes)

8 – *Coloca os 3 objetos que estão em cima da mesa – um pacote de leite escolar, uma revista e uma garrafa de vidro -, nos ecopontos respetivos.*

Resposta 1 - O aluno coloca corretamente os objetos - Pacote de leite – ecoponto amarelo; Revista – ecoponto azul; Garrafa de vidro – ecoponto azul -, e **avança para a casa 14.**

Resposta 2 - O aluno não coloca corretamente os objetos e **recua 3 casas.**

11 – *Em que dia se comemora o Dia do Ambiente?*

Resposta: 5 de junho

13- *O que significa a política dos 3 R's?*

a) Reutilizar, Reciclar e Reduzir

b) **Reduzir, Reutilizar e Reciclar**

c) Reduzir, Reciclar e Reutilizar

17 – *Diz o nome de uma erva aromática que existe na nossa horta bio para avançares para a casa 23.*

Resposta: Salsa.

Desafios (casas vermelhas)

18 – *Dá uma volta à sala ao pé-coxinho.*

24 – *Faz um elogio a um amigo e avança para a casa 25.*