|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Uma imagem com texto, logótipo, captura de ecrã, Gráficos  Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos. | Agrupamento de Escolas da Moita  171311  Sede – Escola Secundária da Moita | Uma imagem com texto, Tipo de letra, logótipo, símbolo  Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos. |
|  | | |
| **ESCOLA BÁSICA 2,3 D.PEDRO II MOITA** | | |

**TEMA: ALIMENTAÇÁO E CONSUMO SUSTENTÁVEL**

**Jogo da Dieta Mediterrânica**

**Pesquisa e investigação sobre a Dieta Mediterrânica: \***

A dieta mediterrânica tem sido amplamente estudada e reconhecida pela comunidade científica não apenas devido aos seus efeitos positivos na promoção da saúde humana, mas também pela sua relevância no contexto da sustentabilidade alimentar. Caracterizada pelo alto consumo de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, leguminosas, cereais integrais, oleaginosas e azeite, assim como pela ingestão moderada de peixes, laticínios e vinho, essa dieta valoriza práticas alimentares tradicionais que respeitam a sazonalidade e a produção local.

Tais características favorecem a redução do impacto ambiental na cadeia alimentar, promovendo um modelo de consumo mais consciente e equilibrado. Nesse sentido, a dieta mediterrânica pode ser considerada não apenas um padrão alimentar saudável, mas também uma estratégia eficaz para o desenvolvimento de sistemas alimentares mais tradicionais e sustentáveis, alinhados com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente aqueles relacionados com a saúde, a segurança alimentar e a proteção ambiental.

Os alunos, no âmbito das disciplinas de Cidadania e Desenvolvimento e Espanhol, realizaram pesquisas no sentido de, primeiro, entenderem o significado da própria palavra “*dieta*” e, depois, conhecerem e valorizarem a dieta mediterrânica e os seus princípios. Adaptaram seguidamente algum desse conhecimento adquirido, trabalhando o vocabulário de alimentos e de alguns pratos gastronómicos mais representativos da cultura hispana.

[Juego de la dieta mediterránica | Genially](https://view.genially.com/67c178fc0e387f10d664619b/interactive-content-juego-de-la-dieta-mediterranica)