

DIETA MEDITERRÂNICA (PESQUISAS)

A Dieta Mediterrânica é uma maneira muito saudável de comer. As pessoas que vivem perto do mar Mediterrâneo, como em Portugal, Espanha, Itália e Grécia, comem assim.

A Dieta Mediterrânica não é só sobre comida. É também sobre partilhar, comer devagar, em família e respeitar a natureza.

Estes são os 10 princípios da Dieta Mediterrânica:

1. Comer muitos vegetais, frutas e legumes – Devemos comer destes todos os dias!
2. Usar azeite em vez de manteiga – O azeite é bom para o nosso coração.
3. Comer pão e cereais integrais – Como pão escuro, arroz e massa integrais.
4. Comer mais peixe e menos carne vermelha – O peixe faz bem ao cérebro!
5. Comer leguminosas muitas vezes – Feijão, grão e lentilhas são importantes.
6. Beber água todos os dias – A água é a melhor bebida!
7. Comer com amigos e família – As refeições são momentos felizes!
8. Fazer exercício físico – Jogar à bola, correr e brincar faz parte!
9. Comer produtos da época e da nossa terra – Os alimentos frescos são mais saudáveis!
10. Evitar comida com muito açúcar ou gordura – Como bolos, refrigerantes e batatas fritas.

A Dieta Mediterrânea é uma forma muito saudável e saborosa de comer, cheia de coisas boas para o nosso corpo e para o planeta.

A Dieta Mediterrânea tem 10 princípios muito importantes. Aqui estão alguns deles:

- Comer muitos alimentos naturais, como frutas e legumes.
- Usar azeite em vez de outras gorduras, porque faz bem ao coração.
- Comer peixe e carne com equilíbrio.
- Aproveitar as comidas tradicionais da nossa cultura.
- Beber muita água ao longo do dia!
- Jantar com a família e amigos, porque é bom estar juntos.
- Usar plantas aromáticas em vez de sal.
- Não abusar dos laticínios.