Breve pesquisa sobre a Dieta Mediterrânica

Com o aproximar das comemorações do Dia da Alimentação fomos pesquisar, na internet, o que comem a maior parte das pessoas em Portugal. Descobrimos um termo novo: Dieta Mediterrânica! Não sabiamos o que queria dizer estas palavras então as Educadoras pediram para nós perguntarmos, à noite, à família.

No dia seguinte um menino disse que a avó lhe tinha explicado que tinhamos que comer alimentos variados, principalmente aqueles que cultivamos no quintal que estão sempre fresquinhos: as couves, as alfaces, os tomates, o feijão. Outra criança lembrou-se que a mãe lhe disse que era muito importante usarmos só o azeite como gordura.