



Memória Descritiva
Jogo da Dieta Mediterrânea
2024 - 2025



Identificação

Nome do Agrupamento: Agrupamento de Escolas Michel Giacometti

Nome da Escola: Escola Básica N.º 3 de Quinta do Conde

Professor(a) Coordenador(a): Carla Lapa e Joaquim Guerreiro

Descrição

O projeto “Jogo da Dieta Mediterrânica” foi desenvolvido com a turma do 1.º D, com o objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis através de atividades lúdicas e pedagógicas. A ideia surgiu da necessidade de trabalhar a alimentação equilibrada com os alunos, integrando os princípios da Dieta Mediterrânica de forma interativa.

Objetivos

- Incentivar os alunos a conhecerem e valorizarem a Dieta Mediterrânica.
- Explorar os 10 princípios fundamentais da dieta.
- Desenvolver competências de pesquisa, expressão oral e trabalho em grupo.
- Estimular a criatividade e o raciocínio lógico através do jogo.

Pesquisa e Investigação

Para que os alunos conseguissem responder ao quis, anexado abaixo, foram orientados a investigar sobre:

- **A Dieta Mediterrânica:** origem, características, alimentos típicos.
- **Os 10 Princípios da Dieta Mediterrânica:**
 1. Comer alimentos de origem vegetal.
 2. Usar azeite como principal gordura.
 3. Preferir produtos locais e da época.
 4. Reduzir o consumo de carne vermelha.
 5. Consumir peixe com frequência.
 6. Consumir laticínios com moderação.
 7. Comer fruta como sobremesa.
 8. Substituir sal por ervas aromáticas.
 9. Beber água como bebida principal.
 10. Praticar atividade física e partilhar refeições.
- **A Roda dos Alimentos** e a sua divisão em grupos.

O QUE É A DIETA MEDITERRÂNICA

O que acham que é?



DIETA MEDITERRÂNICA

É um tipo de alimentação saudável em que as pessoas preferem comer alimentos frescos e naturais.

É uma alimentação que traz benefícios para a saúde, diminui o risco de algumas doenças.



DIETA MEDITERRÂNICA

A Dieta Mediterrânea tem 10 princípios que devem ser cumpridos por quem segue este tipo de alimentação.

Vamos ver se os conseguem descobrir neste quiz? 



1.º PRÍNCÍPIO



DICA

Comem muitas vezes alguns pratos por serem muito bons para saúde.

CONSEGUEM DESCOBRIR?



1.º PRÍNCÍPIO



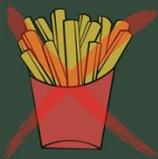
DICA

Comem muitas vezes alguns pratos por serem muito bons para saúde.

Comem muita sopa, ensopados e cozidos porque são pratos simples muito ricos em vitaminas e nutrientes.



2.º PRÍNCÍPIO



DICA

Não gostam de consumir alimentos industrializados, como por exemplo as batatas fritas e os hambúrgueres.

CONSEGUEM DESCOBRIR?



2.º PRÍNCÍPIO



DICA

Não gostam de consumir alimentos industrializados, como por exemplo as batatas fritas e os hambúrgueres.

Comem muitos alimentos de origem natural como fruta, legumes e cereais.



3.º PRÍNCÍPIO



DICA

Não gostam de comer os mesmos alimentos em qualquer altura do ano nem de qualquer sítio.

CONSEGUEM DESCOBRIR?



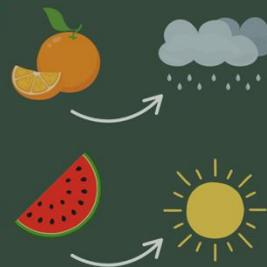
3.º PRÍNCÍPIO



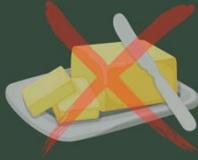
DICA

Não gostam de comer os mesmos alimentos em qualquer altura do ano nem de qualquer sítio.

Comem alimentos frescos, produzidos na sua região e da época.



4.º PRÍNCÍPIO



DICA

Não utilizam a manteiga como fonte gordura para cozinhar.

CONSEGUEM DESCOBRIR?

4.º PRÍNCÍPIO



DICA

Não utilizam a manteiga como fonte gordura para cozinhar.

Utilizam o azeite como principal fonte de gordura.



5.º PRÍNCÍPIO



DICA

Será que consomem muitos lactínicos?

CONSEGUEM DESCOBRIR?

5.º PRÍNCIPIO



DICA

Será que consomem muitos lactínicos?

Não, o seu consumo é moderado.



6.º PRÍNCIPIO



DICA

O que será que utilizam como tempero para dar sabor à comida?

CONSEGUEM DESCOBRIR?



6.º PRÍNCIPIO



DICA

O que será que utilizam como tempero para dar sabor à comida?

Utilizam ervas aromáticas como tempero.



7.º PRÍNCÍPIO



DICA

Será que consomem mais peixe ou carne?

CONSEGUEM DESCOBRIR?



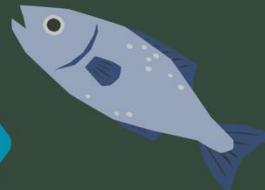
7.º PRÍNCÍPIO



DICA

Será que consomem mais peixe ou carne?

Consumem mais peixe do que carne. Evitam principalmente as carnes vermelhas e gorduras, consumindo mais as carnes brancas.



8.º PRÍNCÍPIO



DICA

Bebem, moderadamente, uma bebida que as crianças não podem beber.



CONSEGUEM DESCOBRIR?



8.º PRÍNCIPIO



DICA

Bebem, moderadamente, uma bebida que as crianças não podem beber.



Bebem vinho, moderadamente, principalmente às refeições.

9.º PRÍNCIPIO



DICA

Há uma bebida, muito importante, que bebem várias vezes ao dia.



CONSEGUEM DESCOBRIR?

9.º PRÍNCIPIO



DICA

Há uma bebida, muito importante, que bebem várias vezes ao dia.



A água é a principal bebida que bebem ao longo do dia.

10.º PRÍNCÍPIO



DICA

As pessoas que seguem esta dieta gostarão de comer sozinhas ou acompanhadas?

CONSEGUEM DESCOBRIR?



10.º PRÍNCÍPIO



DICA

As pessoas que seguem esta dieta gostarão de comer sozinhas ou acompanhadas?

Gostam de fazer as refeições em convívio, sempre na companhia de amigos ou família.



1. Construção de jogos sobre a Dieta Mediterrânea

1.1. Jogo de Tabuleiro - “Caminho Mediterrâneo”

Os alunos criaram um jogo de tabuleiro com 25 casas baseado no “Jogo da Glória” onde avançam de acordo com o lançamento de um dado também criado pelos alunos.

- As casas têm cores diferentes:
 -  Verde - Perguntas fáceis
 -  Amarelo - Perguntas de dificuldade média
 -  Vermelho - Perguntas difíceis
- Há formas especiais (estrela, triângulo, círculo, etc.) com desafios como:
 - Dizer ingredientes saudáveis

- Fazer mímica de um alimento
- Responder a curiosidades



Regras do jogo

Se acertares a resposta nas:

Casas Verdes- Ganhas 1 ponto

Casas Amarelas- Ganhas 2 pontos

Casas Vermelhas- Ganhas 3 pontos



Se calhares numa casa:

 - Tens um desafio

 - Lês uma curiosidade

 - Todos participam num mini-jogo

Cada um dos jogadores, lança 1 vez o dado, o número que lhe calhar é o número de casas que tem que percorrer!

O jogador que chegar ao final da meta com mais pontos ganha.



Perguntas do jogo

Número da Casa	Pergunta
1	Qual deles é uma fruta? A) Maçã B) Bolacha
2	Quais destas opções é um lanche saudável? A) Pão com queijo e maçã B) Bolachas e refrigerante
3	Diz 4 alimentos que podem fazer parte da dieta mediterrânica
4	O que significa “comer com variedade”? A) Comer só massa todos os dias B) Comer coisas diferentes e coloridas
5	O que é mais saudável? A) Iogurte natural B) Refrigerante
6	Dá 2 exemplos de leguminosas
7	Diz um exemplo de uma refeição saudável que comeste esta semana
8	Como podemos tornar uma refeição mais saudável?
9	A dieta mediterrânica usa muito azeite ou manteiga?
10	Qual destes grupos faz parte da dieta mediterrânea? a) Frutas, legumes e azeite b) Gomas, refrigerantes e doces

Número da Casa	Pergunta
11	Para que serve o azeite na dieta mediterrânea?
12	A dieta mediterrânea é boa para o quê? A) Dormir mais B) Ser mais saudável
13	Qual destes alimentos cresce no chão? A) Cenoura B) Peixe
14	Porque é importante comer fruta todos os dias?
15	Qual destes alimentos vem do mar? a) Sardinha b) Pão
16	Qual destes é um fruta? a) Tomate b) Chocolate
17	Os vegetais devem ser comidos: a) Todos os dias b) Só ao domingo
18	O que podemos fazer em vez de comer doces quando temos fome?
19	Onde cresce a alface? a) No jardim b) Na padaria
20	Qual a diferença entre um alimento natural e um alimento processado?
21	O que quer dizer "comer com equilíbrio"? a) Comer um pouco de tudo b) Comer só doces no fim de semana

Número da Casa	Pergunta
22	O que bebemos mais na dieta mediterrânea? a) Água b) Sumos com açúcar
23	Comer em família é importante porque: a) Almoçamos todos juntos e aprendemos bons hábitos b) Podemos ver televisão enquanto comemos
24	Porque devemos evitar comer muitos alimentos com açúcar?
25	Diz 3 hábitos saudáveis além de comer bem.



1.2. Jogo de Cartões de Memória - “Memória Mediterrânea”

Paralelamente ao jogo de tabuleiro, as crianças construíram um **jogo de pares (cartões de memória)** com alimentos da dieta mediterrânea.

- As cartas incluem imagens e nomes de:
 - Frutas (ex: uva, maçã, laranja)
 - Legumes (ex: tomate, cenoura, pimento)
 - Peixes (ex: sardinha, atum)
 - Ingredientes saudáveis (ex: azeite, pão integral, grão-de-bico)

O jogo é jogado em pares ou pequenos grupos enquanto outros participam no jogo de tabuleiro, permitindo que **todos estejam sempre envolvidos** na aprendizagem ativa.



2. Materiais Utilizados

- Cartolina e papel colorido.
- Imagens de alimentos.
- Cola, tesoura, marcadores.
- Caixa de papel para fazer janelas.
- Dado em papelão ou EVA.
- Livros e materiais de apoio à pesquisa.

3. Competências Desenvolvidas

- Pesquisa e interpretação de informação.
- Expressão oral e criatividade.
- Trabalho colaborativo e respeito pelo grupo.
- Conhecimento sobre alimentação saudável.
- Desenvolvimento motor e cognitivo através do jogo.

4. Conclusão

Este projeto permitiu que os alunos aprendessem, de forma divertida e prática, os fundamentos de uma alimentação equilibrada e o valor da Dieta Mediterrânea. Através da pesquisa, do jogo e da criação do livro de receitas, os alunos tornaram-se mais conscientes das suas escolhas alimentares, desenvolvendo ao mesmo tempo competências sociais, cognitivas e afetivas.

Quinta do Conde, 29 de maio de 2025