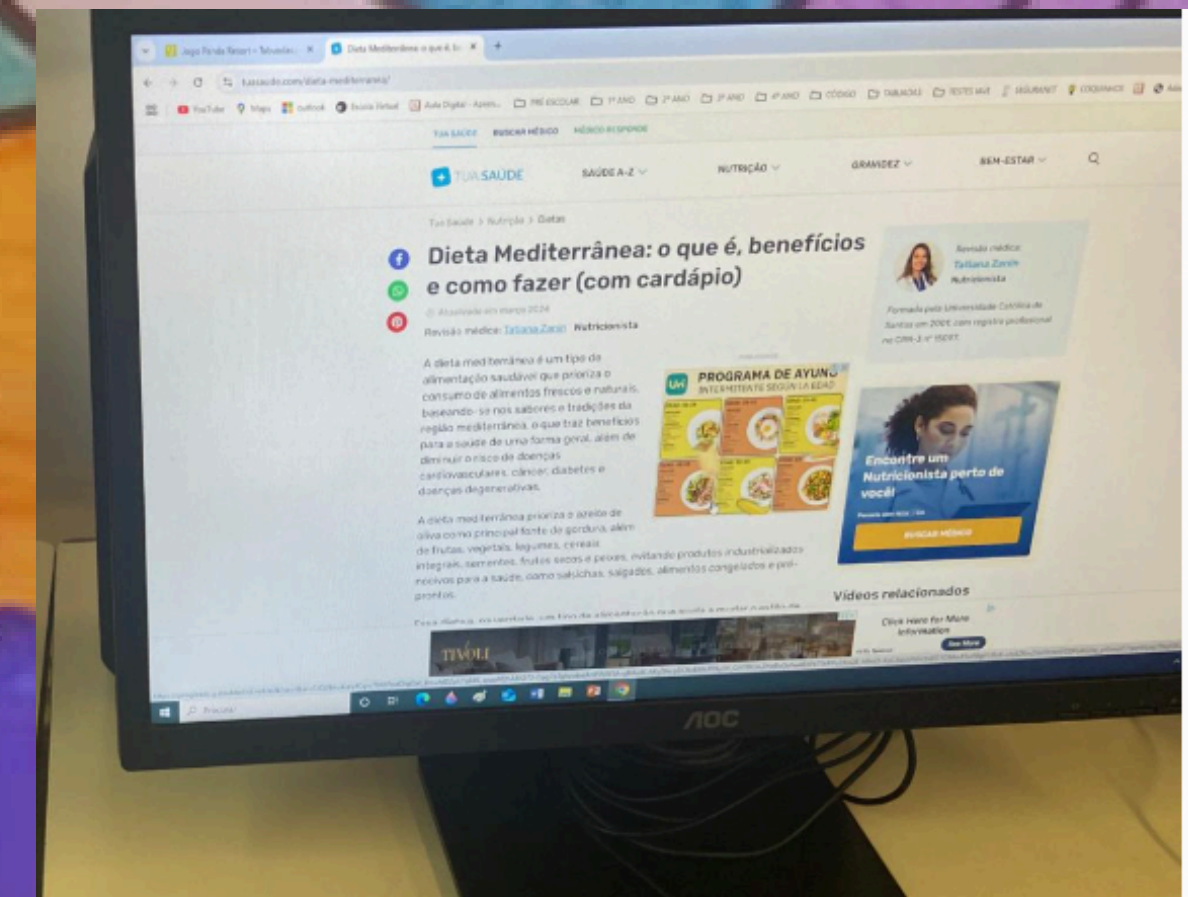
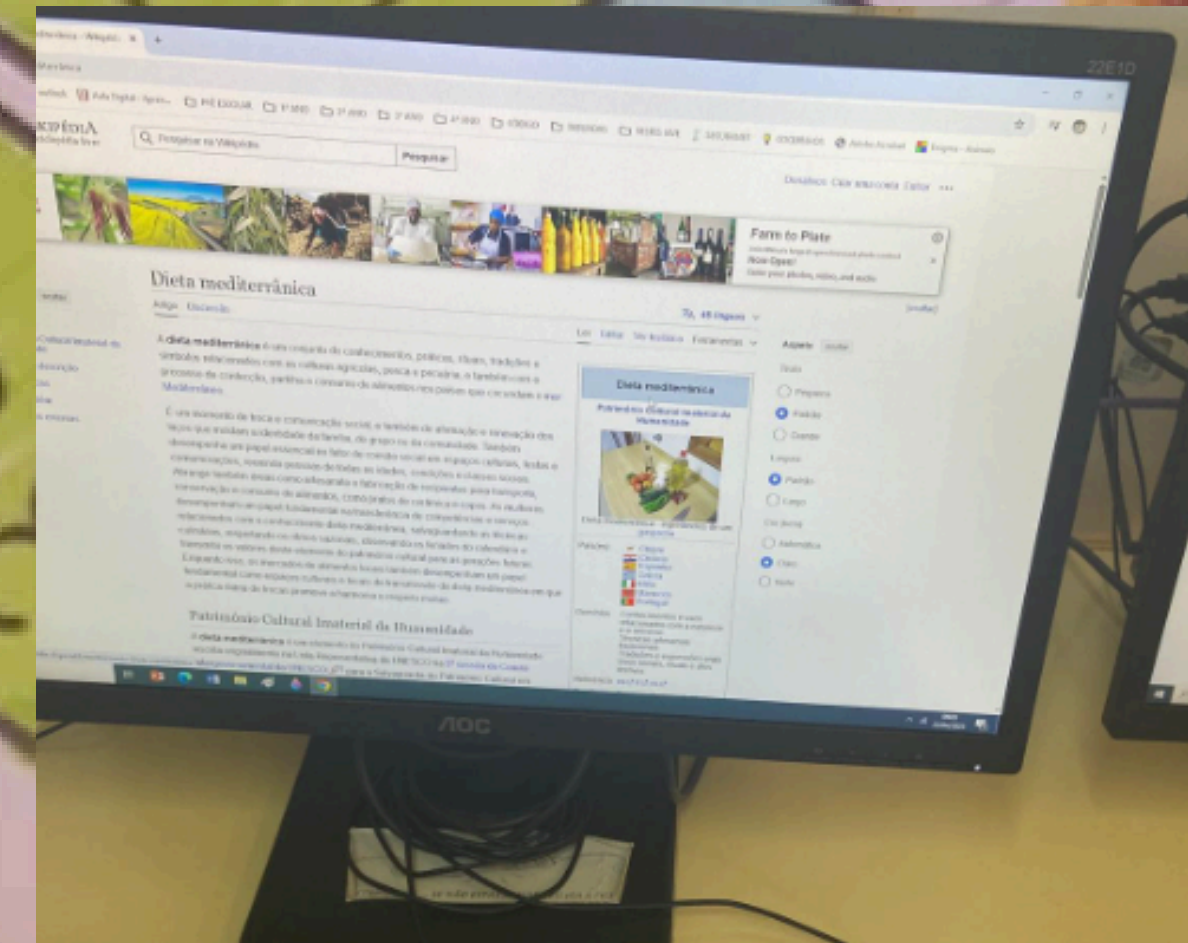
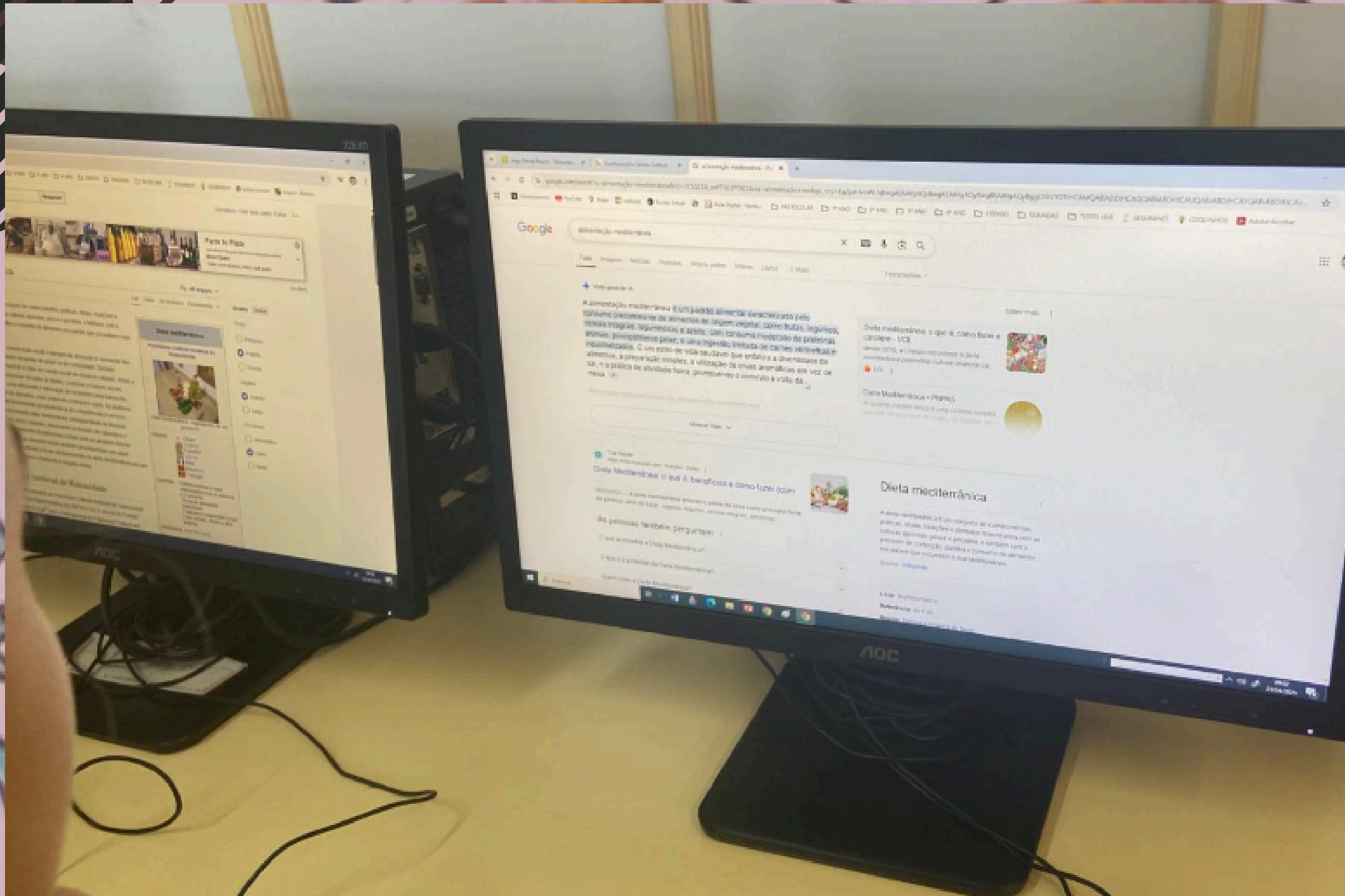




A Dieta Mediterrânea, reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, representa muito mais do que um modelo alimentar. Trata-se de um estilo de vida baseado em tradições, convívio, sustentabilidade, consumo de produtos locais e respeito pela sazonalidade dos alimentos.

Assim, considerou-se importante desenvolver uma atividade lúdica capaz de transmitir estes valores de forma acessível e motivadora.

Investigação “Dieta Mediterrânea”



Foram feitas várias pesquisas pelos alunos em vários sitios web , nomeadamente www.tuasaude.com/dieta-mediterranea/ Dieta mediterrânea – Wikipédia, a enciclopédia livre

Investigação “Dieta Mediterrânea”



Também foram elaboradas colagens sobre refeições certas e foi feita/analísada a “Roda dos Alimentos”.

