

1. Investigação Científica e Normativa

O primeiro passo consistiu na recolha de informação oficial sobre a Dieta Mediterrânica. A pesquisa baseou-se nos dados da **Organização Mundial da Saúde (OMS)** e nas diretrizes da **Direção-Geral da Saúde (DGS)** em Portugal. Foi consultada a **Roda dos Alimentos** e a **Pirâmide da Dieta Mediterrânica** para perceber exatamente quais os alimentos que devem ser consumidos diariamente (como os hortícolas, a fruta e o azeite) e quais os que devem ser integrados apenas de forma opcional ou rara (como os doces e as carnes vermelhas). Foi consultada alguma bibliografia sobre alimentação na biblioteca escolar.

2. Levantamento Cultural e Histórico

Como a Dieta Mediterrânica é considerada **Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO**, a pesquisa não se limitou à nutrição. Foi necessário investigar o conceito grego de *diáita* (que significa "estilo de vida"). Pesquisou-se a importância da **sazonalidade** (comer alimentos da época), a preferência pelo comércio local e, acima de tudo, o valor da **convivialidade** — o ato tradicional de cozinhar e partilhar a refeição em família ou entre amigos.

3. Adaptação Pedagógica

A última fase focou-se no público-alvo: **jovens de 13 anos**. A pesquisa passou por analisar que dinâmicas de jogos de tabuleiro funcionam melhor em contexto de sala de aula. Concluiu-se que o jogo precisava de:

- Regras rápidas e fáceis de entender.
- Um forte elemento visual (daí a escolha do formato de Banda Desenhada).
- Um equilíbrio entre a sorte (o dado) e o conhecimento (as perguntas), para que a aprendizagem acontecesse de forma natural e divertida.

O resultado final desta pesquisa foi a fusão perfeita entre a ciência da nutrição, a cultura tradicional e o divertimento de um jogo de tabuleiro!