

Escola Básica Integrada dos Biscoitos

Ciências Naturais

A Dieta Mediterrânica

Nome: _____

Turma: _____ Data de entrega: ____ / ____ / _____

Introdução

A dieta mediterrânica é um estilo de alimentação típico dos países à volta do Mar Mediterrâneo, como Portugal, Espanha e Grécia. É conhecida por ser muito saudável e equilibrada.

O que é a dieta mediterrânica?

A dieta mediterrânica baseia-se no consumo de alimentos naturais e frescos. Também valoriza hábitos saudáveis, como fazer exercício físico e conviver com a família durante as refeições.

Principais alimentos

Os alimentos mais importantes desta dieta são:

- Frutas e legumes
- Cereais (como pão, arroz e massa)
- Leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilhas)
- Peixe
- Azeite (principal gordura utilizada)
- Frutos secos (nozes, amêndoas)

Deve-se comer pouca carne vermelha e evitar doces e alimentos processados.

Bebidas

A água é a bebida mais importante.

Os adultos podem beber vinho com moderação, mas as crianças devem beber apenas água ou sumos naturais.

Estilo de vida

A dieta mediterrânea inclui também:

- Praticar atividade física regularmente
- Comer devagar
- Fazer refeições em família

Benefícios para a saúde

Esta dieta ajuda a:

- Prevenir Doenças cardiovasculares
- Manter um peso saudável
- Melhorar o bem-estar geral

Curiosidade

A dieta mediterrânea foi reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade.

Conclusão

A dieta mediterrânea é uma forma saudável de viver, combinando uma boa alimentação com hábitos positivos. Seguir esta dieta pode ajudar a ter uma vida mais saudável e equilibrada.