



Jardim-Escola João de Deus – Matosinhos

Eco-Escolas 2025/2026

Concurso Alimentação Saudável e Sustentável

Dieta Mediterrânica - Escalão: 1º Ciclo

Participantes: 4º Ano A/B; Professora de Inglês Diana Sousa

Trabalho realizado pelo 4º Ano durante o mês de maio de 2026



Trabalho de Pesquisa

A Dieta Mediterrânica

Olá! Nós fizemos uma pesquisa sobre a Dieta Mediterrânica e descobrimos muitas coisas interessantes. A Dieta Mediterrânica é considerada uma das alimentações mais saudáveis do mundo. Em Portugal, faz parte da nossa cultura e dos nossos hábitos tradicionais.



O que é a Dieta Mediterrânica?

A Dieta Mediterrânica é um conjunto de hábitos alimentares usados pelos países junto ao Mar Mediterrâneo, como Portugal, Espanha, Itália e Grécia. Esta alimentação baseia-se em comidas naturais, frescas e saudáveis.

Os 7 países da Dieta Mediterrânica reconhecidos pela UNESCO

A UNESCO reconheceu a Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade. Os 7 países reconhecidos são:

1. Portugal
2. Espanha
3. Itália
4. Grécia
5. Chipre
6. Croácia
7. Marrocos

Todos estes países partilham tradições ligadas à alimentação saudável, ao convívio e aos produtos naturais.

Os principais alimentos da Dieta Mediterrânica

Frutas e legumes - Devemos comer frutas e legumes todos os dias porque têm muitas vitaminas e ajudam o nosso corpo a crescer saudável.

Exemplos: maçã, banana, laranja, tomate, cenoura, alface

Cereais e pão - O pão, o arroz, a massa e os cereais dão energia para brincar, estudar e fazer desporto. É melhor escolher: pão escuro, aveia e arroz integral.

Azeite - O azeite é muito importante na Dieta Mediterrânica. É usado para cozinhar e temperar saladas.

Peixe - O peixe faz muito bem ao coração e ao cérebro. Em Portugal comemos muito: sardinha, bacalhau e atum.

Leite e derivados -O leite, o queijo e o iogurte ajudam a fortalecer os ossos porque têm cálcio.

Frutos secos -As nozes e as amêndoas são saudáveis e podem ser comidas em pequenas quantidades.

Hábitos importantes da Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica não é só sobre comida. Também inclui hábitos saudáveis:

- beber muita água
- fazer exercício físico
- dormir bem
- conviver em família
- comer refeições caseiras

Alimentos que devemos evitar

Devemos evitar comer muitas vezes: *fast food*, refrigerantes, doces em excesso, batatas fritas, comidas muito processadas, porque têm muito açúcar, gordura e sal.

Porque é saudável?

A Dieta Mediterrânica ajuda:

- a crescer saudável;
- a ter mais energia;
- a proteger o coração;
- a prevenir doenças;
- a manter uma alimentação equilibrada.

Conclusão

Nós aprendemos que a Dieta Mediterrânica é muito importante para a nossa saúde. Comer alimentos naturais, beber água e praticar exercício físico ajuda-nos a viver melhor e com mais saúde. Também percebemos que devemos reduzir o consumo de doces e *fast food*. A Dieta Mediterrânica é uma forma saudável e saborosa de cuidar do nosso corpo!