

Introdução

A **Dieta Mediterrânica** não é uma dieta para passar fome nem só para emagrecer.

É uma **forma saudável de comer e viver**, usada há muitos anos em países como Portugal.

Por isso, é considerada uma das **melhores formas de alimentação para a saúde**.

1. O que devemos comer mais?

Percebemos que alguns alimentos são mais importantes no dia a dia.

- **Legumes e fruta:** Devem ser comidos todos os dias e em todas as refeições.
- **Cereais integrais:** O pão escuro e o arroz integral dão mais energia e ajudam a digestão.
- **Leguminosas:** Feijão e grão ajudam a crescer forte e saudável.

2. A importância do azeite

Aprendemos que o **azeite é o principal alimento da Dieta Mediterrânica**.

Devemos usá-lo para cozinhar e temperar, em vez de manteiga ou outros óleos, porque **faz melhor ao coração**.

3. Beber água

É muito importante **beber água ao longo do dia**.

Os **sumos e refrigerantes** têm muito açúcar e fazem mal aos dentes e à saúde das crianças.

O nosso papel como futuros cuidadores

No curso de **Cuidador de Crianças e Jovens**, aprendemos que é importante:

- Ensinar as crianças a **comer bem desde cedo**;
- Mostrar que os **legumes também podem ser saborosos**;
- Ajudar a prevenir problemas de saúde, como o excesso de peso;
- Usar **jogos educativos**, como a nossa Roda dos Alimentos, para aprender de forma divertida.

Conclusão

Com este trabalho, percebemos que **uma alimentação saudável também protege o ambiente**.

Ao escolher alimentos da época e da nossa região, seguimos os valores do **Eco-Escolas** e cuidamos melhor do planeta.

Este conhecimento é muito importante para o nosso futuro como **cuidadores de crianças e jovens**, ajudando-nos a promover hábitos saudáveis desde cedo.