

Pesquisa e Investigação sobre a Dieta Mediterrânica

No âmbito do desafio "Receitas Sustentáveis têm Tradição", foi realizada uma investigação sobre a Dieta Mediterrânica, reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade. Os alunos exploraram os seus princípios fundamentais, compreendendo que a Dieta Mediterrânica não corresponde apenas a um padrão alimentar, mas também a um modo de vida que valoriza os produtos locais e sazonais, a agricultura tradicional, o convívio à mesa, a atividade física e a sustentabilidade ambiental.

Durante a pesquisa, foram estudados os principais grupos alimentares presentes na Roda dos Alimentos, a importância do consumo regular de hortícolas, frutas, leguminosas, cereais, azeite e água, bem como a valorização dos alimentos produzidos localmente e de forma sustentável.