

## Pesquisa realizada pelas turmas dos 4º anos

A UNESCO definiu a **Dieta Mediterrânica (DM) em Portugal** como património cultural imaterial da humanidade em dezembro de 2013.

### A Dieta Mediterrânica tem 10 princípios:

1. Frugalidade e cozinha simples para manter os nutrientes.
2. Consumir mais produtos de origem vegetal do que de origem animal.
3. Consumir produtos locais e da época.
4. Utilizar o azeite como gordura principal.
5. Consumir laticínios de forma moderada.
6. Substituir o sal por ervas aromáticas.
7. Consumir mais pescado e menos carnes vermelhas.
8. Consumir vinho poucas vezes.
9. Água como bebida principal
10. Convívio à mesa.

Para ajudar a cumprir os 10 princípios podemos guiar-nos pela **Roda da Alimentação Mediterrânica**. Devemos consumir os alimentos na forma indicada na Roda e evitar consumir o que não estão lá representados.

### Roda da Alimentação Mediterrânica

