

JOGO DA DIETA MEDITERRÂNICA

O jogo é constituído por 4 etapas, nomeadamente:

1. MEDITERRÂNEO À MESA
2. O BARALHO DE CARTAS MEDITERRÂNEO: UM DESAFIO DE SAÚDE E MOVIMENTO
3. POKER MEDITERRÂNEO
4. DETETIVE MEDITERRÂNICO
5. PALAVRAS CRUZADAS MEDITERRÂNICAS

INVESTIGAÇÃO

O que é a Dieta Mediterrânica?

O padrão alimentar mediterrânico constitui um modelo dietético holístico, o que significa que não é apenas um conjunto de alimentos, mas é na realidade um estilo de vida completo, e um ecossistema cultural que integra a sustentabilidade ambiental com a promoção da saúde pública. Do ponto de vista nutricional, este regime caracteriza-se por uma elevada densidade de micronutrientes, fitoquímicos e ácidos gordos monoinsaturados, derivados fundamentalmente do consumo de azeite como fonte de gordura principal.

Estruturalmente, a dieta assenta no consumo de produtos de origem vegetal, como cereais não refinados, leguminosas, hortícolas e frutos, e na ingestão moderada de peixe e laticínios, em detrimento de proteínas de origem bovina e lípidos saturados. A utilização sistemática de ervas aromáticas como substitutos do sal e a ingestão de água como vetor de hidratação preferencial são pilares fundamentais para a prevenção de patologias crónicas não transmissíveis, nomeadamente doenças cardiovasculares e metabólicas.

Para além da composição química dos alimentos, este padrão é definido pela sazonalidade e proximidade produtiva, minimizando a pegada ecológica. A dimensão social, expressa através da convivialidade e da frugalidade, aliada a um estilo de vida ativo, completa este paradigma, que é hoje reconhecido pela comunidade científica como uma estratégia de vanguarda para a longevidade e para a resiliência dos sistemas alimentares globais.

OS 10 PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA

Com base nas diretrizes da Direção-Geral da Saúde (DGS) e no padrão reconhecido pela UNESCO, a Dieta Mediterrânica é muito mais do que um regime alimentar, é um estilo de vida sustentável e equilibrado. Os seus 10 princípios fundamentais são:

1. Frugalidade e Cozinha Simples

A base é comer apenas o necessário para as necessidades energéticas, privilegiando métodos de confeção que preservem os nutrientes, como os ensopados, caldeiradas e sopas.

2. Elevado Consumo de Produtos Vegetais

A dieta foca-se em alimentos de origem vegetal: hortícolas, frutas, leguminosas (feijão, grão, lentilhas) e frutos oleaginosos (nozes, amêndoas).

3. Consumo de Alimentos Locais e da Época

Privilegia-se o que a terra dá em cada estação (sazonalidade) e o que é produzido localmente, o que garante alimentos mais frescos, saborosos e com maior densidade nutricional.

4. Utilização do Azeite como Principal Gordura

O azeite é a fonte de gordura por excelência, tanto para temperar como para cozinhar, substituindo gorduras saturadas como a manteiga ou as banhas.

5. Consumo Moderado de Laticínios

O consumo de leite e derivados (especialmente queijo e iogurte) deve ser diário, mas em quantidades moderadas, servindo como fonte de cálcio e proteínas.

6. Uso de Ervas Aromáticas para Temperar

Para reduzir o consumo de sal, a Dieta Mediterrânica aposta forte nas ervas aromáticas (salsa, coentros, orégãos, louro, tomilho), que enriquecem o sabor sem prejudicar a saúde cardiovascular.

7. Consumo Frequente de Peixe e Baixo de Carnes Vermelhas

O peixe é a proteína animal de eleição. O consumo de carnes vermelhas e carnes processadas (enchidos) deve ser limitado a ocasiões raras ou quantidades muito pequenas.

8. A Água como Bebida Principal

A hidratação deve vir prioritariamente da água ao longo do dia. O consumo de vinho pode ser feito apenas nas refeições principais e em quantidades muito moderadas (1 copo para adultos).

9. Convivialidade à Mesa

Este princípio destaca o lado social. Comer em família ou com amigos, partilhando o tempo e a comida, promove o bem-estar emocional e uma relação mais consciente com os alimentos.

10. Estilo de Vida Ativo

A dieta é complementada pela prática diária de atividade física e pelo descanso adequado, combatendo o sedentarismo.

O jogo foi desenvolvido para transmitir estes conceitos de forma lúdica, através de perguntas e respostas, provérbios, adivinhas e desafios sobre frutas, legumes, peixe e tradições mediterrânicas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- <https://www.hospitaldaluz.pt/pt/saude-e-bem-estar/dieta-mediterranica>
- https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf
- <https://feed.continente.pt/alimentacao/dieta-mediterranea>
- <https://www.apn.org.pt/v0D0O0F/dieta-mediterranica>
- <https://unescoportugal.mne.gov.pt/pt/temas/proteger-o-nosso-patrimonio-e-promover-a-criatividade/patrimonio-cultural-imaterial-em-portugal/dieta-mediterranica>
- <https://www.spedm.pt/pt/glandulas-e-doencas-endocrinas/dieta-mediterranica>
- <https://www.med.uevora.pt/pt/importancia-dieta-mediterranica-saude-humana-sustentabilidade/>
- <https://www.tuasaude.com/dieta-mediterranea/>

- <https://www.ccdrc.pt/pt/principios-da-dieta-mediterranica/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=jJpJVgqnF68&t=7>
- https://www.spedm.pt/uploads/glandulas_doencas_folhetos/dieta_mediterranica.pdf

O JOGO DA DIETA MEDITERRÂNICA

MEDITERRÂNEO À MESA – Perguntas para o jogo

Objetivo do jogo:

- Os jogadores adquirem conhecimentos sobre a Dieta Mediterrânica – incluindo frutas, hortícolas, leguminosas, cereais, peixe, gorduras saudáveis, ervas aromáticas, provérbios e hábitos de convívio – de forma divertida e interativa, promovendo uma alimentação equilibrada e um estilo de vida saudável.

Idade recomendada: 10–99 anos

Público-alvo: Jovens, adultos e idosos

Logotipo do jogo:



Regras do jogo:

1. O jogo é jogado por até 6 jogadores ou em pares/equipas, num total máximo de 6 pessoas.
2. Vence quem chegar primeiro à casa final e responder corretamente à pergunta dessa casa.
3. Cada jogador lança o dado e avança tantas casas quantas o número indicado.
4. Em cada casa onde cair, o jogador responde a uma pergunta: se acertar, avança mais uma casa; se errar, recua uma casa.
5. Quem parar na casa 2 passa diretamente para a casa 6 (sem responder pergunta nessa passagem).
6. Quem parar na casa 6 recua imediatamente para a casa 2 (também sem responder pergunta).
7. Quem cair na casa 18 recua duas casas (para a casa 16) e não tem direito a responder pergunta nessa jogada.
8. Quem cair na casa 26 avança três casas e fica diretamente na casa de chegada.

1. Qual é o principal objetivo da alimentação Mediterrânica?

R: Promover saúde e equilíbrio.

2. Qual é a principal gordura usada na alimentação Mediterrânica?

R: Azeite.

3. Sou uma verdura amarga, mas muito saudável e usada em saladas. Quem sou eu?

R: Rúcula.

4. Quais destes alimentos são ricos em proteínas e usados na alimentação Mediterrânica - Leguminosas, como feijão e grão / frutas, como a laranja e a maçã / Hortícolas, como a abóbora e a cenoura?

R: Leguminosas, como feijão e grão.

5. Sou um vegetal laranja, longo e bicudo. Quem sou eu?

R: Cenoura.

6. Enumere 3 alimentos saudáveis roxos?

R: Beringela, Uva, Beterraba

7. O que é mais típico da alimentação Mediterrânica: refeições rápidas ou refeições calmas em família?

R: Refeições calmas em família.

8. O que se deve preferir: comer alimentos locais e da época ou alimentos importados?

R: Comer alimentos locais e da época.

9. As ervas aromáticas, como o tomilho e os orégãos, servem para quê na alimentação Mediterrânica?

R: Temperar os pratos.

10. A alimentação Mediterrânica é adequada para todas as idades?

R: Sim.

11. Sou uma folha verde muito aromática, frequentemente usada em refogados e para temperar a comida. Quem sou eu?

R: Louro.

12. Enumere 3 frutos secos que acabem com a letra A?

R: Avelã / Amêndoa / Castanha.

13. A alimentação mediterrânica é boa para controlar o colesterol alto?

R: Sim.

14. Qual é o principal tipo de carne recomendado na alimentação Mediterrânica?

R: Carne de aves.

15. Na alimentação Mediterrânica devemos juntar leguminosas e cereais?

R: Sim.

16. A alimentação Mediterrânica valoriza alimentos com menos ou mais conservantes?

R: Com menos conservantes.

17. O vinho, na alimentação Mediterrânica, é consumido normalmente às refeições ou entre refeições?

R: O vinho é consumido às refeições.

18. Sou uma fruta verde por fora e vermelha por dentro, muito comum no verão. Quem sou eu?

R: Melancia.

19. Sou um vegetal verde e pareço uma pequena árvore. Quem sou eu?

R: Brócolos

20. Complete este provérbio. Grão a Grão enche a...

R: Galinha o papo.

21. O que se deve evitar na alimentação Mediterrânica?

R: Alimentos processados

22. Enumere 3 alimentos a evitar na alimentação Mediterrânica.

R: Fiambre, carne vermelha, cereais açucarados.

23. Complete este provérbio. Nem só de pão...

R: vive o homem.

24. Sou um vegetal pequeno, verde e redondo, muito usado em sopas e guisados. Quem sou eu?

R: Ervilha.

25. Os cereais integrais são melhores do que os cereais refinados?

R: Sim.

26. Qual a bebida mais recomendada na alimentação Mediterrânica?

R: Água.

27. Enumera 5 hortícolas verdes.

R: Espinafres, Alface, Agrião, Pepino, Curgete.

28. Na alimentação Mediterrânica, os vegetais devem ser comidos em todas as refeições ou só ao almoço?

R: Em todas as refeições.

29. Sou uma fruta cítrica, laranja e pequena, conhecida por ser fácil de descascar. Quem sou eu?

R: Tangerina.

30. Complete este provérbio. Tens mais olhos...

R: Que barriga.

31. Sou uma leguminosa rica em proteína e conhecida por dar muitos gases. Quem sou eu?

R: Feijão.

32. Qual destes é uma fruta - Pepino, Espinafres, Tomate, Cebola?

R: Tomate.

33. Qual é a fruta muito consumida por os atletas e rica em potássio?

R: Banana.

34. Qual é a fruta que tem a mesma cor e o mesmo nome?

R: Laranja.

35. Qual tubérculo que toda a gente adora frito?

R: Batata.

36. Qual a folha mais utilizada para fazer uma salada?

R: Alface.

37. Que fruta é pequena, vermelha e costuma dar no verão?

R: Morango.

38. Qual desses vegetais costuma ser roxo por fora - Pepino, Beringela, Batata-doce, Cebola?

R: Beringela.

39. Indica 3 frutas cítricas.

R: Limão, Laranja, Lima.

40. Indica 3 fruta que são consideradas frutos vermelhos?

R: morango, amora, framboesa.

41. Qual as hortícolas mais usadas para temperar um arroz por exemplo?

R: Cebola ou Alho.

42. Que fruta os macacos adoram?

R: Banana.

43. Que fruta é castanha por fora, verde por dentro e com sementes pequenas pretas?

R: Kiwi.

44. Qual é a fruta que vem em cachos e pode ser verde ou roxa?

R: Uvas.

45. Que fruta é conhecida por ser de alcobaça?

R: Maçã.

46. Que fruta é conhecida por vir do Fundão?

R: Cerejas.

47. Dá 3 exemplos do que podemos encontrar numa salada mista.

R: Alface, pepino, tomate.

48. Duas frutas que começam por M?

R: Maçã, Melão.

49. Qual destas é uma leguminosa muito usada em sopas e guisados na dieta mediterrânica - Grão-de-bico / Batata / Arroz?

R: Grão-de-bico.

50. Enumera 3 frutos oleaginosos (frutos secos) típicos da região mediterrânica.

R: Noz, Amêndoa, Pinhão.

51. Dá 2 exemplos de cereais integrais usados na dieta mediterrânica.

R: Arroz integral, aveia, trigo sarraceno, cevada, milho.

52. As ervas aromáticas como o alecrim, a sálvia e o tomilho ajudam a:

R: Reduzir o consumo de sal.

53. Que erva aromática tem folhas em forma de agulha e é muito usada em assados de peixe e carne?

R: Alecrim.

54. Qual é a frequência recomendada para comer peixe na dieta mediterrânica?

R: Pelo menos 2-3 vezes por semana.

55. Qual destas carnes é a menos recomendada – frango, coelho, vaca?

R: Carne de vaca – vermelha.

56. “Sou um peixe pequeno, azul, gordo e cheio de omega-3. Vivo em cardume. Quem sou eu?”

R: Cavala.

57. O que significa “convivialidade” na dieta mediterrânica?

R: Comer devagar, com companhia e conversar.

58. Qual é a atividade física mais associada ao estilo de vida mediterrânico?

R: Caminhadas diárias.

59. Sou verde, redonda ou alongada, e dentro de mim há uma pedra. Costumo acompanhar pratos de bacalhau. Quem sou eu?

R: Azeitona.

60. O que deves preferir: pão industrial com açúcar ou pão caseiro de fermentação lenta?

R: Pão caseiro de fermentação lenta.

61. Qual destes ingredientes é um “intruso” na despensa mediterrânica - Lentilhas/Margarina/Tomate seco?

R: Margarina.

62. Porque é que o consumo de carne vermelha é limitado?

R: Associa-se a maior risco de doenças cardíacas e inflamação.

63. Além da alimentação, que outro fator social é valorizado nesta dieta?

R: Convívio/socialização durante as refeições.

64. Ordena por frequência recomendada (do mais frequente ao menos frequente): carne vermelha, peixe, fruta, carne branca.

R: Fruta > peixe > carne branca > carne vermelha.

65. Sou um fruto seco de casca dura, de cor verde quando novo e castanho quando maduro. Dentro tenho um miolo branco e saboroso. Quem sou eu?

R: Amêndoa.

66. Enumera 3 leguminosas que não sejam feijão ou grão-de-bico.

R: Lentilhas, ervilhas, tremoços, favas.

67. Verdadeiro ou falso: Na Dieta Mediterrânica, deve-se comer queijo todos os dias ao pequeno-almoço, almoço e jantar.

R: Falso, o consumo de laticínios é moderado.

68. Que fruta mediterrânica é conhecida como “o ouro dos pobres” e é rica em potássio?

R: Figo.