

CASA AZEITONA



23



22

Deixaste a água correr sem necessidade.

VOLTA 1 CASA.



21



20

Escolheste frutas como sobremesa.

AVANÇA 1 CASA.



24

Comeste legumes.



AVANÇA 1 CASA.

25



26

Fizeste atividade física hoje.

AVANÇA 1 CASA.



27



PROTEGER O MAR

60

59

58

28

Consumiste muita carne vermelha.

VOLTA 1 CASA.



29



30

CASA PEIXE



1

2

Bebe água todos os dias.

AVANÇA 1 CASA.



3

Respeitaste alimentos locais e da época.

AVANÇA 1 CASA.



4



31

Escolheste peixe.

AVANÇA 1 CASA.



COMO JOGAR

- Cada jogador coloca as suas peças na CASA AZEITONA.
- Lança o dado e avança o número de casas correspondente.
- Segue as indicações das cartas de acção.
- O primeiro jogador a chegar à CHEGADA vence!

Boa para ti, boa para todos!

Jogo da Dieta Medite

ALIMENTAÇÃO E SUSTENTABILIDADE



INÍCIO

RICA EM ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL

BASEADA EM CEREAIS INTEGRAIS

RICA EM PEIXE E BAIXA EM CARNES VERMELHAS

USA AZEITE COMO PRINCIPAL FONTE DE GORDURA

A DIETA MEDITERRÂNICA É...

CHEGADA



63

62

61

3

3

3



PARTILHA E VALOR TRADIÇÃO



19



18 Deste preferência a cereais integrais.

AVANÇA 1 CASA.



17



16 Comeste doces em excesso.



VOLTA 1 CASA.

CASA TRIGO



15



13 Compraste a granel e com menos embalagens.



AVANÇA 1 CASA.

12



11 Preferiste alimentos pouco processados.



AVANÇA 1 CASA.

10



9 Evita desperdício de alimentos.



AVANÇA 1 CASA.

CASA UVA



DA

VIVER MELHOR



rrânica

O SAUDÁVEL ANTÁVEL



ra o planeta! ♻️

45

44

43



CUIDAR DO PLANETA

OGAR

4 peças na sua CASA. o número de casas. s casas onde caíres. evar as 4 peças

36

Reduziste o consumo de plástico.



AVANÇA 1 CASA.

7

3

9

8

CHAR

RIZAR

ÇÕES

5

Usaste o carro para uma viagem curta.

VOLTA 1 CASA.



6



7

Fazes uma refeição em família.



8



VALORIZA A CONVIVÊNCIA E AS TRADIÇÕES



É BOA PARA TI E PARA O PLANETA!

Pequenas escolhas fazem grandes diferenças!



SABE MAIS AQUI!