

- Sensibilização dos alunos para a importância de hábitos alimentares saudáveis, valorizando os princípios da Dieta Mediterrânea e incentivando comportamentos sustentáveis e responsáveis.

- Desenvolvimento de competências de pesquisa, trabalho colaborativo, criatividade e consolidação de conteúdos das aulas de Ciências Naturais.

- Distribuição de três temas por cada turma.

- Realização de pesquisas sobre os diferentes temas relacionados com a Dieta Mediterrânea, nomeadamente:

- Definição e origem da Dieta Mediterrânea
- Benefícios da Dieta Mediterrânea para a saúde
- Princípios da Dieta Mediterrânea
- Sustentabilidade e impacto ambiental
- UNESCO - Património cultural
- Estilos de vida associados à Dieta Mediterrânea
- Pirâmide Alimentar (Mediterrânea)
- Prevenção de doenças
- Comparação com outras dietas

Este projeto permitiu consolidar conhecimentos sobre alimentação saudável e sustentabilidade, reforçando a importância da adoção de hábitos promotores de saúde, em consonância com os princípios do programa Eco-Escolas.