

SEMANA VIRTUAL ECO-ESCOLAS  
**SEMINÁRIO NACIONAL  
ECO-ESCOLAS 2021**

# SABERES E SABORES DA **DIETA MEDITERRÂNICA**



RITA ROLDÃO | WS 6

Nutricionista

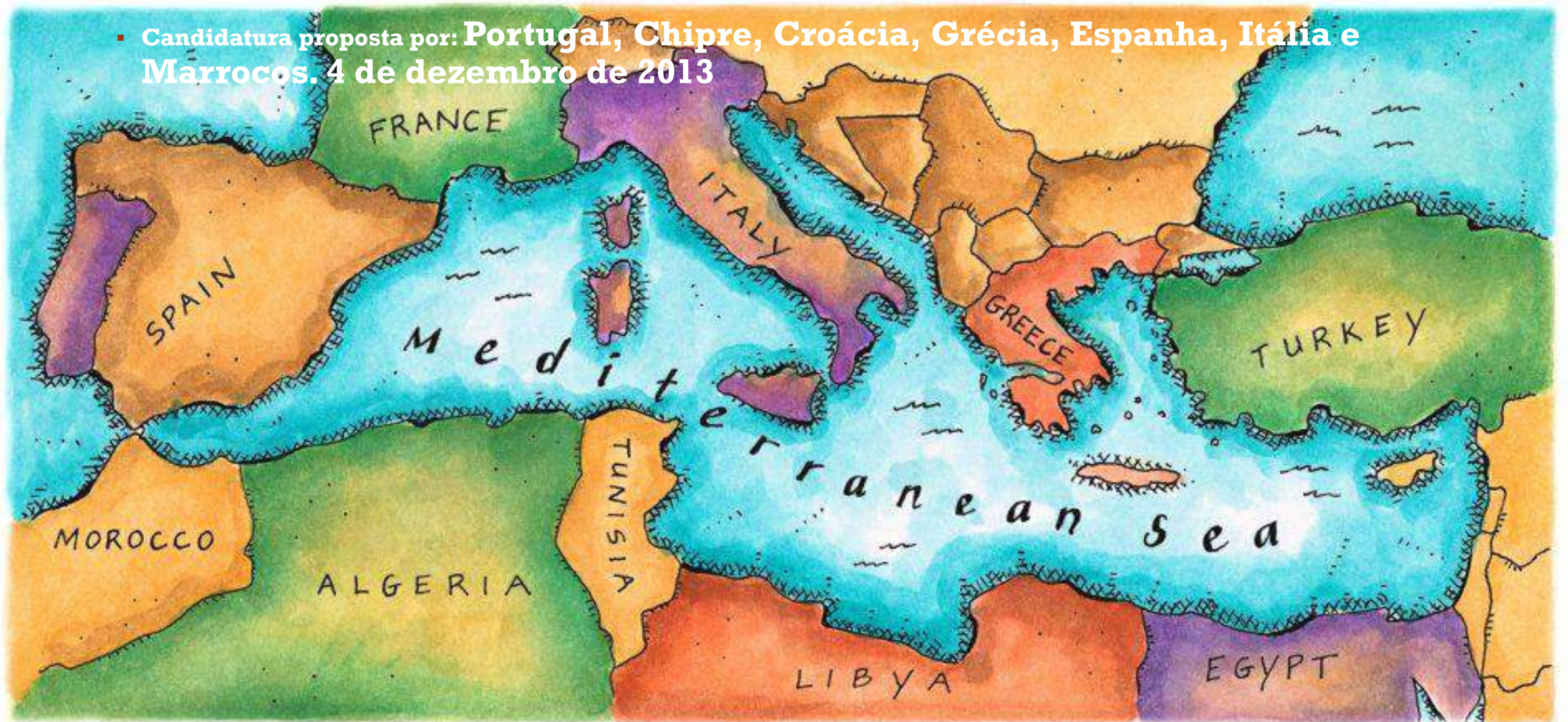
PROGRAMA COMPLETO EM:  
[ECOESCOLAS.ABAE.PT/SEMANAECOESCOLAS2021/PROGRAMA](https://www.abae.pt/semanaecoescolas2021/programa)

#SEMANAECOESCOLAS2021



# PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE

- Candidatura proposta por: Portugal, Chipre, Croácia, Grécia, Espanha, Itália e Marrocos. 4 de dezembro de 2013



# PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE



o **Município de Tavira** foi escolhido como comunidade representativa de Portugal.



A “Dieta Mediterrânea” é um **modo de viver**, próprio das pessoas que vivem **perto do mar, no meio das terras.**

Uma comunhão entre **mente, corpo e o ambiente.**





- Ambientalmente **sustentável, frugal**, mas capaz de manter a saúde e capacidade de trabalho das populações.
- Património Gastronómico, com **paladar e a especificidade local.**
- Onde se afirmam a **produção local, a comercialização, a convivialidade, o ritual e a simbologia alimentar.**



# OS 10 PRINCÍPIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL

**01. FRUGALIDADE E COZINHA SIMPLES**  
que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.

**02. ELEVADO CONSUMO DE PRODUTOS VEGETAIS EM DETRIMENTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL,** nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas.

**03. CONSUMO DE PRODUTOS VEGETAIS PRODUZIDOS LOCALMENTE, FRESCOS E DA ÉPOCA.**

**04. CONSUMO DE AZEITE**  
como principal fonte de gordura.



**05. CONSUMO MODERADO DE LATICÍNIOS.**

**06. UTILIZAÇÃO DE ERVAS AROMÁTICAS**  
para temperar em detrimento do sal.

**07. CONSUMO FREQUENTE DE PESCADO**  
e baixo de carnes vermelhas.

**08. CONSUMO BAIXO A MODERADO DE VINHO**  
e apenas nas refeições principais.

**09. ÁGUA COMO PRINCIPAL BEBIDA**  
ao longo do dia.

**10. CONVIVIALIDADE À VOLTA DA MESA.**

# COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTO



- Durante séculos, **Fenícios, Gregos, Romanos, Árabes** partilharam de saberes, utensílios, genes, plantas e animais, com recurso à navegabilidade no Mediterrâneo.
- o conhecimento milenar das populações, que possibilita o acesso e a utilização dos recursos agropecuários e marítimos.

# COMPETÊNCIAS E CONHECIMENTO

- **“As mulheres** desempenham um papel fundamental tanto na transmissão de práticas e conhecimentos específicos sobre rituais, gestos e celebrações tradicionais, como na salvaguarda de técnicas.”
- **Os recursos alimentares locais e os saberes-fazer** resultam numa cozinha de grande efeito.
- **Pratos e dietas equilibradas e atrativas**, não só pelas suas qualidades organoléticas mas, especialmente, pelas suas características nutricionais.







Atualmente, muitos dos visitantes são atraídos pela herança cultural e de forma muito evidente pela dieta mediterrânea, enquanto estilo de vida e modelo alimentar que oferece múltiplas possibilidades gastronômicas.



# PRÁTICAS

- Atitude de respeito **pela terra e a biodiversidade.**

Pratica-se uma agricultura que consuma menos água, produza menos carbono, preserve a biodiversidade e que inclua e proteja as produções tradicionais.

- A “dieta mediterrânea” é considerada pela FAO uma dieta **“amiga do ambiente”**..



# TRADIÇÕES

Um exemplo de referência é a recriação etnográfica organizada pela Associação dos Armadores e Pescadores de Quarteira, com a realização da Lavada anual, em que é larga uma arte de arrasto e é puxada para terra com a ajuda braçal.

Propicia a interação e os costumes sociais.

Conservação e o desenvolvimento **de atividades tradicionais e artesanais** ligadas à agricultura e às pescas.

Práticas **conviviais e alimentares.**

Divulgar o homem Herói do Mar e a sua cultura. Está lançado o desafio!



# TRADIÇÕES

Originou um conjunto considerável de cânticos, refrões, contos e lendas.

Festividades cíclicas dedicadas a divindades e forças ancestrais.





# TRADIÇÕES

Os “alimentos sagrados”, **o pão, o azeite e o vinho**, integram rituais de celebração das religiões.

Alimentação frugal e simples do cotidiano contrasta com a alimentação mais rica e elaborada dos dias de festa.

(ex: Em dias festivos as amêndoas e figos são utilizados na doçaria).





# CONVIVALIDADE



## “Petiscos”

- Os caracóis, umas lascas de moxama de atum, sardinha salgada, a estopeta de atum, o polvo seco assado e a salada de orelha de porco...

“O peixe é escalado antes de ir para a salmoura e esticado com canas para ficar bem aberto, pendura-se com um fio ao sol e tira-se nas horas de mais calor por causa das moscas, para não estragar. É cortado às postas, frita-se e a pele é tipo torresmo. Um petisco nas tascas.”



Um estilo de vida mais **relaxado e menos agressivo.**

Não nos sentamos à mesa simplesmente para comer, mas para **comermos em conjunto.**

Come-se com os outros, com a **família, com os amigos.**

Come-se **devagar e com vagar.**

Família alargada, **troca de bens e a entreaajuda.**

Lazer e **experimentação gastronómicas.**



# CONVIVIALIDADE



“O Mediterrâneo, um mar entre montanhas,(...)”

**A**  
**geografia**  
**e o clima** são  
alguns dos elementos  
constitutivos de um  
«Portugal Mediterrânico»

Beneficiamos de mais de 3.000  
horas de sol por ano, distribuídas  
de forma equilibrada ao longo  
dos meses





# DA TERRA À MESA

Aromas de verduras frescas de qualidade.

Modos de produção agrícola amigos do ambiente e que contribuam para revitalizar a pequena agricultura.

Produzidos localmente, de acordo com a época do ano.

Práticas que integram em si a harmonia social com a natureza.

Os alimentos tradicionalmente cultivados e consumidos em cada região, é o que lhe confere identidade.

Os contornos do **olival**, dos pomares de **citrinos** e de **figueiras**, **amendoeiras** e **alfarrobeiras**.



# DA TERRA À MESA

Com as figueiras, amendoeiras e alfarrobeiras intercalam-se as **culturas de sequeiro de cereais e leguminosas, como as favas, ervilhas e grão-de-bico.**

Nas proximidades das habitações ou dos pontos de água, emergem na paisagem **pequenas hortas e hortejos.**



# DA TERRA À MESA

- Nas zonas serranas o **sobreiral**, com a sua tão característica flora espontânea e os recursos cinegéticos.



# DA TERRA À MESA

- No litoral, onde se praticava o regadio, surgiam as **hortas**.
- Aí se produziam: batata redonda, batata-doce, cebolas, alhos, couves rábanos, pepinos, abóboras, melões, salsa, cenouras, coentros, espinafres.
- Podemos somar os figos e uva, e algumas nêspersas, marmelos, pêssegos, albricoques e romãs. Mas de todas as árvores de fruto, a figueira era a mais cultivada.



# DA TERRA À MESA



# DA TERRA À MESA

A utilização das ervas aromáticas, tais como: orégãos; hortelã; alecrim; tomilho; salsa; coentros; constitui o carisma desta cozinha.



Plantas Silvestres como:  
os Medronhos,  
os cogumelos silvestres,  
as acelgas,  
os cardos.



# POEMAS POPULARES

Delicado é o poejo,  
Até a folha faz cruz.  
Delicados são teus olhos,  
Que até à noite dão luz.

**Alentejo**



O meu amor e o teu  
Andam naquela ladeira,  
O meu anda a apanhar rosas,  
E o teu erva-cidreira.

**Douro**



Semeei salsa no rio,  
Hortelã na outra banda;  
Não se podem ter amores,  
Da sorte em que o mundo anda.

**Algarve**



# DA TERRA À MESA

Dos produtos de origem animal temos as carnes: porco, borrego, cabrito, a que se juntam os produtos de caça, os caracóis e os mel.

Com a caça, preparam-se pratos nas zonas serranas que constituem um dos “petiscos” por excelência de algumas celebrações de convivialidade.



A diversidade de tipos de mel é bem elucidativa da riqueza da flora local.



# DA TERRA À MESA



A carne de borrego, em dias festivos.

A cabra, típica da região serrana, era criada sobretudo para a produção de queijo, a partir do seu leite.



As aves de capoeira garantiam a postura dos ovos, e só eram usadas como alimento em dias especiais ou por motivo de doença como reforço alimentar.



A carne de porco era a mais consumida, salgada ou sob a forma de chouriças e outros enchidos, asseguravam a subsistência ao longo do ano.



# CULTURAS

Mas a intensa circulação que, desde há mais de dois mil anos, se faz por ambas as margens do Mediterrâneo, permitiu a adoção de inúmeras espécies vegetais.

Azeitonas, laranjeiras, limoeiros, tangerineiras vieram do Extremo Oriente, trazidas pelos árabes.

(...) catos, piteiras, aloés, figueiras-da-índia são americanas.

(...)o tomate do Peru, a beringela da Índia, o pimento da Guiana, o milho do México, o feijão, a batata ou o pessegueiro das montanhas da China.



# CULTURAS



	Cultura	Hectares	Hectares	Hectares 2018	
Vinha e Citrinos	Citrinos	18486 (2003)	11533 (2009)	15746	↑
	Vinha (vinho)		2000 (2010)	1704	↓
Sequeiro tradicional (muito já se faz por regadio)	Alfarrobeiras		13899 (1999)	13500	↓
	Amendoeiras		16500 (1992)	7423	↓
	Figueiras		4179 (1986)	2621	↓
	Oliveiras			8924	
	Romãzeiras			117	
Frutos tropicais	Abacateiros	171 (2000)	256 (2007)	1133	↑
	Framboesa			278	↑
	Manga			18	↑

J.P.

Neste início do séc. XXI regista-se igualmente, o aparecimento das culturas de frutos vermelhos, diospiros e abacates que vão ganhando importância, sobretudo na zona litoral.

Produções do Algarve. Jornal do Algarve



# COLHEITAS

O ciclo solar determina ao longo do ano o ciclo agrícola nas sociedades camponesas, e a Lua regula os melhores momentos para sementeiras, colheitas, podas, matanças,...



Muitas destas referências podem ser encontradas no Almanaque “Borda d’Água”,

Pastores, agricultores e pescadores da observação dos astros procuravam elementos para se orientarem na terra e no mar:

- saberem as horas, as estações do ano.
- preverem o tempo;
- escolherem a melhor altura para sementeiras, colheitas ou para a pesca.



# COLHEITAS

“No que respeita à Lua e às suas fases, a mãe mudava ou não as azeitonas, cozia ou não o pão, matava ou não o porco.”

“O marisco enche e vasa com a Lua, e afirmam que só na Lua cheia estão gordos e cheios.”

Atualmente diz-se: “Se as marés forem vivas, pela lua nova, é bom para ir mariscar. Porque descarna, fica em seco e veem-se melhor os olhinhos da amêijoia, do berbigão,...”

A sementeira é sempre boa é no crescente.  
No quarto minguante não dá.”

O peixe, a caça dizem que estão mais gordos na época da Lua Cheia.”

A mulher do campo quando deita a sua galinha, tem sempre em vista que a eclosão coincida com a lua nova ou cheia; porque crê que os pintos nascidos em minguante são fracos, raquíticos e à custo escapam à morte ao fim de uns dias.



# PESCA

O peixe era consumido fresco nas alturas de maior abundância e, quando o tempo não permitia ir ao mar, era consumido seco ou salgado, são exemplos a sardinha salgada e o carapau e o polvo seco) e a moxama de atum (lombo de atum seco e salgado).

- A proximidade da orla marítima, da ria e das salinas, constitui fator determinante da identidade da cozinha que se pratica.



# LEGUMINOSAS



Destacamos o feijão, lentilha, grão-de-bico e soja, e mais recentemente o chícharo.

São espécies com capacidade de adaptação a solos e climas pouco favoráveis

Interesse em inclui-las nas rotações de culturas devido à sua capacidade de fixação de azoto.

Podem contribuir para melhorar a porosidade e aumentar o teor de matéria orgânica do solo.



# CEREAIS



Trigo (espelta, duro, mole); O Centeio; Cevada, Aveia, Milho (miúdo, painço), Arroz; Trigo Sarraceno.

Inicialmente, os cereais eram consumidos crus e inteiros, posteriormente foram moídos para preparar pães e papas com água amassadas e cozidas sobre pedra quente.

Surgiram uma grande variedade de receitas, caseiras e regionais: açordas, migas, bolas, broas, xarém.



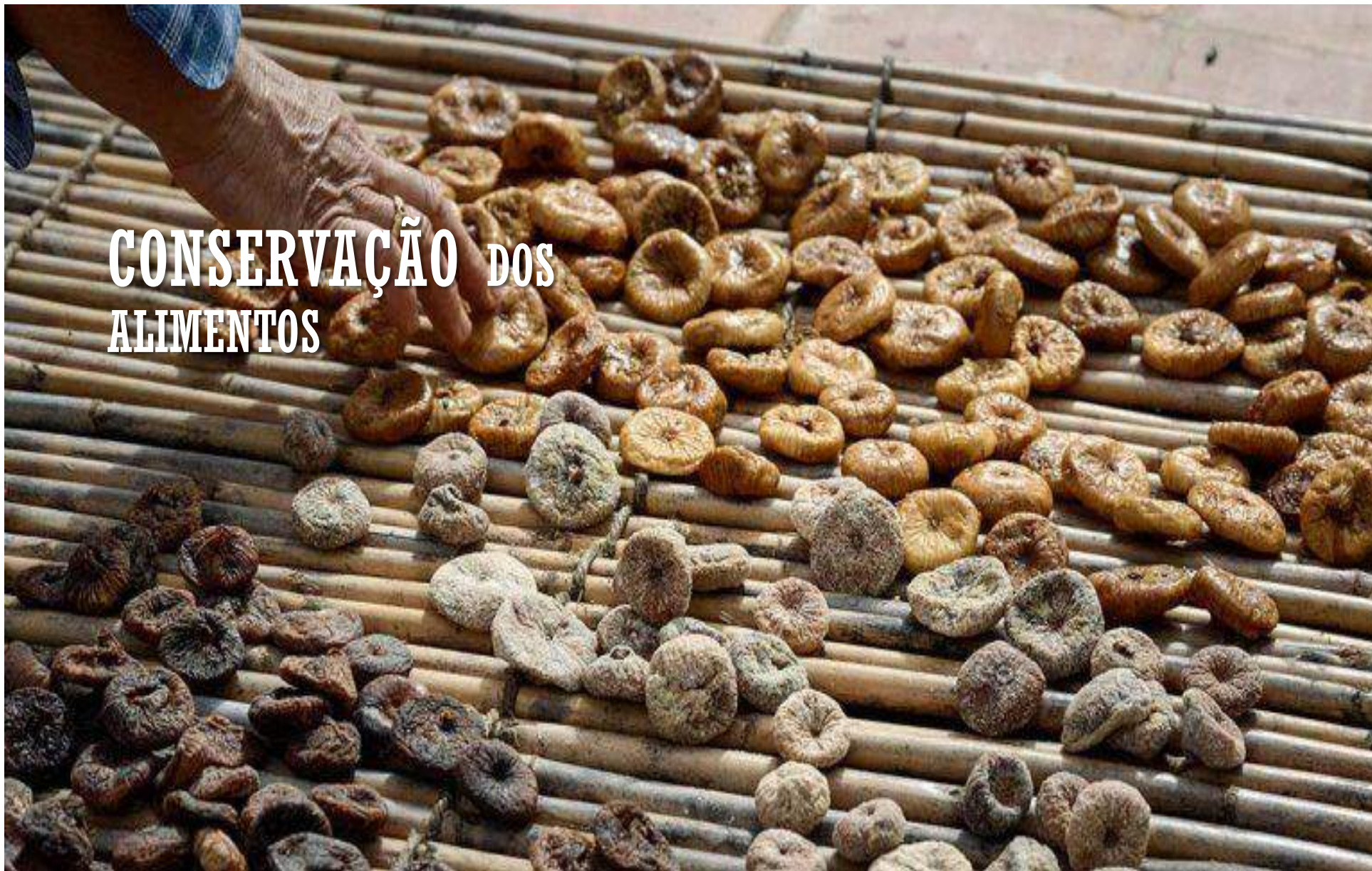




# MERCADOS IMPREGNADOS DE CHEIROS DA TERRA E DO MAR

Mercado dos Lavradores. Funchal.





## CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

Conservação de alimentos, através da seca, do sal e do fumeiro (bacalhau, polvo, atum, sardinha, chouriça, salpicão, presunto...)

Figos secos em esteira de cana na eira.



# TRANSPORTE DOS ALIMENTOS

Provenientes da flora local, serviram para o acondicionamento e transporte de alimentos e outros produtos.



Garrafão empalhado a Esparto ou Vime



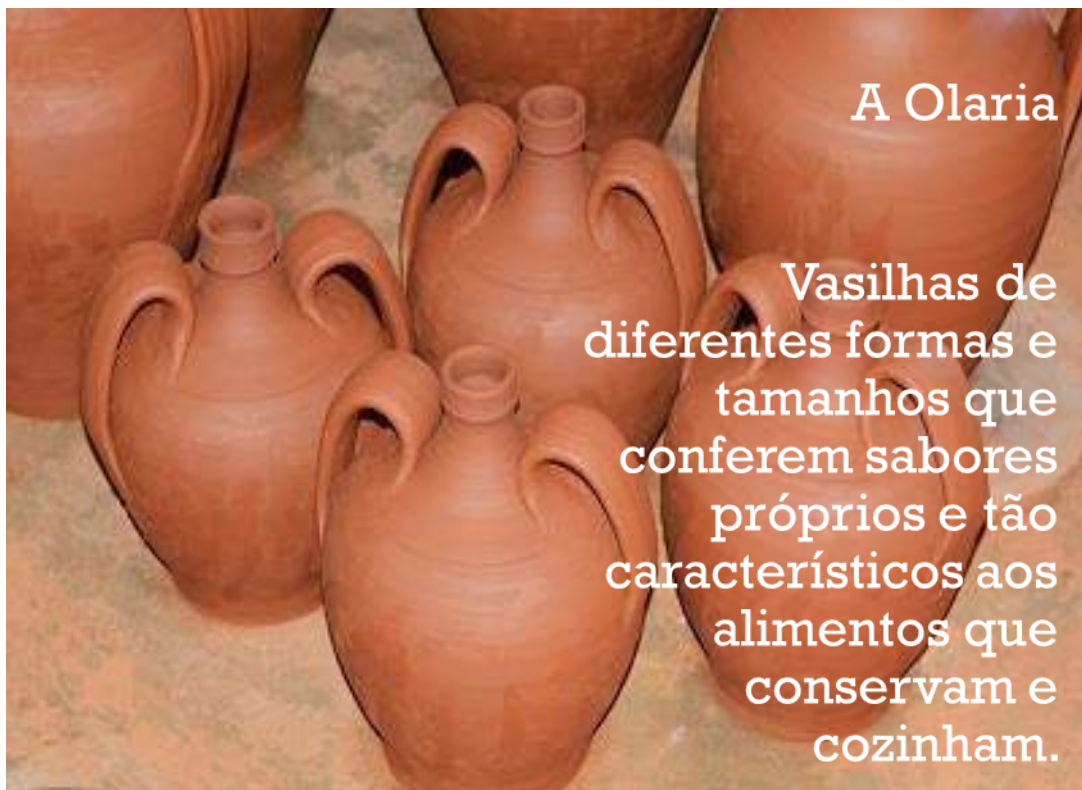
Cesta de Junco



Cesta de Palma



# TRANSPORTE, CONSERVAÇÃO E PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS



# TRANSFORMAÇÃO DOS ALIMENTOS



Produzir/Processar de forma competitiva e sustentável em todo o território;

Inovar e acrescentar mais valor aos produtos nacionais, em aliança com a agroindústria, nomeadamente no desenvolvimento de produtos mais equilibrados nutricionalmente;



# TRANSFORMAÇÃO DOS ALIMENTOS

A Carob World Portugal é uma empresa portuguesa, localizada em Faro.

Investigar mais.

Aumentar a quota que estes produtos representam tanto no mercado nacional como nos mercados de exportação;

Um produto nacional fabricado com **alfarroba**.



# TRANSFORMAÇÃO DOS ALIMENTOS

Promover estes produtos, através de alegações nutricionais mais claras e em formas de apresentação mais apetecíveis;



# CULINÁRIA MEDITERRÂNICA

As gorduras principais são o azeite e a banha, sendo a carne de porco a mais consumida.

A grande versatilidade culinária é também uma característica mediterrânea.

Procedimentos culinários de grande simplicidade, utilização de produtos sazonais e um processo de cozedura lenta.

A “cozinha de verduras e de aromas”

“Grandes efeitos a partir de poucos recursos”





# O AZEITE



O azeite é extraído do fruto da oliveira, unicamente por processos físicos e mecânicos, sem recurso ao uso de solventes.

É reconhecido pelos consumidores como um alimento com características organoléticas muito agradáveis.

Desperta os mais variados aromas e sabores quando utilizado na confeção e tempero de diferentes pratos

Associado a inúmeros efeitos benéficos nutricionais.

# PLANTAS AROMÁTICAS



Açorda alentejana com os coentros, uma canja de galinha com um raminho de hortelã, um pratinho de caracóis com os orégãos.

Na cozinha é recomendado para redução do consumo de sal.

Realçarem o sabor dos alimentos, tornam os pratos mais saborosos, atrativos e saudáveis.

As ervas aromáticas, as especiarias, o alho e a cebola integram o grupo dos alimentos a consumir diariamente.

Primeiro como alimento, foi utilizado para complementar a caça e a pesca e depois, passou a usá-las para fins curativos e aromáticos.

As ervas aromáticas devem ser adicionadas aos alimentos no final da sua preparação culinária, uma vez que a maioria das suas propriedades perde-se pela ação do calor.

(<http://www.dgs.pt/?cr=24482>) 'Utilização de Ervas Aromáticas & Similares na Alimentação' (inclui 20 plantas, as respetivas propriedades terapêuticas e usos culinários).



“A cozinha é a paisagem posta na panela”

# O PÃO NA COZINHA MEDITERRÂNICA

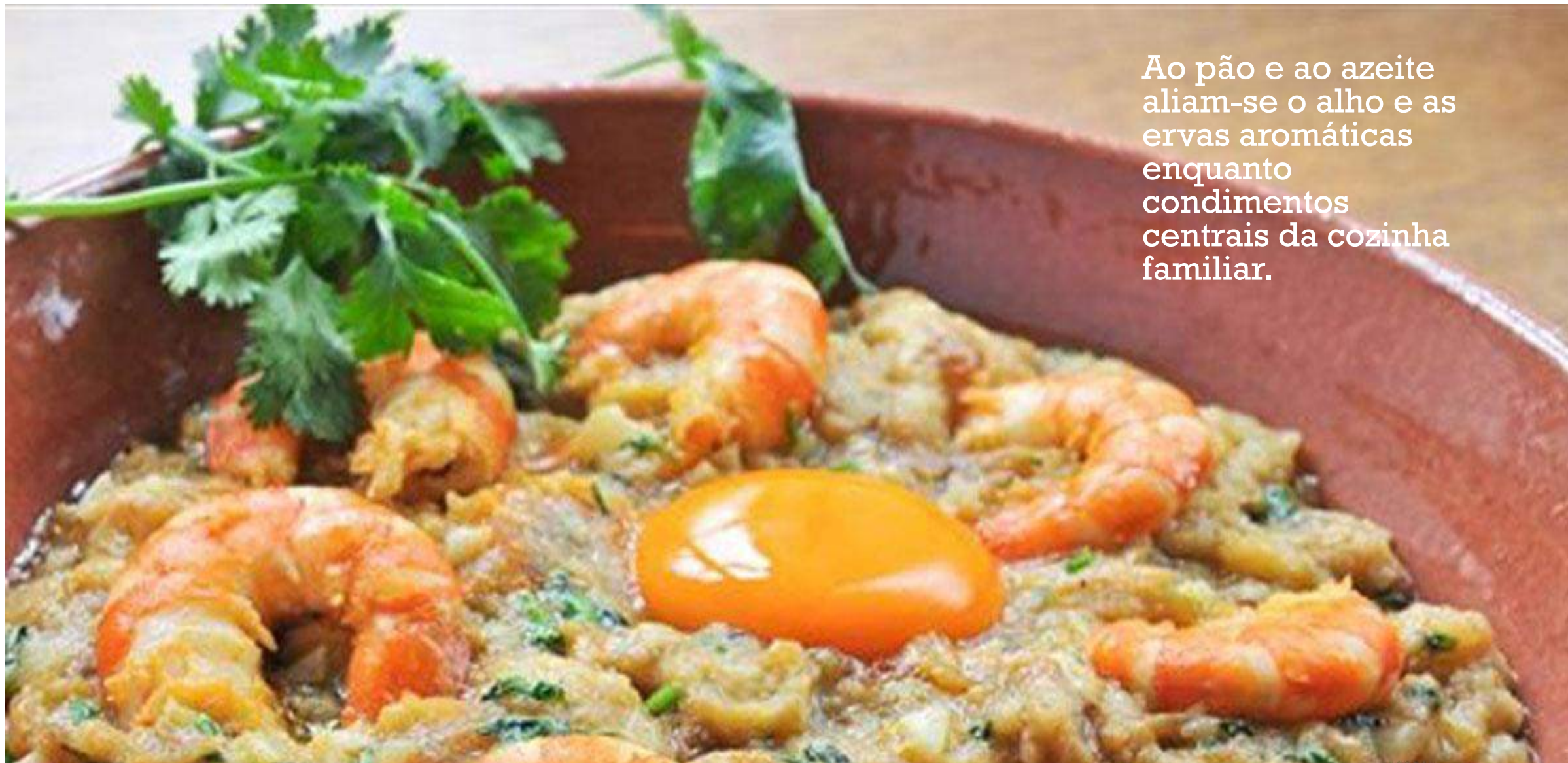
Alimento central



Entra nas sopas (de tomate, de batata, de beldroegas, de conquilhas, de amêijoas, de “cabeça de peixe”...), as açordas, (de alho, de galinha, de galo, de amêijoas, “açorda fervida”, “açorda de poejo”, ...). A tiborna



# O PÃO NA COZINHA MEDITERRÂNICA



Ao pão e ao azeite aliam-se o alho e as ervas aromáticas enquanto condimentos centrais da cozinha familiar.



# OS COZIDOS, OS ENSOPADOS, OS ESTUFADOS E AS CALDEIRADAS

Os diferentes ingredientes são misturados pela cozedura conjunta.

O molho resultante inclui gorduras animais e vegetais em pequenas quantidades, sendo constituído principalmente por água.

Esta fusão de sabores propicia um resultado único, conservando as propriedades nutricionais dos diferentes alimentos.

“Jantares” (de grão, de feijão...);  
os “cozidos” (de repolho, de vagens);  
as “papas” (xarém).  
As conquilhas, o berbigão, as sardinhas;  
Os diferentes tipos de caldeiradas e de “alhadas”;  
as cabidelas; os estufados e os guisados.



# OS COZIDOS, OS ENSOPADOS, OS ESTUFADOS E AS CALDEIRADAS

Incorporavam os produtos hortícolas e as leguminosas, rentabilizando todos os recursos alimentares disponíveis, e permitindo um maior aproveitamento de todos os nutrientes presentes nestes alimentos.

São exemplos :

- o grão com abóbora e feijão-verde;
- o feijão com couve;
- o cozido de grão;
- a batata-doce com feijão;
- os chicharos com carne de porco;
- o cozido de milho;
- as ervilhas com ovos
- a sopa de tomate.



# ALHO, LIMÃO E VINAGRE



“Os arjamolhos, vinagradas, salada de cenouras com azeitonas...”

O travo a vinagre, resulta de saberes ancestrais, utilizado para conservar como para refrescar (em Gaspachos).

O “borrifo de vinagre” usado com frequência para finalizar os caldos e os cozidos antes de apagar o lume, atua como potenciador dos restantes sabores.



# ALHO, LIMÃO E VINAGRE



As utilizações do limão são múltiplas. Para temperar e para aromatizar, mas também curar.

São muitos os pratos de peixe e de carne, bem como cabidelas, canjas, e outros ... que utilizam o limão como ingrediente indispensável.

As “mezinhas caseiras” à base de limão traduzem igualmente práticas e sabedorias milenares resultantes da história e da cultura desta região.





“Em alguns povos a sopa é a preparação para o jantar. Em Portugal a sopa é já jantar.”

# SOPAS, CALDOS E CANJAS

O Gaspacho, o caldo verde, sopa de vegetais, o caldo de caneiro ou canja, sopas de carne, de peixe, de marisco, sopa de lagosta e sopa de camarão, sopa de amêijoas, sopa de ovos à alentejana, sopa de cebola, sopa de couves, sopa de feijão frade com nabiças, sopa de grão com espinafres, sopa de hortelã, sopa de castanha pilada à minhota.

“Há entre nós sopas excelentes, sopas para o frio e sopas para refrescar.

O cozido, o caldo verde e a sopa de peixe, refletem a expressão nacional e a diversidade regional.

As canjas são eleitas para as “curas” em estados de debilidade física.





# NA PRIMAVERA

As favas e as ervilhas estufadas em azeite e banha com a “boneca de cheiros” (coentros, hortelã, rama de alho e/ ou rama de cebola) e dentes de alho.

“Batatinhas novas com azeite e orégãos”.

Os pratos festivos da Páscoa à base de “borreguinho ou cabrito...”, e os folares da Páscoa.





# NO VERÃO

Da sua composição fazem parte menos leguminosas e mais legumes: feijão-verde, abóbora, ... ou “peras rijas”

São características as “vinagradas”, “arjamolhos”, “gaspachos.

As saladas preparadas com os mesmos ingredientes do gaspacho “cortados miudinho”

Peixes grelhados, nomeadamente as espécies conhecidas localmente por “peixe-azul”: sardinha, cavala, sarda, anchova, “barriga de atum”... etc.





# NO OUTONO

Os jantares e os cozidos com abóbora e batata-doce.

Nas hortas, as culturas de repolho, de couve lombarda, de nabo, de nabiças.

Inicia-se o ciclo da colheita e consumo da azeitona nova com as “azeitonas britadas”.

É o tempo do rábano para acompanhar os pratos de peixe grelhado.

É tradicional acompanhar o peixe grelhado com batata-doce.

Pratos à base de bivalves: conquilhas, berbigão, amêijoas, que tradicionalmente só eram consumidos nos meses com “r”.

Também do outono são características as conhecidas tibornas.





# NO INVERNO

É a época dos hortícolas de folha, como as couves e o nabo, que são a base dos “jantares de inverno”.

São pratos à base de carne de porco, feijão, repolho, como o “cozido de feijão com repolho”; o “cozido de couve” etc., etc. que utilizam as carnes de porco conservadas no sal e posteriormente demolhadas.

São os “comeres de azeite” ou seja as “comidas de abstinência”, consumidos em dias de abstinência na Quaresma e não incluem elementos cárneos na sua preparação.



# VANTAGENS PARA A SAÚDE

Parceria Sabe Bem / DGS

publirreportagem



**A DIETA MEDITERRÂNICA**  
*também gosta de viajar*

Existem outros locais no mundo onde se come muito bem e se vive até muito tarde e com saúde. Curiosamente, quase todos têm bastantes afinidades com o Mediterrâneo e com o nosso modo de comer mais tradicional

A Dieta Mediterrânea tornou-se conhecida a nível mundial na sequência dos estudos desenvolvidos pelo investigador Ancel Keys, nas décadas de cinquenta e sessenta do século XX.

A Organização Mundial de Saúde considerou a dieta mediterrânea como um padrão alimentar de excelência pela sua qualidade nutricional e importância na prevenção das doenças.



# VANTAGENS PARA A SAÚDE

A Alimentação Mediterrânica é rica em fibras, vitaminas (C, ácido fólico e pró-vitamina A),

sais minerais (potássio, cálcio e magnésio),

antioxidantes (flavonoides, ácidos fenólicos, alcaloides e carotenoides), e/ou anticoagulante

ácidos gordos monoinsaturados, sobretudo ácido oleico, necessários para facilitar a circulação sanguínea e evitar ou reduzir a incidência de ataques cardíacos.

Os cereais e as leguminosas presentes na dieta mediterrânica promovem:

a sensação de saciedade e regulação de apetite,

redução do índice glicémico e colesterol,

O controlo do índice de massa corporal

A prevenção da diabetes, saúde cardiovascular, gastrointestinal e cancro.



<http://dietamediterranea.net/>



# CIDADES SUSTENTÁVEIS

Nas cidades existem graves desequilíbrios de saúde física e mental, provocados pelo estilo de vida imposto pela sociedade de consumo em que vivemos.

Com os seus urbanismos massificados, que impedem de disporem de uma vida quotidiana em contacto com os ciclos e forças da Natureza indispensáveis a uma vida equilibrada.

Sedentarismo, obesidade, abandono da dieta tradicional portuguesa, estão a corromper a nossa sociedade, em especial os jovens e as crianças.

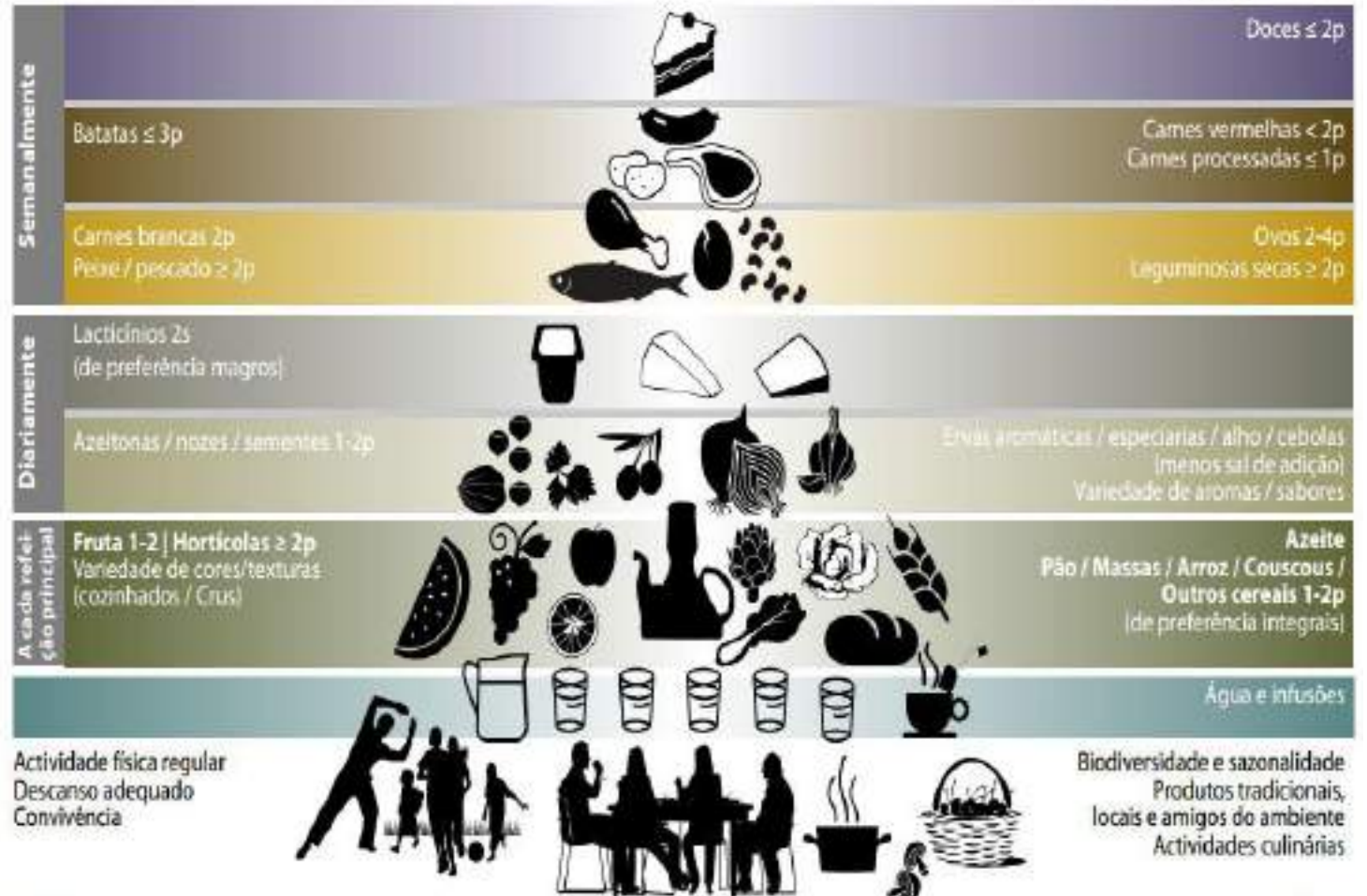
É importante inverter esta tendência.

**A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje**  
Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



Edição de 2018

p = Porção





# CARACTERIZAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS JOVENS DO ALGARVE E AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ADESÃO AO PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICICO

Através da aplicação do Mediterranean Diet Quality Index for children and adolescents (Índice KIDMED).

Desenvolveu-se um questionário para obter informações sobre os hábitos alimentares dos jovens, entre os 11 e os 16 anos de idade, que frequentavam as escolas do ensino público regular.

Obteve-se uma amostra final de 276 jovens inquiridos.

- 52,5% apresentaram alta adesão ao PAM,
- 42,0% situavam-se no nível de adesão intermédia
- 5,4% apresentaram um nível de adesão baixo.

No entanto, observou-se uma ingestão elevada de proteínas de origem animal, de lípidos ricos em ácidos gordos saturados e de açúcares.



Maria Palma Mateus e Pedro Graça. 2012.



# NA ESCOLA

## Passeios pedestres

Para identificação de plantas espontâneas, em que se alia o conhecimento dos saberes ancestrais ao gosto e curiosidade dos mais jovens em quererem saber mais.

Os percursos pedagógicos, dos sentidos, das plantas com perfume e dos cheiros;

## Criação de jardins didáticos ou hortos

Para fins turísticos e educacionais, como por exemplo os jardins de cheiros, de aromas e de plantas aromáticas e medicinais;

## Promoção de feiras e encontros gastronómicos temáticos;

Divulgação de produtos gastronómicos regionais, tradicionais e apresentação de novos sabores





# NA ESCOLA

## Construir lanches mediterrânicos:

- Fruta da época + Frutos secos
- Fruta da época + Broa de milho
- Fruta da época + Pão de centeio ou alfarroba
  
- Iogurte (ou) Leite + frutos secos
- Iogurte (ou) Leite + Broa de milho
- Iogurte (ou) Leite + Pão de centeio ou alfarroba
- Iogurte (ou) Leite + Figos secos
  
- Salada de grão (ou) ervilhas (ou) feijão.
- Tomate maduro + Queijo fresco + frutos secos.



# NA ESCOLA

## Fazer uma TIBORNA com as Crianças:

Com o pão quente ou torrado, regar com azeite.

Conforme os gostos pode-se salpicar com orégãos; ou com sumo de laranja; ou com umas gotas de mel,...

Há quem polvilhe com canela.

Esfregar um dente de alho no pão torrado e só depois é que regava com o azeite.

## Fazer Pão com as Crianças;

## Fazer pratos com Leguminosas com as crianças

(ex: Ervilhas com Ovos ou Griséis com Ovos).



# NA ESCOLA

## Fazer um Herbário

Experimenta fazer o teu com as ervas aromáticas mais comuns da dieta mediterrânica, que se podem encontrar na primavera.

## Fazer uma Horta

Semear, plantar, regar, cuidar e depois colher.

## Visitar um Mercado ou uma Lota

Conhecer e comprar alimentos da época e da região.

## Fazer uma sopa de vegetais

## Pescar em Família





# NA ESCOLA

Fazer um Piquenique com as crianças e preparar uma sessão de adivinhas ou histórias sobre a dieta Mediterrânica.

Será que também consegues adivinhar?

“O que é que tem asas e boca mas não voa?” (um cacho de uvas)

“O que é aquilo que estava para passar, mas não passou, se não passasse quem passou, passava, mas como passou quem passou, não passou?” (um figo passado)

“O que é aquilo que corre serros e barrancos com um pedaço de carne na boca e não come?” (um sapato ou uma bota)

“Cal é, Cal é quem não adivinha, burro é?” (A cal para as paredes).

“Verde foi meu nascimento, e de luto me vesti, para dar a luz ao mundo, mil tormentos padeci” – o que é?” (A azeitona).



# NA ESCOLA

**Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental.**

Ex.: compreender a necessidade de relacionar o consumo de determinado alimento com a sua época específica de produção .

**Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar:**

Ex: comparar hábitos alimentares individuais com o padrão da Dieta Mediterrânica (2º e 3º Ciclo do Ensino Básico).

**Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável**

Ex.: valorizar as características alimentares da Dieta Mediterrânica e relacioná-la com a proteção da saúde (Ensino Secundário)

# SUSTENTABILIZAR

## O FUTURO ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

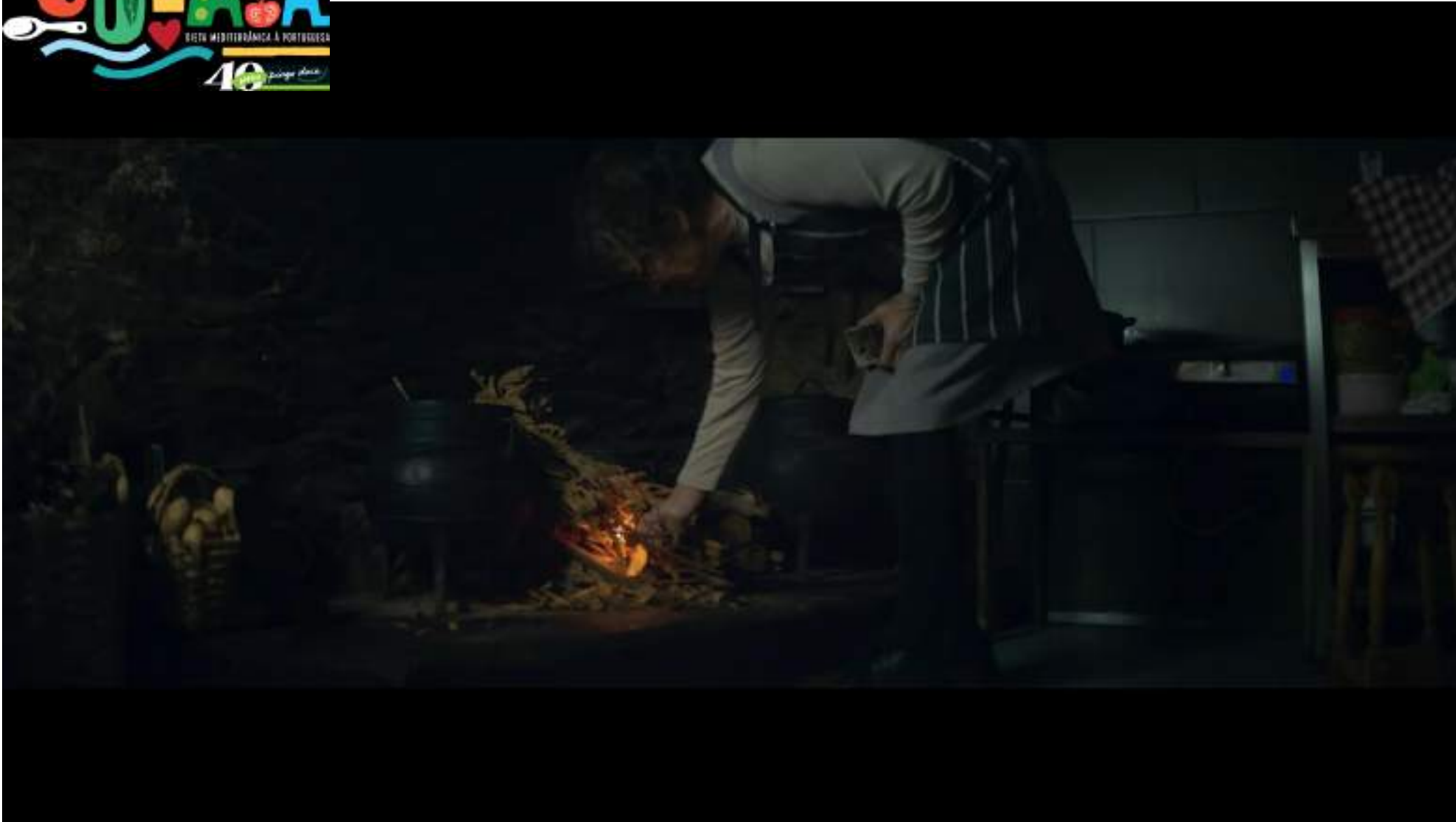
PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR



# MATERIAIS DIDÁTICOS







Mais do que segredos de culinária, “Juliana” é uma imersão na nossa cultura e identidade. As muitas conversas deram origem a uma Série de oito episódios, que podem ser vistos antes da estreia do Documentário.



# CONCLUSÃO

Evitar perdas no património que é a Dieta Mediterrânica, na diversidade biológica, nas identidades locais, nas produções tradicionais, nas culturas alimentares, nas paisagens culturais e no meio ambiente.

**ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO**

# DIETA MEDITERRÂNICA

04 DEZEMBRO DE 2013

**UNESCO** Património Cultural Imaterial da Humanidade

Siga as recomendações da Roda da Alimentação Mediterrânica

- opte por alimentos sazonais e locais
- privilegie a gastronomia saudável
- partilhe refeições com a sua família
- promova a utilização de ervas aromáticas
- consuma frutos oleaginosos
- pratique atividade física
- caso consuma bebidas alcoólicas, faça-o com moderação

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO | WWW.APN.ORG.PT | SERAL@APN.ORG.PT  
FONTE: <https://nutrimento.pt/culturas-e-vidas-de-alimentacao-mediterranea/> | IMAGENS: [www.shutterstock.com/](https://www.shutterstock.com/), <https://www.gettyimages.com/>



# BIBLIOGRAFIA

- 1º Ciclo de Seminários sobre Dieta Mediterrânica, que teve lugar na Universidade do Algarve, em Faro, entre 22 de março e 25 de outubro de 2013. colaboração da Câmara Municipal de Tavira, do Ministério da Agricultura e do Mar, da Ordem dos Nutricionistas e da Fundação Portuguesa de Cardiologia. A estes parceiros associou-se a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve
- Edição do Livro “Dieta Mediterrânica em Portugal”. Universidade do Algarve. Faro. 2014.
- (CCDRAlgarve - “Festa da Gastronomia e das Receitas Típicas das Aldeias do Algarve”, 2005)

