

# ABC

## da Roda da Alimentação Mediterrânica

Guião de apoio ao professor



Hoje vamos falar sobre a **Roda da Alimentação Mediterrânica**. Mas para isso precisamos antes de perceber o que é a dieta mediterrânica.



A **Dieta Mediterrânica**, mais do que um padrão alimentar, é um estilo de vida! E sabem porque tem este nome?



Porque nos anos 50 vários investigadores perceberam que as pessoas que viviam nos países banhados pelo mar mediterrâneo ficavam menos doentes e viviam mais tempo que as restantes! Mas porquê? Quando foram estudar esta população descobriram que **a sua alimentação era a resposta!**



Hoje em dia a **Dieta Mediterrânica** continua a ser considerado o padrão alimentar mais saudável e sustentável do mundo! Cumprindo os **3 princípios chave para uma alimentação saudável:**

- **Completa** – comer alimentos de todos os grupos da roda e beber água todos os dias;
- **Variada** – variar os alimentos dentro de cada grupo, ou seja, por exemplo no grupo dos cereais alternar entre pão, arroz, massas, aveia, flocos de trigo;
- **Equilibrada** – respeitar os tamanhos de cada grupo, ou seja, comer em maior quantidade os alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão. Qual é o grupo mais pequeno? É este aqui, o das gorduras e óleos, este é o que devemos consumir em menor quantidade num dia.



A **Roda da Alimentação Mediterrânica** agrupa os alimentos de acordo com as suas características nutricionais e apresenta-os nas proporções que um dia alimentar médio deverá refletir.

Sabem o nome de todos os grupos da roda dos alimentos? São 7 grupos, vamos ver do maior para o menor (pedir ajuda dos alunos) – com o auxílio de uma imagem da roda dos alimentos:



- **Cereais e derivados, tubérculos** – pão, broa, aveia, farinha de trigo, arroz, massa e batata



- **Hortícolas** mais conhecidos como legumes e vegetais – alface, tomate, cenoura, couve, ...
- **Fruta** – maçã, pêra, banana, morangos, amoras, melão, melancia, ...
- **Laticínios** – leite, iogurte, queijo em fatia, queijo fresco, requeijão
- **Carne, pescado e ovos**
- **Leguminosas** – ervilhas, grão-de-bico, favas, feijão, lentilhas
- **Gorduras e óleos** – azeite, natas, manteiga, margarina



O que é que está no meio da roda? A **água**. Nós precisamos de água para viver, e esta deve ser sempre a nossa bebida de eleição!  
Sabem quanta água devem beber por dia? (dar a informação consoante a idade das crianças)

- Crianças entre os **2-3 anos: 1 litro/dia** (5 copos)
- Crianças entre os **4-8 anos: 1,2 litros/dia** (6-7 copos)
- Crianças entre os **9-13 anos: 1,5 litros dia** (8 copos)



E vocês já repararam que a **Roda da Alimentação Mediterrânica não tem refrigerantes, bolos ou chocolates**? Devemos optar por comê-los em dias de festa como aniversários ou no Natal. Por isso é que eles não estão na roda porque a roda só tem os alimentos que devemos comer todos os dias.



Mas como vos disse a Dieta Mediterrânica não nos diz só o que comer, também nos diz **como podemos ter um estilo de vida mais saudável**:

1. Escolhe **receitas que protegem os nutrientes!** Como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.
2. **Come mais alimentos de origem vegetal** do que de origem animal! Como os produtos hortícolas, fruta, cereais, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos.
3. Prefere alimentos **produzidos localmente, frescos e da época!**
4. Utiliza o **azeite como gordura preferencial** para as tuas receitas e temperos.
5. Não abuses no sal! **Experimenta utilizar ervas aromáticas e especiarias** para dar sabor às tuas refeições.
6. **Come mais vezes peixe** do que carne!
7. Prepara as **refeições em família** e come à mesa aproveitando para conversar!
8. Dança, joga à bola, anda de bicicleta... **mexe-te!**