



O PRATO DO DIA MEDITERRÂNICO

OBJETIVO

Aprender a **compor um dia alimentar equilibrado** segundo o modelo da **Dieta Mediterrânica**, integrando **nutrição, prazer, convivência e sustentabilidade**.

A TUA MISSÃO

Constrói um **dia alimentar mediterrânico**, simples e equilibrado, inspirando-te no exemplo abaixo e adaptando-o à tua realidade.

Passo 1 — Planeia o teu dia

Organiza as refeições do dia:

- **Pequeno-almoço:**

(ex.: iogurte natural com fruta da época e flocos de aveia)

- **Almoço:**

(ex.: sopa de legumes, peixe grelhado com arroz integral e salada, fruta)

- **Lanche:**

(ex.: pão integral com azeite e tomate)

- **Jantar:**

(ex.: omelete de legumes com grão e sopa de feijão)



Passo 2 — Olha para o prato

Responde:

- O teu dia inclui **hortícolas e fruta em várias refeições**? ☐ sim ☐ não
- Usaste **azeite** como principal gordura? ☐ sim ☐ não
- Incluíste **leguminosas, peixe, ovos ou cereais integrais**? ☐ sim ☐ não

Passo 3 — Comer em companhia

Reflete sobre a dimensão social:

- Com quem gostarias de partilhar este dia alimentar?
- Em que refeição consegues **parar, conversar e comer com calma**?

RESPOSTA:

Passo 4 — Cores, sabores e equilíbrio

Observa o teu prato ao longo do dia:

- Que **cores** estão mais presentes?
- Há variedade de **sabores e texturas**?

REFLEXÃO:



REFLEXÃO FINAL

Responde individualmente:

1. O que aprendeste ao planear um dia segundo o **prato mediterrânico**?

2. Que mudança simples poderias manter no teu dia a dia para te aproximares deste modelo?

DICA FOODWISELAB

Na Dieta Mediterrânica, **comer é um ato social**. Partilhar a mesa, conversar e desfrutar da refeição melhora a digestão, fortalece laços e faz parte de um estilo de vida saudável.