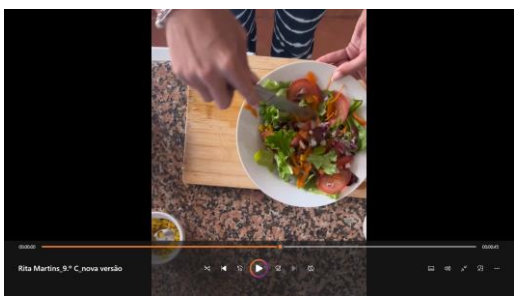
# PROMOVER A DIETA MEDITERRÂNICA – 9ºC
# Ano Letivo 2024/25

## Problema

- Explorar o vídeo “Mais conhecimento, melhores escolhas alimentares”
- Explorar outros documentos:
- https://padlet.com/professoraeliamartins/padlet-de-cn-do-9-c-2024-25-xsmp5ksjstqdpkg5/wish/Xb8YaL4Lb73Eayn1
- https://padlet.com/professoraeliamartins/padlet-de-cn-do-9-c-2024-25-xsmp5ksjstqdpkg5/wish/MbejW1XVGKDxZNkG

## Implementação

- Pesquisa de receita e princípios da dieta mediterrânica e elaboração de poster com a proposta de receita saudável e sustentável.: receita com ingredientes e processo; tabela nutricional; importância dos princípios da dieta mediterrânica; importância do princípio "desperdício zero“, logotipo da escola, identificação; webgrafia consultada
- Publicação no padlet colaborativo : https://padlet.com/professoraeliamartins/padlet-de-cn-do-9-c-2024-25-xsmp5ksjstqdpkg5
- Seleção das melhores receitas
- Contactos com entidades várias para organização de palestra
- Atividades práticas laboratoriais sobre o impacto da dieta alimentar no coração (Dissecação do coração de porco) e composição nutricional dos alimentos (Identificação de nutrientes)
- Organização de lanche saudável e sustentável com convites à comunidade

## Produtos

- **Posteres com receitas e princípios da Dieta Mediterrânica**
- **Vídeos (preparação das receitas)**
- **Palestra com nutricionista sobre a importância da Dieta Mediterrânica – 6 de junho**
- **Lanche saudável e sustentável no Parque da Paz – 6 de junho**