

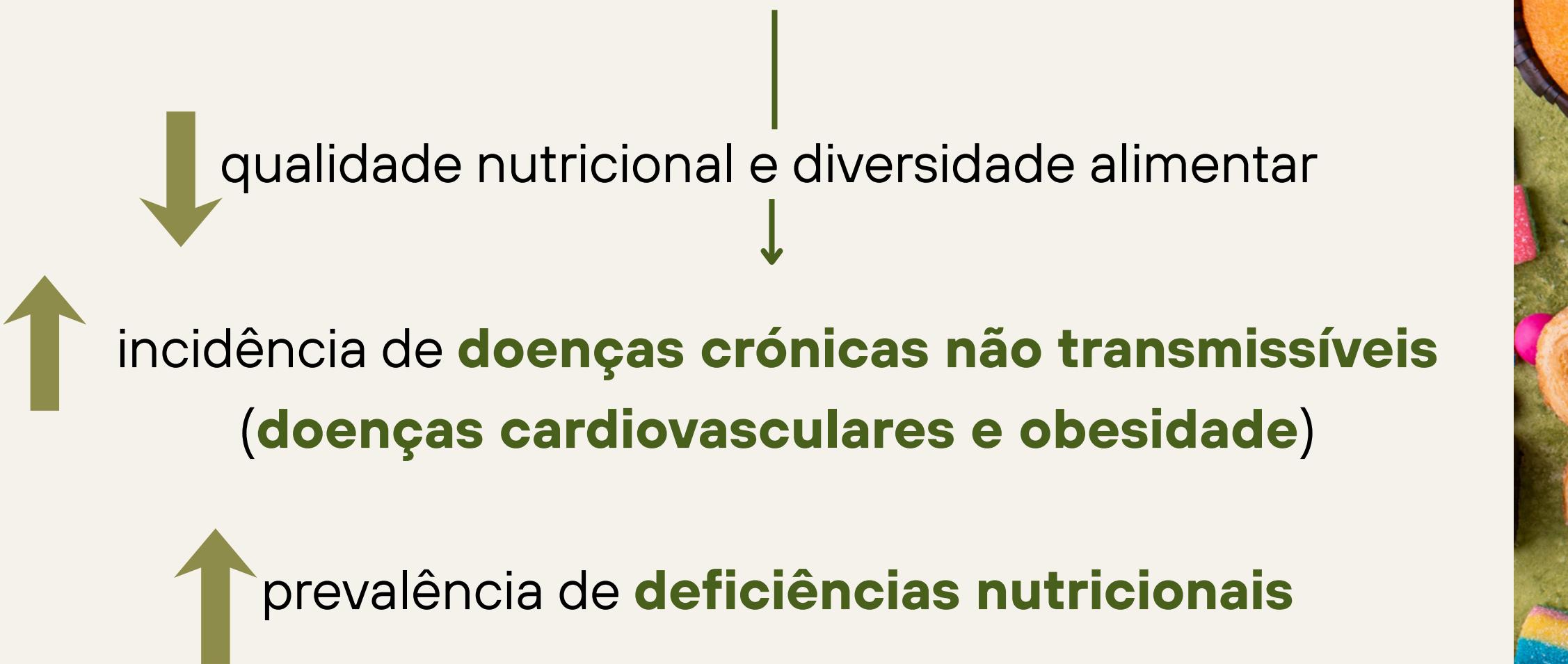
# *The Mediterranean Diet as an Educational Tool for Food Sustainability:*

*Contributions from the MEDDIETMENUS4CAMPUS and  
Tool4MEDLife Projects*

Beatriz Neto, Inês M. da Costa, Cláudia Viegas, Rute Borrego, Vânia Costa

# Contextualização

## Padrões alimentares atuais



# O impacto da produção alimentar



A produção alimentar é uma das principais causas do **aquecimento global**.

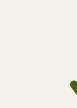
Emissão de gases com efeito de estufa

Uso intensivo de solos e água

Perda de biodiversidade



dificuldade no acesso a alimentos nutricionalmente densos em determinadas populações



**DESIGUALDADES**



# Necessidade de transformação do sistema alimentar

É necessário garantir **dietas saudáveis, sustentáveis e equitativas.**



# Necessidade de transformação do sistema alimentar

É necessário garantir **dietas saudáveis, sustentáveis e equitativas.**



## DIETA MEDITERRÂNICA

- Uma das dietas mais **saudáveis e sustentáveis**.
- Promoção da **saúde** e prevenção de **doenças crónicas**.
- Baixo **impacto ambiental**.

United Nations. Universal Declaration of Human Rights. 1948.  
Dinu M, et al. Eur J Clin Nutr. 2018;  
Lotfi K, et al. Advances in Nutrition. 2022;  
Serra-Majem L, et al. IJERPH. 2020;  
Bôto JM, et al. Advances in Nutrition. 2022.

# Eixos da Dieta Mediterrâника



**Padrão Alimentar Mediterrânicoo**



**Alimentos frescos, de proximidade e da época**



**Convivialidade à volta da mesa**



**Estilo de vida saudável**

Bach-Faig A, et al Public Health Nutrition. 2011.

Serra-Majem L, et al. IJERPH. 2020

Real e Graça, 2020

# Adesão ao Padrão Alimentar Mediterrâneo

➤ A adesão tem vindo a **diminuir** em Portugal e noutros países mediterrânicos.



Influenciada por **fatores cognitivos, económicos, socioculturais e motivacionais**.

## BARREIRAS

falta de conhecimento



custos



falta de competências culinárias



falta de tempo



## FACILITADORES

acesso a alimentos frescos e de qualidade



opções saudáveis em refeitórios



percepção dos benefícios da dieta para a saúde

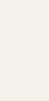


# Educação alimentar

Promover o  
Padrão Alimentar  
Mediterrâneo



Políticas/estratégias integradas e multinível  
adequadas às necessidades das populações



Educação e capacitação, fortalecendo o seu papel ativo  
na adoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis



Criação de ambientes alimentares favoráveis, como  
refeitórios e cantinas com opções mediterrânicas.

# Projeto MEDDIETMENUS4CAMPUS

2023 - 2026



**Aumentar a adesão à DM** nas instituições de Ensino Superior através de mudanças na oferta alimentar e estratégias de *Marketing Social*

**MEDDIET**  
- MENUS 4 CAMPUS -



Portugal



Turquia



Croácia

---

# Projeto MEDDIETMENUS4CAMPUS

1

Avaliar a **concordância** da oferta atual nos refeitórios universitários com a DM  
**24 ementas** em Instituições de Ensino Superior em Portugal → Baixa concordância

2

Recolher as **perceções** dos estudantes universitários e dos stakeholders  
**Questionário** online + **Entrevistas** com stakeholders + **Grupos focais** com estudantes

3

Desenvolvimento de **novas ementas** mediterrânicas e um **Student Bag**  
Criadas e testadas com ajuda de um **Chef**

# Projeto MEDDIETMENUS4CAMPUS

4

Desenvolvimento de um **Plano de Marketing Social**  
**Materiais** a serem usados na implementação



5

**Implementação** das novas ementas nos refeitórios

6

Fase de **avaliação** de resultados

**Educar e promover**  
escolhas saudáveis e  
sustentáveis

# Projeto Tool4MEDLife

2023 - 2026

- Promover a adesão ao PAM, reforçando a literacia alimentar através do **desenvolvimento de soluções educativas e alimentares inovadoras.**



**Portugal**

**Espanha**

**Turquia**

**Itália**    **Croácia**

# Projeto Tool4MEDLife

1

**Fase de diagnóstico**

**4855 participantes** entre os  
5 países

2

**Alimentos  
mediterrânicos,  
sustentáveis e inovadores**

3

**Desenvolvimento de materiais  
educativos inovadores**



# Ferramentas educativas do Tool4MEDLife



## JOGOS DE TABULEIRO



## E-COOKBOOK



### 3. Pescado

#### CALDEIRADA DE PEIXE

##### PESCADO

**Descrição:** Estufado de peixe e hortícolas típico da costa portuguesa, especialmente nas regiões de pesca, podendo incluir peixes de mar ou rio. Geralmente, servido como prato principal, combina sabores intensos e frescos.

**País:** Portugal

**Tempo de preparação:** 45 minutos **Porções:** 4 porções

**Alergénios:** Peixe

**Dificuldade:** Média **Custo:** €€

##### Ingredientes:

- Cerca de 1kg de mistura de peixes (por exemplo 1 posta média de safo, 2 postas pequenas de pescada, 1 posta média de tamboril, 1 posta média de cação)
- 2 cebolas grandes
- 3 dentes de alho
- 1 pimento vermelho
- 1 pimento verde
- 6 batatas médias (1kg de batatas)
- 2 tomates médios
- 4 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimentão doce ou colorau
- 1 ou 2 ramos de salsa fresca

##### Modo de preparação:

- Lavar os vegetais, descascar as cebolas, as batatas e os dentes de alho. Picar finalmente o alho e cortar a cebola às rodelas.
- Cortar o tomate e o pimento às rodelas, assim como as batatas (com 0,5 cm de grossura).
- Fazer camadas com metade dos ingredientes, colocando primeiramente o pimento, o tomate, a cebola, o alho e, por fim, as batatas.
- Temperar com o sal e 1 colher de chá de colorau, adicionar o peixe cortado aos pedaços e repetir as camadas de ingredientes até que os ingredientes terminem. Regar com o azeite.
- Tapar o tacho e deixar cozinhar durante cerca de 20 a 25 minutos em lume médio.
- Servir quente com a salsa fresca picada.



**Fonte:** Nestlé

### ERVILHAS COM OVOS ESCALFADOS

#### LEGUMINOSAS

**Descrição:** Receita simples e nutritiva da tradição rural, combinando ervilhas frescas com ovos escalfados. Embora algumas versões incluam enchidos, não colocar os enchidos torna o prato mais leve e nutritivo. Rico em proteína, fibra e vitaminas.

**País:** Portugal

**Tempo de preparação:** 40 minutos **Porções:** 4 porções

**Alergénios:** Glúten e ovos

**Dificuldade:** Fácil **Custo:** €



**Fonte:** Continente

- 2 chás grandes de ervilhas congeladas (500g)
- 4 ovos médios
- 1 cebola media
- 1 cenoura grande
- 2 dentes de alho
- 2 tomates médios
- 2 tomates médios
- 4 fatias pequenas de pão integral ou 2 bolas de mistura (100 g de pão)
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- ½ colher de chá de sal

##### Modo de preparação:

- Lavar e descascar os hortícolas. Picar finamente o alho e a cebola e cortar o tomate e a cenoura em cubos pequenos.
- Refogar o alho e a cebola com azeite, num tacho em lume médio.
- Adicionar o tomate e a cenoura e deixar cozinhar cerca de 5 minutos.
- Adicionar as ervilhas e água até cobrir os ingredientes, temperar com o sal e pimenta e deixar cozinhar 3-5 minutos.
- Fazer 4 "cavidades". Partir os ovos e colocar um ovo inteiro em cada uma delas, tapar o tacho e deixar cozinhar cerca de 6 minutos.
- Servir quente e acompanhar com uma fatia de pão.

**Sugestão:** Em vez de pão, pode acompanhar com arroz branco.

# Ferramentas educativas do Tool4MEDLife



## PLATAFORMA E-LEARNING



## APLICAÇÃO



The screenshot shows the e-learning platform interface. On the left, a sidebar menu includes categories like Introduzione, LEGUMI (selected), CONOSCI TANTI TIPI DI LE..., CUCINIAMO INSIEME!, PESCE, CARNE, LATTE E DERIVATI, UOVA, and DOLCI. The main content area displays a lesson titled "PRESENTIAMO I LEGUMI" under "LEZIONI INTRODUTTIVE SUI LEGUMI". It features a text section about the nutritional properties and varieties of legumes, followed by a photograph of various legumes in bowls and spoons. A note at the bottom says: "All'interno di questa sezione sono disponibili due presentazioni tra cui scegliere, così da poter adattare i contenuti alle esigenze dei propri studenti".

The screenshot shows the mobile application interface. It features two main visualizations: a circular "partition of plate" diagram divided into four colored segments (green, brown, orange, red) and a grid of six small icons representing different food items. Below these are two lists of features:

- visualise partition of plate
- displays quantity in comparison with others

On the right side, there are three examples of food item visualizations:

- Name** (with + icon): sub category, sub sub category. Shows a grid of six small images of various vegetables.
- Name** (with + icon): sub category, sub sub category. Shows a grid of six small images of various vegetables.
- Name** (with + icon): sub category, sub sub category. Shows a grid of six small images of various vegetables.

Below these examples are two more lists:

- grid visualisation
- Image ingredient

- list visualisation
- minimal information

# Conclusão

Transformação dos  
sistemas alimentares

para enfrentar a crise alimentar e ambiental global

DIETA MEDITERRÂNICA

Educação e capacitação

**MEDDiet**  
- MENUS 4 CAMPUS -

TOOL 4 MEDLIFE



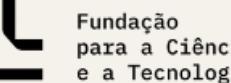
# Agradecimentos



This work is financed by national funds through FCT – Foundation for Science and Technology, I.P., under the project «PRIMA/0009/2022



## Parceiros



## Agências nacionais

Funded through the Project "Tool4MEDLife - From tradition to innovation: new foods and educational toolkits for a healthy and sustainable Mediterranean lifestyle" within the scope of Transnational Cooperation – Partnership for Research and Innovation in the Mediterranean Area (PRIMA) supported by the HORIZON 2020 Program and Foundation for Science and Technology through national funds through FCT – Foundation for Science and Technology, I.P., PRIMA/0013/2022FCT

# *The Mediterranean Diet as an Educational Tool for Food Sustainability:*

*Contributions from the MEDDIETMENUS4CAMPUS and  
Tool4MEDLife Projects*

Beatriz Neto, Inês M. da Costa, Cláudia Viegas, Rute Borrego, Vânia Costa