

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

qualidade nutricional e diversidade alimentar

incidência de **doenças crônicas não transmissíveis**
(**doenças cardiovasculares e obesidade**)

prevalência de **deficiências nutricionais**





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.**



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.

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 crônicas**.
- > Baixo **impacto ambiental**.

Eixos da Dieta Mediterrânea



Padrão Alimentar Mediterrâneo



Alimentos frescos, de proximidade e da época



Convivialidade à volta da mesa



Estilo de vida saudável

Adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico

- > 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



perceção dos benefícios da dieta para a saúde



Educação alimentar

Promover o
Padrão Alimentar
Mediterrânico



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



Educar e promover
escolhas saudáveis e
sustentáveis

⑤

Implementação das novas ementas nos refeitórios

⑥

Fase de **avaliação** de resultados

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



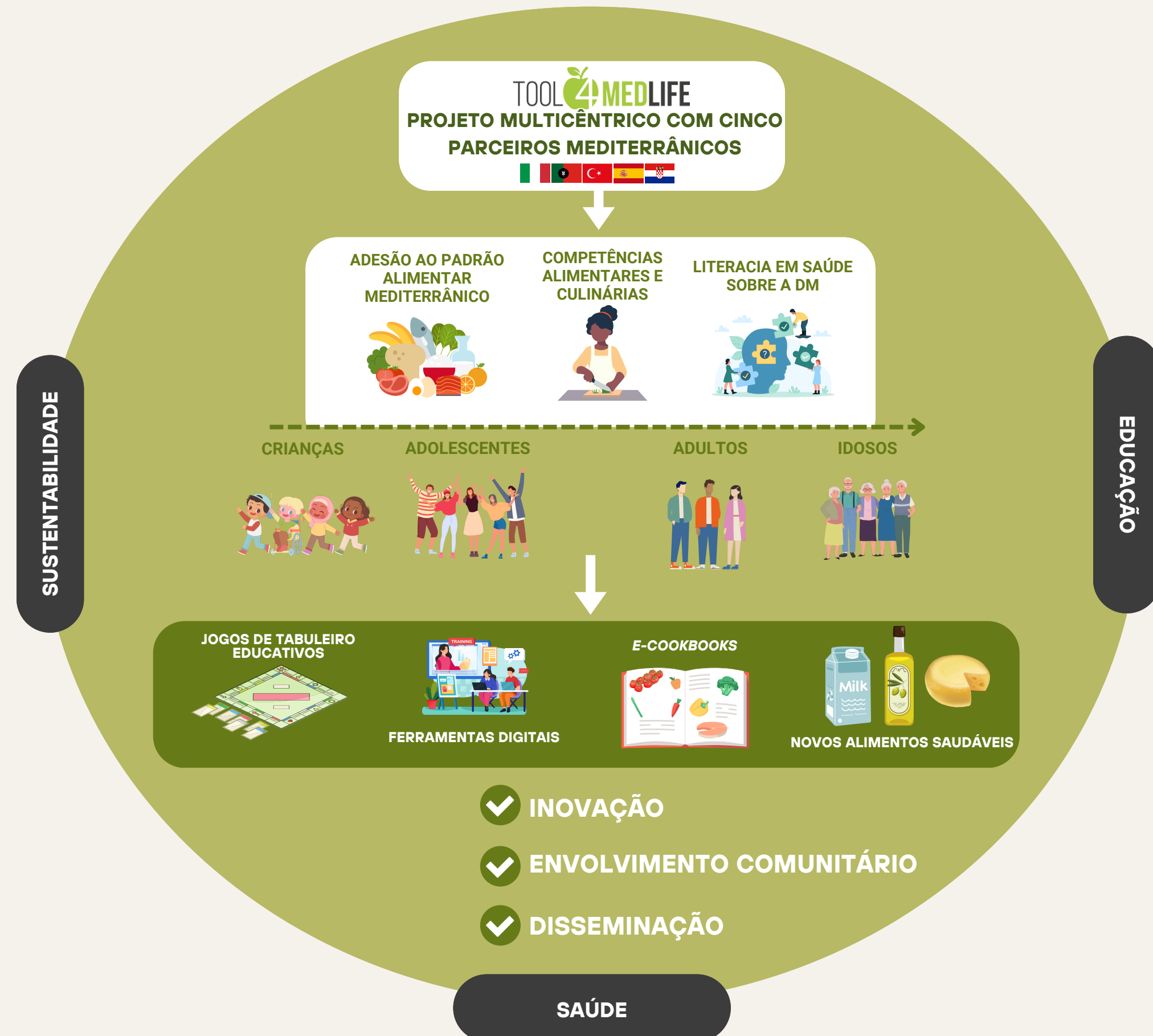
Itália



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: €€



Fonte: [Nestlé](#)

Ingredientes:

- Cerca de 1kg de mistura de peixes (por exemplo 1 posta média de saão, 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:**
1. Lavar os vegetais, descascar as cebolas, as batatas e os dentes de alho. Picar finalmente o alho e cortar a cebola às rodelas.
 2. Cortar o tomate e o pimento às rodelas, assim como as batatas (com 0,5 cm de grossura).
 3. Fazer camadas com metade dos ingredientes, colocando primeiramente o pimento, o tomate, a cebola, o alho e, por fim, as batatas.
 4. 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.
 5. Tapar o tacho e deixar cozinhar durante cerca de 20 a 25 minutos em lume médio.
 6. Servir quente com a salsa fresca picada.

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](#)

Ingredientes:

- 2 chávenas grandes de ervilhas congeladas (500g)
- 4 ovos médios
- 1 cebola média
- 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
- 1/2 colher de chá de sal

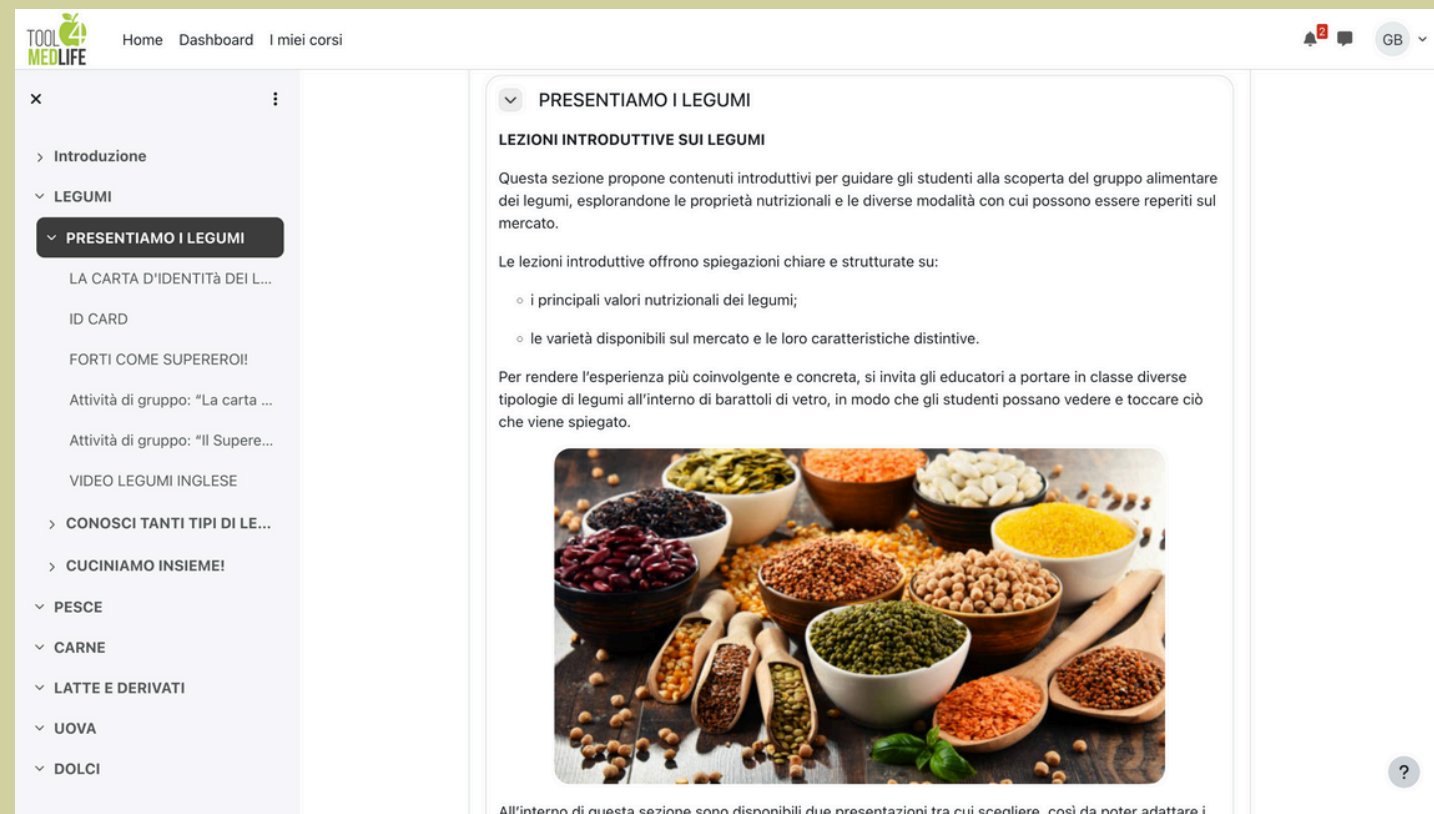
- Modo de preparação:**
1. Lavar e descascar os hortícolas. Picar finamente o alho e a cebola e cortar o tomate e a cenoura em cubos pequenos.
 2. Refogar o alho e a cebola com azeite, num tacho em lume médio.
 3. Adicionar o tomate e a cenoura e deixar cozinhar cerca de 5 minutos.
 4. Adicionar as ervilhas e água até cobrir os ingredientes, temperar com o sal e pimenta e deixar cozinhar 3-5 minutos.
 5. 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.
 6. Servir quente e acompanhar com uma fatia de pão.

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

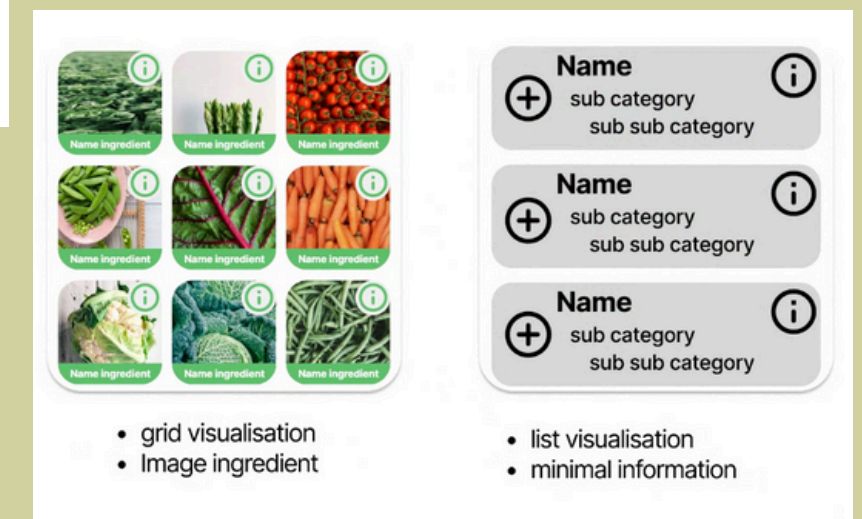
Ferramentas educativas do Tool4MEDLife



PLATAFORMA E-LEARNING



APLICAÇÃO



Conclusão

**Transformação dos
sistemas alimentares**



para enfrentar a crise alimentar e ambiental global



DIETA MEDITERRÂNICA

Educação e capacitação

MEDDiET TOOL  **MEDLIFE**
- MENUS 4 CAMPUS -



Agradecimentos

MEDDiET
- MENUS 4 CAMPUS -



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

TOOL4MEDLIFE

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