

nutrimento



Conheça a Roda dos Alimentos Mediterrânica Interativa

A DGS e o PNPAS, em colaboração com o Grupo de Acompanhamento para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica, apresentam a nova Roda dos Alimentos Mediterrânica, agora numa versão interativa. Esta ferramenta pedagógica, explica os vários conceitos ligados ao padrão alimentar mediterrânico tendo como base a Roda dos Alimentos Portuguesa. Ao longo da mesma, é também possível explorar os vários grupos de alimentos que compõem esta nova Roda, em conjunto com o número de porções diariamente recomendadas. São apresentados exemplos práticos e visualmente atrativos, salientando não só a componente alimentar, mas também os elementos inerentes estilo de vida mediterrânico.

Pretendemos que a nova Roda dos Alimentos interativa possa ser utilizada pelos profissionais da saúde e educação e disponibilizada em unidades de saúde, assim como no contexto de sala de aula como uma ferramenta para auxiliar os professores na abordagem ao tema.

A versão interativa desta ferramenta encontra-se disponível em www.alimentacaosaudavel.dgs.pt e pode ser gratuitamente acedida e utilizada por todos.

Esta ferramenta interativa, concebida pelo PNPAS e Active Media, utilizou como referência o conceito original criado por investigadores da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto com o apoio da Direção-Geral do Consumidor.

Pode consultar a roda interativa [aqui](#).

Link do artigo: <https://nutrimento.pt/noticias/conheca-a-roda-dos-alimentos-mediterranica-interativa/>

Direção-Geral da Saúde

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: pnpas@dgs.pt