

Material pré-jogo

ANTES DE COMEÇAR O JOGO,

É ESSENCIAL QUE OS ALUNOS COMPREENDAM ALGUNS PONTOS-CHAVE:

OS ALIMENTOS SÃO DIVIDIDOS EM QUATRO GRUPOS:

- **ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS:** SÃO AQUELES OBTIDOS DIRETAMENTE DA NATUREZA (DE PLANTAS OU ANIMAIS), SEM A ADIÇÃO DE INGREDIENTES E SEM PASSAR POR UM PROCESSAMENTO SIGNIFICATIVO. EXEMPLOS: FRUTAS, VERDURAS, ARROZ, FEIJÃO, OVOS E LEITE. ESSES ALIMENTOS DEVEM SER A BASE DA NOSSA ALIMENTAÇÃO, POIS SÃO ALTAMENTE NUTRITIVOS.
- **INGREDIENTES CULINÁRIOS:** SÃO SUBSTÂNCIAS EXTRAÍDAS DE ALIMENTOS IN NATURA, USADAS PARA TEMPERAR OU PREPARAR RECEITAS. DEVEM SER CONSUMIDOS COM MODERAÇÃO, POIS EM EXCESSO PODEM PREJUDICAR A SAÚDE. EXEMPLOS: ÓLEOS, AÇÚCAR E SAL.
- **ALIMENTOS PROCESSADOS:** SÃO ALIMENTOS IN NATURA QUE PASSARAM POR ALGUM PROCESSO SIMPLES, COMO FERMENTAÇÃO OU COZIMENTO, E TÊM ADIÇÃO DE INGREDIENTES CULINÁRIOS. EXEMPLOS: PÃES, QUEIJOS, IOGURTE NATURAL SEM SABOR, CONSERVAS DE LEGUMES E GELEIAS. PODEM COMPLEMENTAR A ALIMENTAÇÃO, MAS DEVEM SER CONSUMIDOS COM MODERAÇÃO.
- **ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS:** SÃO PRODUTOS ALIMENTÍCIOS QUE PASSARAM POR MUITOS PROCESSOS E CONTÊM VÁRIOS INGREDIENTES QUÍMICOS, COM POUCA OU NENHUMA PRESENÇA DE ALIMENTOS IN NATURA. EXEMPLOS: BISCOITOS RECHEADOS, REFRIGERANTES, IOGURTE COM SABOR E SALGADINHOS DE PACOTE. ESSES ALIMENTOS DEVEM SER EVITADOS, POIS TÊM POUCOS NUTRIENTES, SÃO RICOS EM CALORIAS E CONTÊM MUITOS ADITIVOS QUÍMICOS.

Fechamento pós-jogo

APÓS O TÉRMINO DO JOGO,

É IMPORTANTE FAZER UM FECHAMENTO DA ATIVIDADE COM OS ALUNOS. UMA SUGESTÃO É UTILIZAR ESTAS QUATRO PERGUNTAS SOBRE O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA:

1) QUAIS SÃO OS ALIMENTOS QUE FAZEM BEM PARA A GENTE E POR QUÊ?

RESPOSTA: SÃO OS QUE CHAMAMOS DE “ALIMENTOS IN NATURA”: FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES, ARROZ, FEIJÃO, PEIXES, OVOS E CARNES. ESSES ALIMENTOS FAZEM BEM PORQUE NOS FORNECEM VITAMINAS, ENERGIA E FORÇA PARA BRINCAR, ESTUDAR E CRESCER SAUDÁVEIS.

2) QUAIS ALIMENTOS NÃO FAZEM BEM PARA A NOSSA SAÚDE E, SE COMEREMOS MUITO, PODEM NOS DEIXAR DOENTES?

RESPOSTA: SÃO OS QUE CHAMAMOS DE “ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS”: BALAS, DOCES, SALGADINHOS DE PACOTE, REFRIGERANTES, ENTRE OUTROS. ESSES ALIMENTOS NÃO FAZEM BEM PORQUE GERALMENTE CONTÊM MUITO AÇÚCAR, GORDURA E/OU SAL, E, SE CONSUMIDOS EM EXCESSO, PODEM NOS DEIXAR DOENTES E COM MENOS ENERGIA.

3) QUAL É A MELHOR FORMA DE FAZER NOSSAS REFEIÇÕES?

RESPOSTA: A MELHOR FORMA É SENTAR À MESA COM A FAMÍLIA, COMER DEVAGAR E PRESTAR ATENÇÃO NA COMIDA. TAMBÉM É IMPORTANTE INCLUIR PORÇÕES COLORIDAS COM DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS “IN NATURA”.

4) O QUE A GENTE NÃO DEVE FAZER ENQUANTO ESTÁ COMENDO?

RESPOSTA: NÃO DEVEMOS ASSISTIR TELEVISÃO, BRINCAR COM BRINQUEDOS OU USAR O CELULAR ENQUANTO COMEMOS. ISSO É IMPORTANTE PARA PRESTARMOS ATENÇÃO NA COMIDA E APROVEITARMOS MELHOR AS REFEIÇÕES.

Referências para consulta

- GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. DISPONÍVEL EM:
<[HTTPS://BVSMS.SAUDE.GOV.BR/BVS/PUBLICACOES/GUIA_ALIMENTAR_POPULACAO_BRASILEIRA_2ED.PDF](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>
- PROTOCOLO DE USO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA NA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DE CRIANÇAS DE 2 A 10 ANOS. DISPONÍVEL EM:
<[HTTP://189.28.128.100/DAB/DOCS/PORTALDAB/PUBLICACOES/PROTOCOLO_GUIA_ALIMENTAR_FASCICULO_4.PDF](http://189.28.128.100/DAB/DOCS/PORTALDAB/PUBLICACOES/PROTOCOLO_GUIA_ALIMENTAR_FASCICULO_4.PDF)>.
- ARTIGO: IMPACTO E CONSEQUÊNCIAS DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA SAÚDE INFANTIL. DISPONÍVEL EM:
<[HTTPS://RSDJOURNAL.ORG/INDEX.PHP/RSD/ARTICLE/VIEW/36883/30844](https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/36883/30844)>.
- ARTIGO: FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES NA PRIMEIRA INFÂNCIA. DISPONÍVEL EM: <[HTTPS://DOI.ORG/10.33448/RSD-V11I7.30438](https://doi.org/10.33448/rsd-v11i7.30438)>
- ARTIGO: A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO. DISPONÍVEL EM:
<[HTTPS://DOI.ORG/10.25242/8876102720201966](https://doi.org/10.25242/8876102720201966)>

REGRAS DO JOGO

NÚMERO DE JOGADORES: DE 2 A 4
FAIXA ETÁRIA: DE 8 A 12 ANOS

OBJETIVO: SER O PRIMEIRO A CHEGAR AO FINAL DO TABULEIRO

PREPARAÇÃO:

1. SEPRE AS CARTAS PELAS CORES: AMARELO, VERDE, LARANJA E AZUL.
2. CADA JOGADOR ESCOLHE UM AVATAR (PEÇA DE JOGO) E PODE PINTÁ-LO COMO QUISER.
3. COLOQUE O AVATAR NA PALAVRA "INÍCIO" NO TABULEIRO.

COMO JOGAR:

1. TODOS JOGAM O DADO. QUEM TIRAR O NÚMERO MAIS ALTO COMEÇA.
2. NA SUA VEZ, JOGUE O DADO E MOVA SEU AVATAR PELO TABULEIRO O NÚMERO DE CASAS INDICADO.
3. QUANDO PARAR EM UMA CASA, OLHE A COR DELA. O JOGADOR AO LADO PEGARÁ A UMA CARTA DA COR CORRESPONDENTE E LERÁ A PERGUNTA PARA VOCÊ.
4. TENDE RESPONDER À PERGUNTA.
5. SE ACERTAR: FIQUE NA CASA ONDE ESTÁ.
6. SE ERRAR: VOLTE PARA A CASA ONDE ESTAVA ANTES DE SE MOVER.
7. O JOGO CONTINUA ATÉ QUE UM JOGADOR CHEGUE À CASA DE "CHEGADA".