

COMIDA



SAUDÁVEL

PERGUNTA

QUAL OPÇÃO DE ABACAXI É **MAIS SAUDÁVEL PARA COMERMOS TODOS OS DIAS?**

- A) ABACAXI FRESCO**
- B) ABACAXI EM CALDA AÇUCARADA**
- C) SUCO DE CAIXINHA DE ABACAXI**
- D) NÃO DEVEMOS COMER ABACAXI TODOS OS DIAS**

RESPOSTA: LETRA A.

O ABACAXI FRESCO É MAIS SAUDÁVEL, JÁ QUE NÃO POSSUI NENHUM INGREDIENTE ALÉM DA PRÓPRIA FRUTA.

ALIMENTAMENTE



COMIDA



SAUDÁVEL

PERGUNTA

**ATRAVÉS DAS DICAS, ADIVINHE:
QUEM SOMOS NÓS?**

- 1. ESTAMOS SEMPRE NO PRATO DOS BRASILEIROS.**
- 2. JUNTOS, SOMOS UM PAR PERFEITO PARA A SAÚDE!**
- 3. DAMOS MUITA ENERGIA PARA VOCÊ NO ALMOÇO.**
- 4. SOMOS CHAMADOS DE “A BASE DA REFEIÇÃO”**

RESPOSTA: ARROZ E FEIJÃO.

UMA COMBINAÇÃO NUTRITIVA QUE FORNECE MUITA ENERGIA E SAÚDE!

ALIMENTAMENTE



COMIDA



SAUDÁVEL

PERGUNTA

**ATRAVÉS DAS DICAS, ADIVINHE:
QUEM SOU EU?**

- 1. SOU UMA BEBIDA MUITO IMPORTANTE
PARA A SAÚDE.**
- 2. NÃO TENHO COR, CHEIRO E NEM
SABOR.**
- 3. PRECISO SER BEBIDA VÁRIAS VEZES
POR DIA.**
- 4. NENHUM SER HUMANO CONSEGUIRIA
VIVER SEM MIM, POIS FICARIA
DESIDRATADO.**

RESPOSTA: ÁGUA.

**A ÁGUA É A BEBIDA MAIS IMPORTANTE
PARA NÓS, POIS NOS MANTÉM
HIDRATADOS E SAUDÁVEIS.**

ALIMENTAMENTE



COMIDA



SAUDÁVEL

PERGUNTA

**ATRAVÉS DAS DICAS, ADIVINHE:
QUEM SOU EU?**

- 1. CRESÇO EMBAIXO DA TERRA.**
- 2. TENHO MUITAS VITAMINAS E
MINERAIS, PRINCIPALMENTE **VITAMINA A****
- 3. SOU DA COR LARANJA**
- 4. OS COELHOS ME ADORAM!**

RESPOSTA: CENOURA.

A CENOURA É UM ALIMENTO NATURAL E SAUDÁVEL. VOCÊ PODE COMÊ-LA DE MUITAS FORMAS: NA SALADA, NO BOLO, NO SUCO, NO PURÊ OU ATÉ MESMO SOZINHA!

ALIMENTAMENTE



COMIDA



SAUDÁVEL

PERGUNTA

VERDADEIRO OU FALSO?

COMER FRUTAS E VERDURAS TODOS OS DIAS TE AJUDA A APRENDER MAIS E TIRAR BOAS NOTAS NA ESCOLA.

RESPOSTA: VERDADEIRO.

COMER FRUTAS E VERDURAS TODOS OS DIAS MANTÉM NOSSO CORPO E NOSSO CÉREBRO SAUDÁVEIS PARA APRENDER MAIS E TIRAR BOAS NOTAS.

ALIMENTAMENTE



COMIDA



SAUDÁVEL

PERGUNTA

**ATRAVÉS DAS DICAS, ADIVINHE:
QUEM SOU EU?**

- 1. SOU UMA BEBIDA DE COR BRANCA.**
- 2. TENHO MUITO CÁLCIO E, POR ISSO,
TE AJUDO A FICAR COM OS OSSOS E
DENTES FORTES!**
- 3. NORMALMENTE, SOU BEBIDA NO
CAFÉ DA MANHÃ.**
- 4. VENHO DE UM ANIMAL.**

RESPOSTA: LEITE

**O LEITE NOS AJUDA A CRESCER E FICAR
FORTES, POIS POSSUI MUITOS
NUTRIENTES IMPORTANTES PARA A
SAÚDE.**

ALIMENTAMENTE



COMIDA



SAUDÁVEL

PERGUNTA

**ATRAVÉS DAS DICAS, ADIVINHE:
QUEM SOU EU?**

- 1. SOU UMA REFEIÇÃO QUE NÃO DEVE SER ESQUECIDA.**
- 2. POSSO INCLUIR CAFÉ, LEITE, FRUTAS, PÃES, TAPIOCA E OVO.**
- 3. TE DOU ENERGIA PARA COMEÇAR BEM O DIA.**
- 4. NORMALMENTE SOU FEITA PELA MANHÃ.**

RESPOSTA: CAFÉ DA MANHÃ.

O CAFÉ DA MANHÃ É A PRIMEIRA REFEIÇÃO DO DIA. ELE É RESPONSÁVEL POR NOS DAR ENERGIA E DISPOSIÇÃO, POR ISSO NUNCA DEVE SER ESQUECIDO!

ALIMENTAMENTE



COMIDA



SAUDÁVEL

PERGUNTA

VERDADEIRO OU FALSO?

ALIMENTOS "IN NATURA" SÃO ALIMENTOS FRESCOS E NÃO TÊM AÇÚCAR, SAL OU ÓLEO ADICIONADOS. ELES Vêm DA NATUREZA E DOS ANIMAIS, COMO FRUTAS, OVOS E LEGUMES.

RESPOSTA: VERDADEIRO.

OS ALIMENTOS IN NATURA SÃO OS ALIMENTOS QUE COMEMOS DO JEITO QUE Vêm DA NATUREZA. ELES SÃO MUITO NUTRITIVOS E DEVEM SER CONSUMIDOS EM TODAS AS REFEIÇÕES.

ALIMENTAMENTE



COMIDA



SAUDÁVEL

PERGUNTA

VERDADEIRO OU FALSO?

O SUCO NATURAL FEITO EM CASA É MELHOR DO QUE O SUCO DE CAIXINHA COMPRADO NO SUPERMERCADO. MAS A MELHOR OPÇÃO PARA BEBER TODOS OS DIAS É A ÁGUA.

RESPOSTA: VERDADEIRO.

NOSSO CORPO PRECISA DE ÁGUA PARA FAZER TUDO: PENSAR, FALAR, CORRER... POR ISSO, BEBER BASTANTE ÁGUA É MUITO IMPORTANTE. JÁ O SUCO, MESMO SENDO DE FRUTAS, PODE FAZER MAL SE BEBERMOS MUITO.

ALIMENTAMENTE



COMIDA



SAUDÁVEL

PERGUNTA

VERDADEIRO OU FALSO?

PARA COMER SAUDÁVEL PRECISAMOS SEMPRE GASTAR MUITO TEMPO E DINHEIRO!

RESPOSTA: FALSO.

COMER SAUDÁVEL NÃO PRECISA SER CARO OU DEMORADO. SE NOS ORGANIZARMOS, PODEMOS COMPRAR FRUTAS E LEGUMES MAIS BARATOS NA FEIRA. TAMBÉM PODEMOS JÁ DEIXAR OS INGREDIENTES CORTADOS, PARA FACILITAR O PREPARO.

ALIMENTAMENTE



COMIDA



SAUDÁVEL

PERGUNTA

VERDADEIRO OU FALSO?

VARIAR A ALIMENTAÇÃO, COMENDO DIFERENTES ALIMENTOS AO LONGO DO DIA, NOS DEIXA MAIS SAUDÁVEIS.

RESPOSTA: VERDADEIRO.

CADA ALIMENTO POSSUI UM TIPO DE NUTRIENTE QUE FAZ BEM PARA UMA PARTE DIFERENTE DO NOSSO CORPO. POR ISSO, TER UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA FAZ NOSSO CORPO RECEBER MAIS NUTRIENTES.

ALIMENTAMENTE



COMIDA DA



INDÚSTRIA

PERGUNTA

MARIANA PRECISA DE AJUDA PARA MELHORAR SEU CAFÉ DA MANHÃ . QUAL DOS SEGUINTE ALIMENTOS **NÃO SERIA UMA ESCOLHA SAUDÁVEL?**

- A) LEITE**
- B) FRUTA**
- C) PÃO DE PADARIA**
- D) SUCO DE CAIXINHA**

RESPOSTA: LETRA D.

O LEITE, A FRUTA E O PÃO SÃO BONS PARA A SAÚDE PORQUE NÃO TÊM INGREDIENTES ARTIFICIAIS. JÁ O SUCO DE CAIXINHA É ULTRAPROCESSADO, OU SEJA, ELE PASSA POR MUITAS MÁQUINAS E TEM INGREDIENTES QUÍMICOS.

ALIMENTAMENTE



COMIDA DA



INDÚSTRIA

PERGUNTA

AJUDE PEDRO A COMER MELHOR! QUAL DAS OPÇÕES DE ALMOÇO É A MAIS SAUDÁVEL PARA ELE?

- A) ARROZ, NUGGETS E TOMATE**
- B) MACARRÃO COM SALSICHA**
- C) BOLACHA COM SUCO DE CAIXINHA**
- D) ARROZ, FEIJÃO, FRANGO E SALADA**

RESPOSTA: LETRA D.

A REFEIÇÃO MAIS COMPLETA E SAUDÁVEL É A QUE TEM APENAS ALIMENTOS IN NATURA. ARROZ, FEIJÃO, FRANGO E SALADA FORMAM UM PRATO COLORIDO, RICO EM NUTRIENTES E MUITO GOSTOSO!

ALIMENTAMENTE



COMIDA DA



INDÚSTRIA

PERGUNTA

VERDADEIRO OU FALSO?

**OS SUCOS DE CAIXINHA OU EM PÓ
COMPRADOS NO SUPERMERCADO NÃO
SÃO SAUDÁVEIS, POIS TÊM MUITO
AÇÚCAR E INGREDIENTES QUÍMICOS
QUE FAZEM MAL À SAÚDE.**

RESPOSTA: VERDADEIRO.

**OS SUCOS DE CAIXINHA OU EM PÓ SÃO
BEBIDAS ULTRAPROCESSADAS, O QUE
SIGNIFICA QUE NÃO FAZEM BEM PARA A
SAÚDE. A MELHOR ESCOLHA É BEBER
SUCO NATURAL, FEITO SÓ DE FRUTA E
ÁGUA, SEM AÇÚCAR. MAS SEM
EXAGERAR!**

ALIMENTAMENTE



COMIDA DA



INDÚSTRIA

PERGUNTA

A MÃE DE JOÃO ESTÁ ESCOLHENDO UM LANCHE PARA QUE ELE LEVE PARA A ESCOLA. QUAL É A MELHOR OPÇÃO?

- A) PÃO DE PADARIA COM MANTEIGA E UMA BANANA**
- B) BOLACHA RECHEADA E SUCO DE PÓZINHO**
- C) CHIPS DE BATATA E REFRIGERANTE**
- D) GELATINA DE MORANGO**

RESPOSTA: LETRA A.

O PÃO DE PADARIA COM MANTEIGA E A BANANA NÃO TÊM INGREDIENTES QUÍMICOS, ENTÃO SÃO UMA BOA ESCOLHA. AS OUTRAS OPÇÕES DE LANCHE SÃO ULTRAPROCESSADAS, POR ISSO DEVEM SER EVITADAS.

ALIMENTAMENTE



COMIDA DA



INDÚSTRIA

PERGUNTA

VERDADEIRO OU FALSO?

SE UM ALIMENTO TEM PERSONAGENS DE DESENHO ANIMADO OU ARTISTAS FAMOSOS NA EMBALAGEM, SIGNIFICA QUE ELE É SAUDÁVEL E EU NÃO PRECISO LER OS INGREDIENTES DELE.

RESPOSTA: FALSO.

O ALIMENTO TER PERSONAGENS OU ARTISTAS FAMOSOS NA EMBALAGEM OU PROPAGANDA NÃO FAZ ELE SER SAUDÁVEL. É IMPORTANTE SEMPRE LER OS INGREDIENTES PARA SABER SE O ALIMENTO É ULTRAPROCESSADO OU NÃO.

ALIMENTAMENTE



COMIDA DA



INDÚSTRIA

PERGUNTA

QUAL DAS OPÇÕES ABAIXO ESTÁ CERTA?

- A) DEVEMOS COMER ALIMENTOS FRESCOS TODOS OS DIAS.**
- B) DEVEMOS COMER ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E EVITAR COMIDAS FEITAS EM CASA.**
- C) NÃO IMPORTA SE O ALIMENTO É FRESCO OU ULTRAPROCESSADO, O IMPORTANTE É SER GOSTOSO.**

RESPOSTA: LETRA A.

ALIMENTOS FRESCOS SÃO MELHORES PARA A NOSSA SAÚDE POR NÃO TEREM INGREDIENTES QUÍMICOS OU MUITO SAL, AÇÚCAR E GORDURA. POR ISSO, DEVEMOS COMÊ-LOS TODOS OS DIAS.

ALIMENTAMENTE



COMIDA DA



INDÚSTRIA

PERGUNTA

VERDADEIRO OU FALSO?

TROCAR UM PRATO DE COMIDA NO ALMOÇO OU JANTAR POR UM LANCHE É MELHOR PARA A SAÚDE, POIS É UM JEITO DE CONSUMIR TODOS OS NUTRIENTES MAIS RAPIDAMENTE.

RESPOSTA: FALSO.

UM LANCHE NÃO TEM TANTOS NUTRIENTES COMO UM PRATO DE COMIDA CASEIRA. ALÉM DISSO, QUASE SEMPRE OS LANCHES TÊM GRANDES QUANTIAS DE AÇÚCAR, SAL OU GORDURA, O QUE FAZ MAL À SAÚDE.

ALIMENTAMENTE

COMIDA DA



INDÚSTRIA

PERGUNTA

VERDADEIRO OU FALSO?

AS PROPAGANDAS DE COMIDA QUE PASSAM NA TV E NO CELULAR SEMPRE FALAM A VERDADE. POR ISSO, PODEMOS ACREDITAR EM TUDO QUE ELES DIZEM.

RESPOSTA: FALSO.

AS PROPAGANDAS QUEREM VENDER PRODUTOS E ÀS VEZES DIZEM MENTIRAS SOBRE ALIMENTOS RUINS, DIZENDO QUE SÃO BONS PARA A SAÚDE, MESMO NÃO SENDO VERDADE. POR ISSO, DEVEMOS SEMPRE LER OS INGREDIENTES ANTES DE COMPRAR.

ALIMENTAMENTE



COMIDA DA



INDÚSTRIA

PERGUNTA

UM PRODUTO TEM COMO INGREDIENTES AROMATIZANTE, CORANTE E CONSERVANTE. O QUE ISSO SIGNIFICA?

- A) O ALIMENTO TEM UM TIPO DE SAL DIFERENTE**
- B) PODEMOS COMER TRANQUILOS, POIS É SEGURO**
- C) É ULTRAPROCESSADO, POIS POSSUI INGREDIENTES QUÍMICOS**
- D) É UM PRODUTO DE LIMPEZA.**

RESPOSTA: LETRA C.

AROMATIZANTES, CORANTES E CONSERVANTES SÃO QUÍMICOS PRESENTES EM ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS.

ALIMENTAMENTE



COMIDA DA



INDÚSTRIA

PERGUNTA

VERDADEIRO OU FALSO?

COMER BATATA FRITA, BATATA ASSADA OU BATATA COZIDA TEM O MESMO EFEITO NA NOSSA SAÚDE, POIS, NO FINAL, É TUDO BATATA.

RESPOSTA: FALSO.

A FORMA COMO A BATATA É PREPARADA FAZ DIFERENÇA PARA NOSSA SAÚDE. A BATATA FRITA, QUANDO COMPARADA COM A BATATA ASSADA E COZIDA, PRECISA DE MAIS ÓLEO PARA SER FEITA. COMER MUITO ÓLEO FAZ MAL PARA O CORAÇÃO.

ALIMENTAMENTE



BOAS MANEIRAS



À MESA

PERGUNTA

QUAL DESESSE LUGARES É O MAIS SAUDÁVEL PARA COMERMOS?

- A) NA SALA, VENDO TV**
- B) NO QUARTO, SOZINHO**
- C) NA MESA, COM A FAMÍLIA OU AMIGOS**
- D) NA MESA, MEXENDO NO CELULAR**

RESPOSTA: LETRA C.

COMER NA MESA COM A FAMÍLIA OU AMIGOS FAZ BEM PARA SAÚDE E NOS DEIXA MAIS UNIDOS COM QUEM AMAMOS! É IMPORTANTE COMER SEMPRE PRESTANDO ATENÇÃO NA COMIDA, SEM DISTRAÇÕES.

ALIMENTAMENTE



BOAS MANEIRAS



À MESA

PERGUNTA

POR QUE COMER NA COMPANHIA DE OUTRAS PESSOAS É BOM PARA A NOSSA SAÚDE?

- A) PORQUE TERMINAMOS DE COMER MAIS RÁPIDO**
- B) PORQUE NÃO PRECISAMOS LAVAR A LOUÇA**
- C) PORQUE AS REFEIÇÕES FICAM MAIS LEGAIS E NOS SENTIMOS MAIS UNIDOS**
- D) PORQUE TEM MAIS COMIDA**

RESPOSTA: LETRA C.

COMER EM COMPANHIA DE OUTRAS PESSOAS CRIA BOAS MEMÓRIAS E NOS FAZ SENTIR MAIS UNIDOS.

ALIMENTAMENTE



BOAS MANEIRAS



À MESA

PERGUNTA

QUAL ATITUDE NÃO DEVEMOS TER DURANTE A REFEIÇÃO?

- A) MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS**
- B) CONVERSAR E SE DIVERTIR COM A FAMÍLIA**
- C) AJUDAR A LIMPAR A MESA DEPOIS DE COMER**
- D) ASSISTIR VÍDEOS ENGRAÇADOS NO CELULAR**

RESPOSTA: LETRA D.

DURANTE A REFEIÇÃO, É IMPORTANTE MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS E INTERAGIR COM A FAMÍLIA. ASSISTIR VÍDEOS NO CELULAR ATRAPALHA SEU CORPO A PERCEBER QUE ESTÁ NA HORA DE PARAR DE SE ALIMENTAR.

ALIMENTAMENTE



BOAS MANEIRAS



À MESA

PERGUNTA

VERDADEIRO OU FALSO?

É IMPORTANTE EXPERIMENTAR DE NOVO ALIMENTOS QUE ANTES NÃO GOSTÁVAMOS, POIS COM O TEMPO, NOSSO PALADAR MUDA. ASSIM, COMIDAS QUE ANTES ACHÁVAMOS RUINS PODEM SE TORNAR GOSTOSAS!

RESPOSTA: VERDADEIRO.

POR ISSO É SEMPRE IMPORTANTE EXPERIMENTAR NOVOS ALIMENTOS OU COMER DE NOVO ALIMENTOS QUE ANTES NÃO GOSTÁVAMOS.

ALIMENTAMENTE



BOAS MANEIRAS



À MESA

PERGUNTA

POR QUE DEVEMOS COMER DEVAGAR E PRESTAR ATENÇÃO NA COMIDA?

- A) PARA BRINCAR ENQUANTO COMEMOS**
- B) PARA TERMINAR LOGO E COMER TUDO**
- C) PARA SENTIR O GOSTO DA COMIDA E PERCEBER QUANDO ESTAMOS SATISFEITOS**
- D) PARA DEIXAR NOSSA FAMÍLIA FELIZ**

RESPOSTA: LETRA C.

COMER DEVAGAR E PRESTANDO ATENÇÃO NOS PERMITE PERCEBER QUANDO O NOSSO CORPO JÁ ESTÁ SATISFEITO.

ALIMENTAMENTE



UNIÃO



E DIVERSÃO

PERGUNTA

VERDADEIRO OU FALSO?

PARA PROTEGER A SAÚDE DA NOSSA FAMÍLIA, DEVEMOS INCENTIVAR QUE ELES COMAM ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS, COMO MIOJO, REFRIGERANTE, SALSICHA E BOLACHA.

RESPOSTA: FALSO.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS FAZEM MAL E PODEM DEIXAR NOSSA FAMÍLIA DOENTE. POR ISSO, DEVEMOS PREFERIR ALIMENTOS FRESCOS E NATURAIS.

ALIMENTAMENTE



UNIÃO



E DIVERSÃO

PERGUNTA

POR QUE NÃO DEVEMOS COMER SOBREMESAS E DOCES EM GRANDE QUANTIDADE?

- A) PARA SOBRAR MAIS PARA DEPOIS**
- B) PORQUE SÃO MUITO CAROS**
- C) PORQUE SÃO SABOROSOS**
- D) PORQUE PODEMOS PASSAR MAL**

RESPOSTA: LETRA D.

DOCES TÊM MUITO AÇÚCAR E PODEM FAZER MAL PARA A SAÚDE QUANDO COMEMOS MUITO. UMA BOA IDEIA É FAZER COM SUA FAMÍLIA UMA SALADA DE FRUTAS PARA COMER DEPOIS DAS REFEIÇÕES.

ALIMENTAMENTE



UNIÃO



E DIVERSÃO

PERGUNTA

VERDADEIRO OU FALSO?

O IOGURTE DE POTINHO SABOR MORANGO É UM EXEMPLO DE ALIMENTO FRESCO E NATURAL. POR ISSO, DEVEMOS SEMPRE COMPRAR ELE PARA COMER EM NOSSA CASA.

RESPOSTA: FALSO.

O IOGURTE DE POTINHO SABOR MORANGO É UM ALIMENTO ULTRAPROCESSADO, POIS TEM MUITO AÇÚCAR E INGREDIENTES QUÍMICOS. POR ISSO, PODEM FAZER MUITO MAL PARA NOSSA SAÚDE.

ALIMENTAMENTE



UNIÃO



E DIVERSÃO

PERGUNTA

**MATEUS COMEU UM ALIMENTO
ULTRAPROCESSADO E PASSOU MAL.
QUAL ALIMENTO MATEUS COMEU?**

- A) AMENDOIM**
- B) BOLO CASEIRO**
- C) ACHOCOLATADO EM PÓ
(NESCAU, TODDY, ETC)**
- D) FRUTA BATIDA COM LEITE**

RESPOSTA: LETRA C.

**O ACHOCOLATADO EM PÓ É PRODUZIDO
NA INDÚSTRIA DE ALIMENTOS E POSSUI
MUITO AÇÚCAR. POR ISSO, É UM
ALIMENTO ULTRAPROCESSADO E QUE
PODE FAZER MAL À SAÚDE.**

ALIMENTAMENTE



UNIÃO



E DIVERSÃO

PERGUNTA

QUAL DESSAS TROCAS É MELHOR PARA A SAÚDE?

- A) FAZER BOLO EM CASA EM VEZ DE COMPRAR PRONTO**
- B) COMER BOLACHA DE PACOTE EM VEZ DE SALGADINHO DE PACOTE**
- C) COMER MIOJO EM VEZ DE MACARRÃO**
- D) TOMAR SUCO EM VEZ DE ÁGUA**

RESPOSTA: LETRA A.

FAZER O BOLO EM CASA NOS PERMITE ESCOLHER QUAIS INGREDIENTES VAMOS USAR E A QUANTIDADE DE CADA UM. ALÉM DISSO, É UMA ÓTIMA CHANCE PARA MELHORAR NOSSAS HABILIDADES NA COZINHA.

ALIMENTAMENTE



UNIÃO



E DIVERSÃO

PERGUNTA

QUAL COMPORTAMENTO NOS AJUDA A FAZER ESCOLHAS MAIS SAUDÁVEIS NA ALIMENTAÇÃO?

- A) PEDIR ENTREGA DE COMIDA POR APLICATIVO DE CELULAR**
- B) COMPRAR SEMPRE OS MESMOS ALIMENTOS**
- C) COMER ENQUANTO JOGA NO CELULAR**
- D) IR AO MERCADO COM OS PAIS E AJUDAR A PREPARAR A COMIDA**

RESPOSTA: LETRA D.

ESCOLHER OS ALIMENTOS E AJUDAR A PREPARAR A COMIDA NOS FAZ APRENDER A FAZER ESCOLHAS MAIS SAUDÁVEIS E É UM MOMENTO DIVERTIDO PARA APROVEITAR COM A FAMÍLIA.

ALIMENTAMENTE



CARTA



SURPRESA

VOCÊ COMEU UM ALIMENTO
ULTRAPROCESSADO E PASSOU MAL.
FIQUE UMA RODADA SEM JOGAR
PARA SE RECUPERAR NO HOSPITAL.



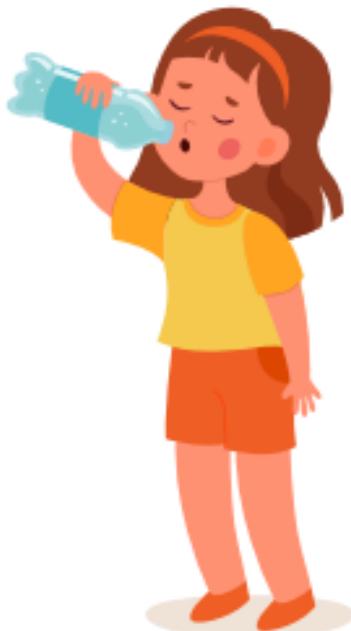
ALIMENTAMENTE ? ?

CARTA



SURPRESA

**DIGA 2 BENEFÍCIOS DE BEBER ÁGUA.
SE CONSEGUIR, AVANCE 3 CASAS.**



ALIMENTAMENTE ? ?

CARTA



SURPRESA

VOCÊ FOI AO SUPERMERCADO E
COMPROU UM ALIMENTO SEM LER O
RÓTULO. AO CHEGAR EM CASA
PERCEBEU QUE ERA UM
ULTRAPROCESSADO. **VOLTE 3 CASAS.**



ALIMENTAMENTE ? ?

CARTA



SURPRESA

**VOCÊ EXPERIMENTOU UM LEGUME
NOVO NO ALMOÇO. AVANCE 4 CASAS.**



ALIMENTAMENTE ? ?

CARTA



SURPRESA

DIGA O NOME DE 5 LEGUMES OU
VERDURAS. SE CONSEGUIR, **AVANCE**
3 CASAS.



ALIMENTAMENTE ? ?

CARTA



SURPRESA

**PARABÉNS! VOCÊ AJUDOU SEUS PAIS
A FAZER AS COMPRAS NO MERCADO
E, JUNTOS, NÃO COMPRARAM NENHUM
ULTRAPROCESSADO. AVANCE 3
CASAS.**



ALIMENTAMENTE ? ?

CARTA



SURPRESA

VOCÊ FEZ TODAS AS REFEIÇÕES DA SEMANA ASSISTINDO VÍDEOS NO CELULAR. VOLTE 4 CASAS.



ALIMENTAMENTE ? ?

CARTA



SURPRESA

VOCÊ COMPROU UM ALIMENTO
ULTRAPROCESSADO SÓ PORQUE
SEUS PERSONAGENS FAVORITOS
ESTAVAM NA EMBALAGEM.
VOLTE 2 CASAS.



ALIMENTAMENTE ? ?