



representa 133 gramas de proteínas. Ganhe 400 Quilocalorias.



representa 100 gramas de gordura. Ganhe 900 Quilocalorias.



representa 100 gramas de carboidratos. Ganhe 300 Quilocalorias.

Vence a rodada os jogadores que alcançarem suas metas calóricas, ou, o(s) jogador(es) mais próximo(s) de sua(s) meta(s) sem ultrapassá-la!

Resumo das fases da rodada

- > Pegue peças(máximo 3) e passe a vez.
- > Os jogadores, sem ordem específica, podem pegar peças a vontade, até todos estarem satisfeitos.
- > Revelar cartas de dieta e contabilizar calorias
- > Usar cartas de Efeito e ou cartas de Tabuleiro
- > Contabilizar os vencedores, jogar o dado e reivindicar Bônus (nesta fase pode utilizar cartas de Tabuleiro a qualquer momento).

REGRAS DO JOGO



 **INSTITUTO FEDERAL**
Baiano
Campus Senhor do Bonfim

Objetivo do Jogo

"Dieta em Jogo" é um jogo que combina diversão e aprendizado, conscientizando os jogadores sobre a importância de escolhas alimentares equilibradas e como diferentes dietas atendem a objetivos variados. Ele estimula a reflexão sobre moderação, planejamento nas refeições e a individualidade das dietas, mostrando que não há uma abordagem única para todos. De forma leve e descontraída, o jogo conecta alimentação, saúde e resultados a longo prazo, promovendo hábitos saudáveis de maneira envolvente.

Ganha o jogador que conseguir avançar no tabuleiro e alcançar a linha de chegada primeiro, combinando estratégia alimentar com sorte nos dados.

Componentes do Jogo

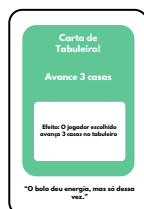
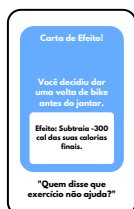
8 Cartas de Dieta

- Cada carta contém uma meta de calorias e uma condição especial que pode render pontos de vitória (PV).



28 Cartas de Ação

- Cartas com efeitos variados, que podem ajudar ou atrapalhar os jogadores, garantindo diversão e estratégia.



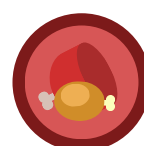
Peças de Macronutrientes

Cada peça equivale respectivamente a:

100 gramas de carboidratos, **133 gramas** de proteínas, **100 gramas** de gorduras.



20 Peças-
Carboidratos
(peças verdes).
Valor: 300
Quilocalorias



20 Peças -
Carboidratos (peças
Vermelhas).
Valor: 400
Quilocalorias



10 Peças - Gorduras
(peças Amarelas).
Valor: 900
Quilocalorias

1 Tabuleiro

- Com casas numeradas, formando o caminho que os jogadores percorrerão até a **VITÓRIA**.

1 Dado de 6 Lados

Preparação da partida

- Coloque o **tabuleiro** no **centro da mesa**.
- Separe os **componentes** do jogo:
 - Cartas de Dieta.
 - Cartas de Ação.
 - Peças de Macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras).
- Embaralhe** as **Cartas de Dieta** e distribua uma para cada jogador.
- Coloque as **Cartas de Ação** em um monte **virado para baixo**.
- Deixe as **peças de macronutrientes** separadas e disponíveis em um **saco ou recipiente** para retirada aleatória.
- Cada jogador joga o dado. O jogador com o **menor resultado** será o primeiro a jogar (na primeira rodada), em caso de empates, os jogadores que empataram jogam o dado novamente com as mesmas condições de vitória.

Fases do Jogo

1. Receber uma Carta de Dieta

- Cada jogador recebe uma **Carta de Dieta** que contém:
 - Uma **meta** de calorias.
 - Uma **condição especial** para avançar casas.

2. Pegar peças

- Em ordem de jogada (sentido **anti-horário**), cada jogador **pega peças** de **macronutrientes** (sem ver), o jogador pode **pegar até 3 peças**, uma por vez, antes de **passar para o próximo** jogador.
- Depois de **todos** os jogadores pegarem as peças de **macronutrientes iniciais**, é dada a opção para pegar mais peças (sem ver), de acordo com a vontade do jogador.
- As calorias de cada peça são:
 - Carboidratos: **300 Kcal**.
 - Proteínas: **400 Kcal**.
 - Gorduras: **900 Kcal**.

3. Caminhando para o fim da rodada e as Cartas de Ação

- Os jogadores **revelam** sua **Carta de dieta** e somam as calorias das peças coletadas.
- A partir do momento em que todos **revelaram** suas cartas, e **apenas neste momento**, os jogadores podem jogar suas cartas de **Tabuleiro e de Efeito**.
- Esta fase só termina quando **todos** os jogadores **concordarem**.

4. Fase de pontuação

- As cartas de **Tabuleiro** (fundo verde), **podem ser jogadas** nesta fase do jogo.
- **Identificar os vencedores** da rodada: Jogador(es) que alcançou(aram) a(s) meta(s) descrita(s) em sua(s) carta(s) ou jogador(es) que mais se aproximou(aram) da meta em Kcal indicada pela carta de dieta, sem ultrapassá-la (exemplo: **Maria** tinha uma meta de **2000Kcal**, mas coletou **1900Kcal**; **João** tinha uma meta de **2100Kcal**, mas coletou **2000Kcal**; **Pedro** que tinha uma meta de **2500Kcal**, coletou **2100Kcal**; nestes casos **Maria** e **João** ficaram **empatados** por faltarem 100Kcal para alcançarem as metas).
- O(s) Vencedor(es): devem **jogar o dado** e somar o valor ao bônus da carta de dieta (caso o tenham alcançado)
- Os jogadores que não venceram a rodada devem verificar se atendem as especificações dos **bônus** das cartas de dieta, e **reivindicar** (esqueceu?, uma pena, tente outra vez em outra hora).

5. Nova rodada

- Se no fim da rodada, o jogador se moveu para uma casa marcada, deve **pegar uma carta de ação**. (apenas se o jogador se moveu para esta casa na **rodada atual**).

6. Nova rodada

- O primeiro jogador da rodada atual, será o ultimo jogador da próxima rodada.(alternar o primeiro jogador da rodada em ordem anti-horária).

7.Fim do Jogo

- O jogo termina quando um jogador alcança a **última casa do tabuleiro**.
- Se **mais de um jogador** conseguiu chegar na ultima casa do tabuleiro na mesma rodada, esses jogadores devem **pegar 3 peças** de macronutrientes de forma aleatória, o jogador com **menos calorias** nessas peças, vence! Empatou novamente? **Faça de novo!**



Desenvolvedores

Bruna Azevedo	João Paulo
Cauã Lima	Joel Júnior
Diego Pereira	Lucas Silva
Guilherme Ribeiro	Mario Júnior
Jesse Nery	Matheus Castro
Joneffe Silva	Wilton Nascimento

