



INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ
MESTRADO PROFISSIONAL EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA (PROFEPT)

PRODUTO EDUCACIONAL



JOGO: JORNADA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL

Mestranda: Keine Mendonça Pereira Telles

Orientadora: Prof(a). Dr(a). Máriam Trierveiler Pereira

Dados da Catalogação na Publicação
Instituto Federal do Paraná
Biblioteca do Campus Curitiba

T273j Telles, Keine Mendonça Pereira
 Jogo: jornada alimentar sustentável / Keine Mendonça Pereira Telles ;
 orientadora: Máriam Trierveiler Pereira - Curitiba: Instituto Federal do
 Paraná, 2026, 39 p. : il. color.

ISBN:978-65-01-99981-4

1. Política alimentar. 2. Abordagem interdisciplinar do conhecimento na
educação . 3. Educação profissional. 4. Estudantes - nutrição. 5.
Estudantes do ensino médio. I. Pereira, Máriam Trierveiler. II. Institutos
Federais, Programa de Pós Graduação em Educação Profissional e
Tecnológica. III. ProfEPT. IV.Título.

CDD: 23. ed. 371.716

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	4
GUIA DE INSTRUÇÕES PARA OS PROFISSIONAIS.....	6
ESTIMATIVA DOS CUSTOS PARA AQUISIÇÃO DO JOGO.....	7
MANUAL DE REGRAS DO JOGO.....	9
CARTAS PERGUNTAS.....	10
CARTAS SURPRESAS.....	26
CARTAS PALPITES.....	31
INVENTÁRIO.....	33
TABULEIRO.....	37
REFERÊNCIAS.....	38
SOBRE AS AUTORAS.....	39

INTRODUÇÃO

A inserção da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no currículo escolar busca integrar conteúdos relacionados à alimentação saudável, nutrição e hábitos de vida saudáveis nas disciplinas e atividades escolares, buscando desenvolver nos estudantes conhecimentos e habilidades para fazer escolhas alimentares adequadas e conscientes (Bello et al., 2023).

É essencial que os profissionais envolvidos no desenvolvimento das ações de EAN sejam continuamente apoiados e instrumentalizados, com a utilização de metodologias participativas, problematizadoras, lúdicas e colaborativas, pois essas abordagens estimulam a reflexão, o diálogo e a integração entre os participantes, visando alcançar resultados mais eficazes e duradouros (Brasil, 2018).

Como forma de uma abordagem lúdica, foi escolhido o jogo educativo, pois os mecanismos deste recurso apresenta o intuito de envolver emocionalmente os indivíduos em diversas tarefas, sendo percebidos como elementos prazerosos e desafiadores pelos participantes. O jogo pode ser definido como um estímulo ao pensamento sistemático, com o objetivo de resolver problemas, aprimorar produtos, processos, objetos e ambientes, focando na motivação e no engajamento de um público específico (Busarello;Ulbricht;Fadel, 2014).

A escolha da temática do jogo fundamenta-se na compreensão de que a EAN deve abordar o sistema alimentar em sua integralidade, como o conjunto de processos que envolvem desde o acesso aos recursos e à produção de alimentos até seu processamento, distribuição, comercialização, consumo e a destinação dos resíduos, com seus impactos sociais e ambientais, conforme orienta o Marco de Referência de EAN (2012). Assim, o jogo possibilita articular alimentação e sustentabilidade de forma crítica, superando uma abordagem restrita aos nutrientes e favorecendo reflexões sobre justiça social, meio ambiente e responsabilidade coletiva.

O conteúdo do jogo foi fundamentado em referenciais teóricos e normativos que articulam EAN, sustentabilidade e sistemas alimentares. Entre os principais referenciais destaca-se o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014). Também foi embasado pela Lei nº 11.346/2006, que institui o SISAN (Brasil, 2006), e o caderno Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional (Brasil, 2018c). Além disso, foram considerados estudos que discutem alimentação sustentável e seus desafios contemporâneos, e abordam a evolução dos sistemas alimentares e sua relação com os ODS (Carvalho; Marchioni; Silva, 2022; Carvalho; Machado; Marchioni, 2025; Alves; Carvalho; Freitas, 2019; Martinelli; Cavalli, 2019); bem como temáticas específicas como agroecologia, alimentos orgânicos, transgênicos, soberania e segurança alimentar (Bello et al., 2023; Mendes; Gonçalves, 2023; Embrapa, 2025; Menegaes et al., 2015).

Para o desenvolvimento do jogo foi seguida a metodologia de La Carretta (2018), seguindo o método Quest, que consiste em realizar uma leitura não linear de um tema, buscando interpretar seus múltiplos sentidos, ou adotar o caminho inverso: elaborar primeiramente as

possíveis mecânicas e, em seguida, definir uma temática que se articule a esse sistema, atribuindo-lhe significado. Ele é composto por quatro Aspectos e três Designs Tricks, conhecido como 3x4.

Dessa forma, foi escolhido os seguintes Designs Tricks: progressão, marcadores, inventário e como desafio o Kill (competição). Foram elaboradas cartas com perguntas sobre as 5 etapas do sistema alimentar (produção, processamento, comercialização, consumo e descarte de alimentos), cartas surpresas com ações sustentáveis e insustentáveis, manual de regras, tabuleiro e figuras de cestas de frutas e sacos de lixo (como inventário).

O design do tabuleiro do jogo foi desenvolvido com o auxílio do ChatGPT, com a estrutura visual da proposta, e em seguida pelo Canva, para os ajustes necessários do layout. E os demais elementos do jogo, como cartas, itens do inventário e manual de regras, também foram produzidos por meio da plataforma Canva, garantindo padronização visual.

De acordo com La Carreta (2018), são necessários diversos testes com jogadores para identificar se o jogo está pronto ou não. E assim, antes da aplicação do jogo em sala de aula, foram realizados quatro testes com alguns voluntários da mesma faixa etária que o público-alvo, e um teste com um profissional, sendo realizado vários ajustes para melhorias.

O jogo de tabuleiro “Jornada Alimentar Sustentável”, é parte integrante da dissertação “A Educação Alimentar Nutricional e a Sustentabilidade no Ensino Médio Integrado: análise da atuação docente em Geografia e Biologia no IFPR - Campus Curitiba”, do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT). O jogo foi desenvolvido para ser aplicado pelos docentes de geografia, biologia ou áreas afins para os estudantes do EMI em sala de aula, pela relação com a temática de sustentabilidade a estas disciplinas. Este instrumento também pode ser utilizado com estudantes de outras modalidades como graduação e pós-graduação, e em espaços não escolares; bem como ser um recurso para os nutricionistas desenvolverem ações de EAN.

Os sistemas alimentares (produção, processamento, comercialização, consumo e descarte de alimentos) são grandes responsáveis pela degradação ambiental, além de causar impactos na saúde e na economia (Carvalho; Marchioni; Silva, 2022). Diante desse contexto, o objetivo do jogo é promover a conscientização e incentivo de práticas alimentares saudáveis e sustentáveis dos estudantes.

GUIA DE INSTRUÇÕES PARA OS PROFISSIONAIS

Olá, profissionais!

A seguir apresentamos algumas orientações para que o jogo seja aproveitado da melhor forma possível:

a) Para garantir maior durabilidade e facilitar a identificação dos componentes, recomendamos que a impressão dos arquivos e os materiais utilizados com os elementos do jogo siga as especificações apresentadas no quadro abaixo:

ARQUIVOS/ ITENS	QUANTIDADE	GRAMATURA /MATERIAL	IMPRESSÃO/COR
Cartas perguntas	44	180	Colorida
Cartas surpresas	26	180	Colorida
Cartas palpites	8	180	Colorida
Inventário	Cestas de frutas: 80 Sacos de lixo: 93	180	Colorida
Marcadores	2	Tampas de garrafa plásticas ou comprar pinos para board game	1 cor diferente para cada função a sua escolha
Manual	1	90	Preto e Branco/Colorida
Tabuleiro	1	90 (papel A3)	Colorida, colado em papelão. Ou impresso em lona (banner).
Ampulheta	1	Sugestão: Comprar uma ampulheta ou utilizar o cronômetro do celular	

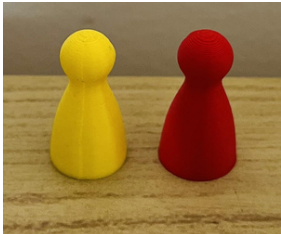
b) Para o preparo do jogo, caso o profissional tenha algum objetivo específico em escolher o assunto abordado das cartas perguntas, sugere-se selecionar 4 cartas de cada etapa para serem utilizadas, ou se não, pode colocar todas as cartas perguntas disponíveis das etapas nos montes no tabuleiro para serem pegadas pelos jogadores aleatoriamente.

c) Use uma caixa de papelão para guardar os elementos do jogo.

ESTIMATIVA DOS CUSTOS PARA AQUISIÇÃO DO JOGO

Elementos	Descrição	Quant.	Preço Unitário R\$	Preço Total R\$
 	Caixa Papelão A4 - tamanho: 30x21x3,5. Formato: montável Reciclável	1	4,20	4,20
	Impressão colorida Papel A4 Liso Branco 180g (cartas perguntas, cartas surpresas, palpites, inventário e manual de regras)	28	3,00	84,00
	Impressão Colorida Design do Tabuleiro Papel A3	1	5,00	5,00

ESTIMATIVA DOS CUSTOS PARA AQUISIÇÃO DO JOGO

Elementos	Descrição	Quant.	Preço Unitário R\$	Preço Total R\$
	Papel Paraná A3 para colar o papel do design do tabuleiro	1	5,00	5,00
	Saco Plástico de PVC Transparente 8x12 (Tamanho interno: 7,5x10,5cm). Para guardar as cartas perguntas separadas por cada etapa (5), as cartas surpresas (1), os palpites (1), os sacos de lixo (1), as cestas de frutas (2) e os pinos (1)	11	0,65	7,15
	Pinos para boardgame	2	1,60	3,20
	Ampulheta de plástico média. Tempo de duração: 20 a 30 segundos	1	3,80	3,80

TOTAL: R\$112,35

MANUAL DE REGRAS DO JOGO

Os sistemas alimentares (produção, processamento, comercialização, consumo e descarte de alimentos) são grandes responsáveis pela degradação ambiental, além de causar impactos na saúde e na economia. Diante desse contexto, o objetivo do jogo é promover a conscientização e incentivo de práticas alimentares saudáveis e sustentáveis dos estudantes.

OBJETIVO DOS JOGADORES:

Percorrer todas as etapas do sistema alimentar (produção, processamento, comercialização, consumo e descarte de alimentos) no tabuleiro de forma que ao final do percurso, o jogador que tiver mais cestas de frutas acumuladas ganhará o jogo.

PREPARAÇÃO DO JOGO:

1. Utilize um marcador para posicionar a etapa atual e um marcador para representar o jogador da vez.
2. Para iniciar o jogo, embaralhe os 5 montes de cartas perguntas correspondentes a cada etapa do sistema alimentar.
3. Posicione cada monte em seu respectivo local no tabuleiro com as faces voltadas para baixo.
4. Embaralhe o monte as cartas surpresas e deixe-o no lugar indicado no tabuleiro, com as faces voltadas para baixo.
5. Cada participante receberá duas cartas: uma verde com o polegar para cima (👍), indicando acerto, e uma vermelha com o polegar para baixo (👎), indicando erro. Essas cartas serão utilizadas para fazer os palpites sobre a resposta do jogador da vez.

INÍCIO DO JOGO:

1. Posicione o marcador na etapa de produção (início);
2. O jogador anterior ao jogador da vez irá pegar uma carta pergunta correspondente à etapa do sistema e ler para o jogador da vez responder;
3. Antes da resposta os outros jogadores devem, em até **3 segundos**, fazer seu palpite de acerto/erro colocando sobre a mesa uma das cartas, com a face virada para baixo: a carta **verde** com o polegar para cima se acreditarem que o jogador da vez acertará, ou a carta **vermelha** com o polegar para baixo se acharem que ele errará. As cartas devem permanecer ocultas até que o jogador responda, garantindo o sigilo da escolha.
4. O jogador da vez terá **30 segundos** para responder a pergunta (marcar o tempo com o cronômetro do celular ou com uma ampulheta).
5. Se o jogador da vez acertar, ele ganha **2 cestas de frutas** e os que acertaram o palpite ganham **1 cesta de frutas**;
6. Caso o jogador da vez erre a questão, ele ganha um **saco de lixo**, e os jogadores que erraram o palpite ganham um **saco de lixo**.
7. Após a resposta à carta pergunta, o jogador da vez deverá tirar uma **carta surpresa** do monte.
8. As cartas utilizadas devem ser colocadas no monte de descarte indicado no tabuleiro.

CADA ETAPA DO SISTEMA ALIMENTAR TERMINA QUANDO TODOS OS JOGADORES TIVEREM RESPONDIDO UMA PERGUNTA E PEGO UMA CARTA SURPRESA.

FINALIZAÇÃO:

Ao final do percurso, deverá ser realizada a contagem dos itens acumulados, sendo que cada cesta de frutas neutralizará um saco de lixo. O jogador que acumular mais cestas de frutas no final ganhará o jogo. Caso ocorra de nenhum jogador finalizar com cestas de frutas, ganhará quem não tiver acumulado saco de lixo ou tenha menor quantidade. Em caso de empate, ambos os participantes são considerados vencedores, não havendo necessidade de desempate.

Número de jogadores: 4 jogadores ou 4 duplas de jogadores.

CARTAS PERGUNTAS

1) ETAPA DE PRODUÇÃO

Fale uma palavra ou similar que melhor define as características apresentadas a seguir:

1. São substâncias para fins de beneficiamento agrícola.
2. Seu uso excessivo contamina os lençóis freáticos, causando perda da flora e fauna próximas ao local.
3. A exposição do ser humano pode se dar pela alimentação, pela água e pelo solo.
4. A exposição crônica está associada a câncer, danos neurológicos e malformações congênitas.

Resposta: Agrotóxicos

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS

SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Fale uma palavra ou similar que melhor define as características apresentadas a seguir:

1. São alimentos de origem vegetal ou animal provenientes de sistemas que promovem o uso sustentável dos recursos naturais.
2. Apresentam uma maior qualidade nutricional.
3. Protegem a biodiversidade e são livres de contaminantes.
4. Respeitam e aperfeiçoam saberes e formas de produção tradicionais.

Resposta: Alimentos orgânicos

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS

SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Fale uma palavra ou similar que melhor define as características apresentadas a seguir:

1. Prática de uma agricultura baseada na manutenção das funções ecológicas e sociais.
2. Aumento de produtividade por hectare, evitando o desmatamento.
3. Recicla recursos e prioriza as cadeias de suprimentos locais.
4. Produção orgânica e biodiversa.

Resposta: Agroecologia

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS

SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Fale uma palavra ou similar que melhor define as características apresentadas a seguir:

1. Sinônimo para a expressão Organismo Geneticamente Modificado (OGM).
2. É um organismo que recebeu um gene de outro organismo doador, com o objetivo de torná-lo resistente a doenças ou mais nutritivo.
3. Levou ao aumento do uso de agrotóxicos devido ao desequilíbrio dos ecossistemas.
4. Perda da biodiversidade, pelo uso de agrotóxicos e pela contaminação de sementes crioulas.

Resposta: Transgênico

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS

SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Fale uma palavra ou similar que melhor define as características apresentadas a seguir:

1. Uma das principais causas de desmatamento.
2. Contribui para as alterações climáticas, degradação do solo, emissão de gases, contaminação da água e perda da biodiversidade.
3. Técnica para criação de gado e a produção de alimentos destinados a esses animais.
4. Aumento da disseminação de doenças zoonóticas.

Resposta: Agropecuária

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS

SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Fale uma palavra ou similar que melhor define as características apresentadas a seguir:

1. Técnica de cultivo que visa obter produtos com maior qualidade e sabor.
2. Promove menor risco de contaminações de doenças endêmicas.
3. Sistema de produção sem solo, com utilização de solução nutritiva.
4. Forma sustentável, por otimizar os recursos naturais.

Resposta: Hidroponia

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS

SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Qual das alternativas apresenta soluções para otimizar a utilização da água na agricultura?

- a) Captação da água de chuva e reuso de acordo com parâmetros legais.
- b) Reutilização de água residual tratada para irrigação de culturas.
- c) Dessalinização da água por osmose inversa.
- d) Preservação e restauração de ecossistemas naturais, como florestas e áreas úmidas.
- e) Todas as alternativas estão corretas.

Resposta: e

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



O que pode acontecer quando fertilizantes são usados em excesso, levando nutrientes a escoarem para os rios? **FALE QUAL A ALTERNATIVA INCORRETA.**

- a) Floração, com reprodução de algas, seguida de morte dos organismos do corpo hídrico.
- b) Desequilíbrio ecológico.
- c) Eutrofização de corpos hídricos, que resulta na poluição da água.
- d) Reforço do equilíbrio ecológico nos rios e lagos.
- e) Redução de oxigênio nas águas, causando a morte de peixes.

Resposta: d

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Sobre as características dos sistemas de produção da agricultura intensiva e na monocultura, **FALE QUAL A ALTERNATIVA INCORRETA:**

- a) Uso excessivo de fertilizantes, agrotóxicos, transgênicos e pesticidas.
- b) Processo de compactação do solo e desertificação.
- c) Uso excessivo da água, energia e terra, com elevada emissão de Gases de Efeito Estufa.
- d) Aumento da biodiversidade de alimentos ofertados.
- e) Maior desmatamento com perda de biodiversidade.

Resposta: d

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Sobre os desafios e caminhos para desfigurar o modelo agroalimentar hegemônico, FALE QUAL A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Romper com a ordem estabelecida pela concentração de poder corporativo.
- b) Incentivo da capacidade produtiva de agricultores familiares.
- c) Impor custos sociais para outros atores da sociedade e para o ambiente.
- d) Fortalecimento de cadeias de abastecimento curtas.
- e) Fortalecimento de modelos inovadores de distribuição.

Resposta: c

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



São exemplos de como a diversidade dos seres vivos contribui para a estabilidade e produtividade dos ecossistemas, FALE QUAL A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Polinização de sementes.
- b) Controle de pragas.
- c) Regulação do calor.
- d) Não altera o sabor e características nutricionais dos alimentos.
- e) Sequestradores de carbono.

Resposta: d

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Sobre as características de uma produção saudável e sustentável, FALE QUAL A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Animais criados soltos seguindo práticas agroecológicas;
- b) Agroecológicos produzidos pela agricultura familiar local.
- c) Controle na aplicação de agrotóxicos.
- d) Monocultura.
- e) Rotação de culturas (integração de lavoura-pecuária-floresta).

Resposta: d

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



2) ETAPA DE PROCESSAMENTO

Fale uma palavra ou similar que melhor define as características apresentadas a seguir:

1. São formulações industriais.
2. Podem conter corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e aditivos.
3. As técnicas de manufatura incluem pré-processamento por fritura ou cozimento.
4. Exemplos desses alimentos são: sorvetes, balas e guloseimas em geral, refrigerantes e salsichas.

Resposta: Alimentos ultraprocessados

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



São exemplos de alimentos ultraprocessados, FALE QUAL A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Macarrão "instantâneo".
- b) Biscoito recheado.
- c) Refresco.
- d) Queijo.
- e) Salgadinhos de pacote.

Resposta: d (processado)

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Fale uma palavra ou similar que melhor define as características apresentadas a seguir:

1. Alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas.
2. Exemplos de processos que são submetidos incluem limpeza, moagem e pasteurização.
3. Não apresentam adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.
4. Exemplos incluem grãos secos, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.

Resposta: Alimentos minimamente processados

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Fale uma palavra ou similar que melhor define as características apresentadas a seguir:

1. São alimentos obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.
2. São exemplos: frutas, legumes, verduras, raízes e ovos.
3. São ricos em vitaminas e minerais.
4. Tendem a se deteriorar muito rapidamente.

Resposta: Alimentos in natura

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Sobre os riscos do elevado nível de processamento dos alimentos, FALE QUAL A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Perda de grande parte dos nutrientes do alimento em sua composição original.
- b) Adição de grande quantidade de gorduras, sódio, açúcares, aditivos e conservantes.
- c) Tendem a ser ricos em fibras.
- d) Dificuldade na percepção da origem dos ingredientes, distanciando as pessoas do ato cultural de se alimentar.
- e) Prejudica a soberania e a diversidade alimentar.

Resposta: c

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



São exemplos de alimentos processados, FALE QUAL A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Frutas secas.
- b) Frutas em caldas.
- c) Carne seca.
- d) Atum enlatado.
- e) Extrato de tomate.

Resposta: a (minimamente processado)

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Fale uma palavra ou similar que melhor define as características apresentadas a seguir:

1. São alimentos com adição de sal ou açúcar ou outra substância como óleo ou vinagre para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar.
2. Exemplos de processos submetidos: cozimento, acondicionamento dos alimentos em latas ou vidros.
3. Uso de métodos de preservação como salga, salmoura, cura e defumação.
4. Alguns exemplos são: palmito em conserva, frutas cristalizadas, e sardinha enlatada.

Resposta: Alimentos processados

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS

SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



São exemplos de alimentos minimamente processados, FALE QUAL A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Feijão.
- b) Sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias.
- c) Farinha de mandioca.
- d) Amendoim sem sal ou açúcar.
- e) Pães feitos com farinha de trigo, leveduras, água e sal.

Resposta: e (processado)

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS

SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



3) ETAPA DE COMERCIALIZAÇÃO

Sobre os benefícios de sistemas alimentares locais e regionais, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Promovem sistemas alimentares sustentáveis.
- b) Buscam a construção de economias alimentares autossustentadas.
- c) O consumo local e regional contribui para reintegrar hábitos alimentares, valorizar o alimento e os produtores da região.
- d) Promovem circuitos curtos de comercialização.
- e) Beneficiam empresas de grande porte.

Resposta: e

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Sobre formas de comercialização que aproximam o consumidor da origem do alimento, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Compra em “sacolões ou “varejões”.
- b) Hortas comunitárias.
- c) Compra em feira de produtores no seu bairro.
- d) Compra em supermercados.
- e) Pedir cestas de alimentos agroecológicos por meio de grupos coletivos de compras.

Resposta: d

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Sobre a comercialização de alimentos ultraprocessados, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) São comercializados, em geral, por grandes redes de supermercados.
- b) Tende a excluir pequenos produtores e comerciantes locais.
- c) São amplamente acessíveis devido ao custo reduzido.
- d) Fortalece a agricultura familiar.
- e) Prejudica a diversidade biológica dos alimentos.

Resposta: d

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Sobre hortas escolares, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Prática educativa com potencial para o desenvolvimento de conteúdos teóricos.
- b) Promove competências práticas sobre sistemas alimentares sustentáveis.
- c) Permite um aprendizado baseado no contato direto com a natureza e com o alimento.
- d) Contribui para o resgate cultural de saberes e para a mudança gradativa de hábitos alimentares.
- e) São utilizadas apenas como fonte de alimentação para os estudantes, sem relação com o aprendizado.

Resposta: e
SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Sobre as estratégias de publicidade utilizadas pelas indústrias para promover alimentos ultraprocessados, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Levam a acreditar que tornarão as pessoas mais fortes e socialmente aceitas.
- b) Produtos em locais estratégicos nos supermercados para atrair os consumidores.
- c) Amostras grátis, brindes e promoções são estratégias ineficazes para influenciar o comportamento de compra.
- d) Criam a impressão de que são superiores aos alimentos naturais.
- e) Promovem estímulo ao consumo diário e em grande quantidade.

Resposta: c

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Sobre as políticas públicas que devem ser incentivadas com base em um sistema alimentar sustentável, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Promoção da redução das desigualdades e combate à fome.
- b) Regulamentação da comercialização, rotulagem nutricional e educação nutricional.
- c) Valorização e incentivo da agricultura familiar.
- d) Promoção de cadeias curtas de abastecimento e agroecologia.
- e) Comercialização de alimentos livre de regulamentações, permitindo que o mercado defina o que será produzido e consumido.

Resposta: e
SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Sobre as práticas individuais sustentáveis, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Cultivar uma horta em casa.
- b) Preferir a compra de alimentos regionais.
- c) Preferir a compra de alimentos da época (sazonais), que apresentam melhor qualidade nutricional e menor custo.
- d) Preferir a compra de alimentos ultraprocessados.
- e) Preferir a compra de alimentos orgânicos e de base agroecológica.

Resposta: d

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS

SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Sobre possíveis ações na sua atuação como cidadão, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Reivindicar junto às autoridades municipais a criação de “restaurantes populares”.
- b) Participar dos conselhos que fiscalizam o Programa Nacional de Alimentação Escolar.
- c) Reivindicar junto às autoridades municipais a implantação de projetos de agricultura urbana e periurbana de produção orgânica.
- d) Se engajar na luta por políticas fiscais que tornem mais caros os alimentos in natura e mais baratos os ultraprocessados.
- e) Participar da organização de hortas comunitárias.

Resposta: d

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS

SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



4) ETAPA DE CONSUMO

Sobre uma ação individual que pode ajudar a reduzir os impactos ambientais da produção de carne bovina, FALE A ALTERNATIVA CORRETA: a) Incentivar a criação de mais pastos em áreas florestais para melhorar a produção. b) Comer mais carne bovina para valorizar o agronegócio nacional. c) Escolher a carne bovina como principal fonte de proteína. d) Reduzir o consumo de carne bovina e substituir por outras fontes de proteínas mais sustentáveis. e) Comprar carne bovina de países que exportam mais barato. Resposta: d SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo 	
Sobre os alimentos que ajudam a conservar a diversidade, melhoram a dieta e são acessíveis a populações vulneráveis, FALE A ALTERNATIVA CORRETA: a) Suplementos alimentares. b) Alimentos enlatados. c) Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC). d) Carnes processadas. e) Bebidas açucaradas. Resposta: c SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo 	
Sobre os benefícios de consumir mais frutas, legumes, verduras e cereais integrais, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA: a) São ricos em nutrientes necessários para o corpo. b) Proporcionam menores riscos para o desenvolvimento de doenças do coração e diabetes. c) Utilizam bem menos recursos como água e terra para serem produzidos. d) São a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada. e) Aumentam o uso de recursos naturais para a produção. Resposta: e SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo 	

Sobre as outras fontes de proteína que podemos consumir para reduzir o consumo de proteína animal e promover a sustentabilidade alimentar, FALE A ALTERNATIVA CORRETA: a) Banana, maçã, abacaxi, mamão e melancia. b) Batata, cenoura, abobrinha, mandioca e chuchu. c) Feijões, grão-de-bico, lentilhas, ervilha e as oleaginosas. d) Alface, rúcula, repolho, agrião e espinafre. e) Milho-verde, farinha de trigo, macarrão e arroz branco. Resposta: c SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo 	
--	--

Sobre as medidas para incentivar a prática culinária diante da redução do aprendizado entre gerações, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA: a) Defender a inclusão das habilidades culinárias como parte do currículo das escolas. b) Integrar associações da sociedade civil representada pelas tradições culinárias locais. c) Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias. d) Planejar e definir com antecedência o cardápio da semana para o preparo das refeições. e) Comprar refeições prontas com frequência para otimizar o tempo. Resposta: e SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo 	
---	--

Sobre as bases consensuais de uma alimentação saudável e sustentável, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA: a) Predominantemente em alimentos de origem vegetal. b) Preferência para alimentos in natura e integrais. c) Baixo consumo de alimentos processados e ultraprocessados. d) Preferência para alimentos processados. e) Pequenas quantidades de produtos de origem animal. Resposta: d SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo 	
---	--

Sobre os problemas de saúde que podem ser causados pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Doenças do coração.
- b) Diabetes.
- c) Vários tipos de câncer.
- d) Maior risco de deficiências nutricionais.
- e) Promoção da saúde mental.

Resposta: e

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Sobre o consumo de óleos, gorduras, sal e açúcar, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) São produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos.
- b) Devem ser utilizados em pequenas quantidades.
- c) Óleos, gorduras e açúcar têm baixa quantidade de calorias por grama.
- d) O consumo excessivo de sódio e de gorduras saturadas aumenta o risco de doenças do coração.
- e) O consumo excessivo de açúcar aumenta o risco de cárie dental, de obesidade e de várias outras doenças crônicas.

Resposta: c

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



5) ETAPA DE DESCARTE DE ALIMENTOS

Dentre os benefícios de reduzir o desperdício alimentar, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Redução das pressões ambientais.
- b) Melhora a nutrição humana em todas as dimensões da segurança alimentar.
- c) Melhoria na disponibilidade de alimentos, e a acessibilidade econômica e física aos alimentos.
- d) Estabilidade do suprimento de alimentos e preços ao longo do tempo.
- e) Aumento da produção de lixo orgânico como estratégia de desenvolvimento sustentável.

Resposta: e

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS

SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Sobre as maneiras que podemos reduzir o desperdício de alimentos em casa, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Planejar as refeições antes de ir às compras e comprar somente o necessário.
- b) Aproveitar integralmente os alimentos (guardando as cascas, folhas, talos e sementes para outras receitas).
- c) Refrigerar ou congelar as sobras das preparações de forma adequada.
- d) Jogar fora alimentos que não estão com aparência "perfeita", mesmo que estejam bons para o consumo.
- e) Perceber a fome antes de se servir, para evitar sobras de alimento no prato.

Resposta: d

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS

SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



COMPLETE A FRASE. A _____ é um excelente destino para o lixo orgânico que produzimos em casa, pois por meio de uma transformação microbiológica, os restos orgânicos que iriam para o aterro sanitário, viram húmus, que é um material fértil e rico em nutrientes. Essa matéria bastante fértil pode então ser utilizada como adubo em hortas, por exemplo.

Resposta: Compostagem caseira

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS

SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



COMPLETE A FRASE. Os alimentos _____ geram pilhas de embalagens desses produtos descartadas no ambiente, muitas não biodegradáveis, que desfiguram a paisagem e requerem o uso crescente de novos espaços e de novas e dispendiosas tecnologias de gestão de resíduos.

Resposta: ultraprocessados/
processados

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram
o palpite de acerto/erro
correto ganham 1 cesta de
frutas, e se errarem o palpite
ganham 1 saco de lixo



Sobre as consequências do desperdício alimentar, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Mudança climática.
- b) Perda da natureza e da biodiversidade.
- c) Poluição por resíduos.
- d) Redução da emissão de gases de efeito estufa.
- e) Aumento da emissão de gases de efeito estufa.

Resposta: d

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram
o palpite de acerto/erro
correto ganham 1 cesta de
frutas, e se errarem o palpite
ganham 1 saco de lixo



Sobre os problemas que podem ocorrer para parte da produção de alimentos serem perdidas antes da venda, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Uso inadequado de insumos.
- b) Falta de instalações adequadas de armazenamento.
- c) Falta de instalações adequadas de processamento.
- d) Transporte inadequado pós-colheita.
- e) Planejamento da produção agrícola.

Resposta: e

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS
SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram
o palpite de acerto/erro
correto ganham 1 cesta de
frutas, e se errarem o palpite
ganham 1 saco de lixo



Sobre os benefícios da agricultura urbana e periurbana agroecológica, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Fortalecem a articulação entre o rural e o urbano.
- b) Contribuem para atenuar a emissão de gases do efeito estufa.
- c) Diminuem o desperdício de alimentos.
- d) Aumenta a dependência de longas cadeias de distribuição.
- e) Oportuniza acesso mais fácil e barato à alimentos saudáveis.

Resposta: d

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS

SE ERRAR, GANHA 1 SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



Sobre os benefícios das hortas verticais como forma de reduzir o desperdício de alimentos alinhada à produção urbana, FALE A ALTERNATIVA INCORRETA:

- a) Produzir mais em um espaço bem menor.
- b) Possibilidade de produzir o ano todo.
- c) Reduzir massivamente o uso de água e fertilizantes.
- d) Não usar agrotóxicos.
- e) Usar solo.

Resposta: e

SE ACERTAR, GANHA 2 CESTAS DE FRUTAS

SE ERRAR, GANHA UM SACO DE LIXO

Os outros jogadores que deram o palpite de acerto/erro correto ganham 1 cesta de frutas, e se errarem o palpite ganham 1 saco de lixo



CARTAS SURPRESAS

**PRODUÇÃO E
CONSUMO DE
ALIMENTOS
AGROECOLÓGICOS**

Parabéns!

**Essa ação é
sustentável**



**COMPRA
DE ALIMENTOS
SAZONAIS**

Parabéns!

**Essa ação é
sustentável**



**PRODUÇÃO E
CONSUMO
DE ALIMENTOS
ORGÂNICOS E
BIODIVERSOS**

Parabéns!

**Essa ação é
sustentável**



**CONSUMO
PREDOMINANTE
DE ALIMENTOS IN
NATURA
OU MINIMAMENTE
PROCESSADOS**

Parabéns!

**Essa ação é
sustentável**



**CULTIVAR
UMA HORTA**

Parabéns!

**Essa ação é
sustentável**



**DIMINUIR O CONSUMO
DE CARNE BOVINA**

Parabéns!

**Essa ação é
sustentável**



**INCENTIVO AO
CONSUMO DE FRUTAS,
LEGUMES, VERDURAS,
LEGUMINOSAS E
OLEAGINOSAS**

Parabéns!

**Essa ação é
sustentável**



**CADEIAS CURTAS
DE COMERCIALIZAÇÃO**

Parabéns!

**Essa ação é
sustentável**



**COMPRA DIRETA
DOS AGRICULTORES
FAMILIARES**

Parabéns!

**Essa ação é
sustentável**



**EVITAR COMER
ULTRAPROCESSADOS**

Parabéns!

**Essa ação é
sustentável**



**VALORIZAÇÃO DE
ALIMENTOS REGIONAIS
E LOCAIS**

Parabéns!

**Essa ação é
sustentável**



**PRODUÇÃO LOCAL
DE ALIMENTOS
SAUDÁVEIS**

Parabéns!

**Essa ação é
sustentável**



**COMPOSTAGEM
CASEIRA**

Parabéns!

**Essa ação é
sustentável**



MONOCULTURA

**Essa ação é
insustentável**

Ganhe um saco de lixo



**DESVALORIZAÇÃO
DE PRODUTOS
REGIONAIS E LOCAIS**

**Essa ação é
insustentável**

Ganhe um saco de lixo



**USO DE
AGROTÓXICOS**

**Essa ação é
insustentável**

Ganhe um saco de lixo



**VALORIZAÇÃO DE
GRANDES REDES
DE SUPERMERCADOS**

**Essa ação é
insustentável**

Ganhe um saco de lixo



**CRIAÇÃO
INTENSIVA
DE ANIMAIS**

**Essa ação é
insustentável**

Ganhe um saco de lixo



**ELEVADO
PROCESSAMENTO DE
ALIMENTOS**

**Essa ação é
insustentável**

Ganhe um saco de lixo



**GRANDE GASTO DE
ENERGIA E
EMIÇÃO DE
POLUENTES**

**Essa ação é
insustentável**

Ganhe um saco de lixo



**REDUÇÃO DA
BIODIVERSIDADE**

**Essa ação é
insustentável**

Ganhe um saco de lixo



**ADIÇÃO DE
ADITIVOS
ALIMENTARES**

**Essa ação é
insustentável**

Ganhe um saco de lixo



**CADEIAS LONGAS DE
COMERCIALIZAÇÃO**

**Essa ação é
insustentável**

Ganhe um saco de lixo



**LONGOS PERCURSOS
DE
TRANSPORTE**

***Essa ação é
insustentável***

***Escolha um jogador
para pegar uma carta
surpresa***



**ALIMENTAÇÃO NÃO
DIVERSIFICADA**

***Essa ação é
insustentável***

***Escolha um jogador
para pegar uma carta
surpresa***



**ELEVADO CONSUMO
DE
ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS**

***Essa ação é
insustentável***

***Escolha um jogador
para pegar uma carta
surpresa***



CARTAS PALPITES





INVENTÁRIO

CESTAS DE FRUTAS

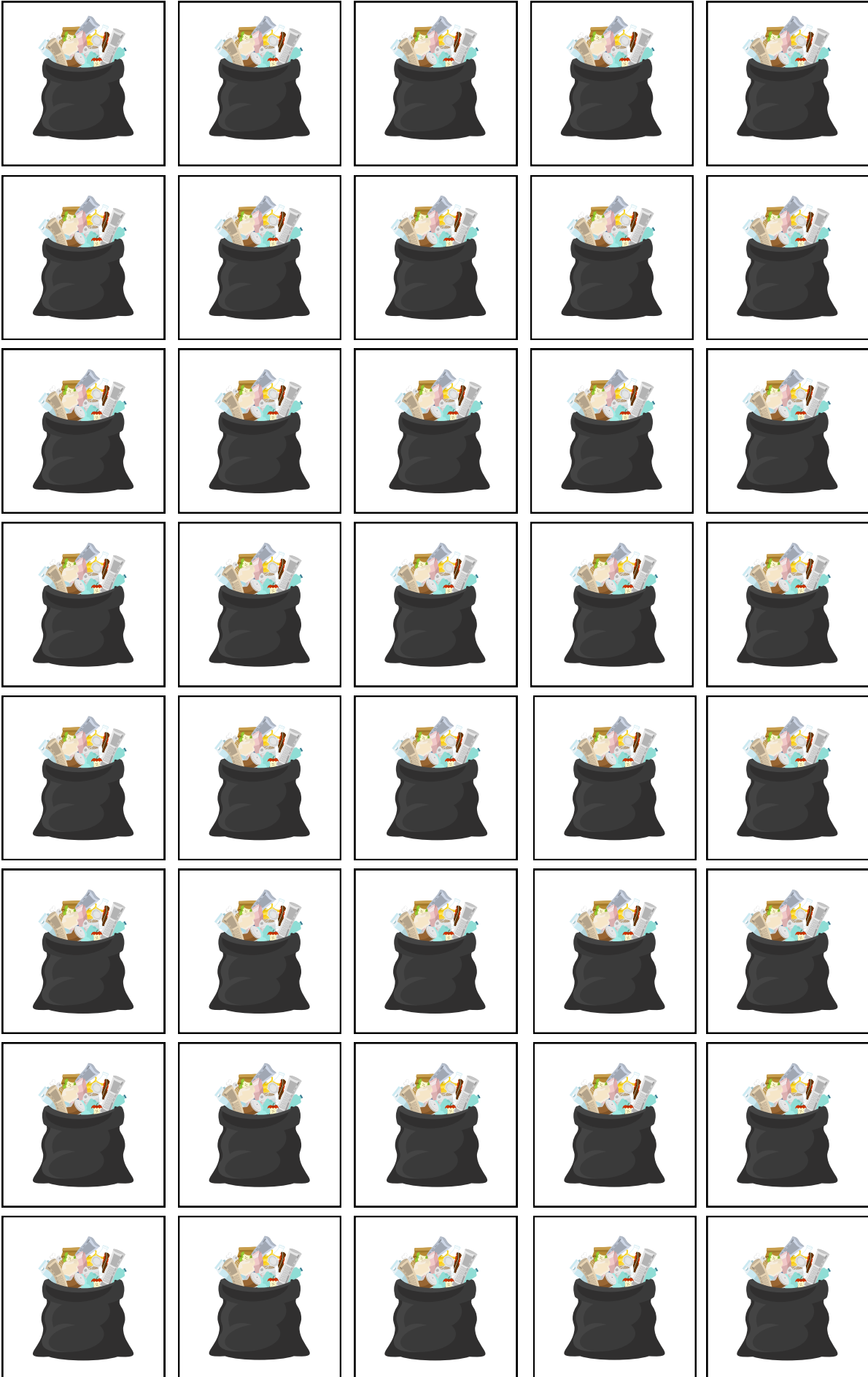




INVENTÁRIO

SACOS DE LIXO





JORNADA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL

**CARTAS
SURPRESAS**

**MONTE DE
DESCARTE**

PRODUÇÃO



INÍCIO

PROCESSAMENTO



COMERCIALIZAÇÃO



CONSUMO



DESCARTE



FIM

REFERÊNCIAS

- ALVES, Mariane de Almeida; CARVALHO, Aline Martins de; FREITAS, Carolina Almeida. Como tornar minha alimentação sustentável? **Revista Sustentarea**, v. 3, n. 1, fev. 2019. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/revistasustentarea/wp-content/uploads/2020/09/A4-REVISTA-SUSTENTAREA-EDICAO-4-FEVEREIRO-2019.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2025.
- BELLO, Fabrícia Fernanda; CORRÊA, Bruno Jan Schramm; DONAZZOLO, Joel; FILIPPI, Marciele. Alimentos orgânicos na escola: construção de uma cartilha didática para alunos e professores da rede pública no sudoeste do Paraná. **Revista Brasileira de Agroecologia**, v. 18, n. 5, p. 686-697, 2023. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rbagroecologia/article/view/51189>. Acesso em: 27 jun. 2025.
- BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN, com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 18 set. 2006. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm. Acesso em: 03 jan. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável. 2. ed., 1. reimpr. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 02 abr. 2025.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Princípios e práticas para educação alimentar e nutricional**. Brasília, DF: MDS, 2018. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/08/CADERNO_EAN_semmarca.pdf. Acesso em: 27 jun. 2025.
- BUSARELLO, Raul Inácio; ULBRICHT, Vania Ribas; FADEL, Luciane. A gamificação e a sistemática: conceitos sobre a gamificação como recurso motivacional. In: FADEL, Luciane; ULBRICHT, Vania Ribas; BATISTA, Claudia Regina; VANZIN, Tarcísio (orgs.). **Gamificação na educação**. São Paulo: Pimenta Cultural, 2014. Disponível em: http://www.pgcl.uenf.br/arquivos/gamificacao_na_educacao_011120181605.pdf. Acesso em: 27 jun. 2025.
- CARVALHO, Aline Martins de; MARCHIONI, Dirce Maria Lobo; SILVA, Jacqueline Tereza da. Evolução da alimentação sustentável no Brasil e no mundo. In: MARCHIONI, Dirce Maria Lobo; CARVALHO, Aline Martins de (orgs.). **Sistemas alimentares e alimentação sustentável**. Santana de Parnaíba: Manole, 2022. p. 101-112.
- CARVALHO, Aline Martins de; MACHADO, Alisson Diego; MARCHIONI, Dirce Maria Lobo. **Sistemas alimentares e Objetivos do Desenvolvimento Sustentável**. São Paulo: Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública, 2025. Disponível em: www.livrosabertos.abcd.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/1524. Acesso em: 27 abr. 2025.
- EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **Transgênicos**. Disponível em: <https://www.embrapa.br/tema-transgenicos>. Acesso em: 22 abr. 2025.
- LA CARRETA, Marcelo. **Como fazer jogos de tabuleiro: manual prático**. Curitiba: Appris, 2018.
- MARTINELLI, Suellen Secchi; CAVALLI, Suzi Barletto. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 11, p. 4251-4262, nov. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z76hs5QXmyTVZDdBDJXHTwz/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 25 mar. 2025.
- MENDES, Cristiano; GONÇALVES, Jéssica Rúbia. Segurança e soberania alimentar: o caso brasileiro (1994-2015). **Caderno CRH**, Salvador, v. 36, e023009, p. 1-18, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ccrh/a/8RNJrYrVL3xFVTsD5nrZsWD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 abr. 2025.
- MENEGAES, Janine Farias; FILIPETTO, Jorge Eugênio; RODRIGUES, Andrielle Magrini; SANTOS, Osmar Souza dos. Produção sustentável de alimentos em cultivo hidropônico. **Revista Monografias Ambientais**, v. 14, n. 3, p. 102-108, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/remoa/article/view/18750/pdf>. Acesso em: 22 abr. 2025.

SOBRE AS AUTORAS



Keine Mendonça Pereira Telles

Possui graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Alagoas (2011). Residência pelo Programa de Residência em Nutrição da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal, no Hospital Regional da Asa Norte - HRAN (2014). Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal do Paraná (IFPR) - Campus Curitiba. Atuou como nutricionista clínica no Hospital Estadual São Lucas em Vitória-ES. Atualmente, nutricionista do Instituto Federal de Alagoas (IFAL), em exercício provisório no IFPR.

<https://lattes.cnpq.br/5378642046810316>

<https://orcid.org/0009-0002-4448-1435>

keine.telles@ifpr.edu.br



Máriam Trierveiler Pereira

Possui graduação em Engenharia Civil pela Universidade Federal do Paraná (1997), graduação em Engenharia Ambiental pela Universidade Estadual de Maringá (2022), especialização em Engenharia de Segurança do Trabalho pela Universidade Federal do Paraná (1998), especialização em Docência na Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal do Paraná (2016), mestrado em Engenharia Ambiental pela Universidade Federal do Paraná (2000) e doutorado em Engenharia Química com ênfase em Gestão, Controle e Preservação Ambiental pela Universidade Estadual de Maringá (2011). Atualmente é professora titular, pesquisadora e extensionista da área de Meio Ambiente, Saúde e Segurança do Instituto Federal do Paraná (IFPR), Campus Curitiba, atuando também no Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT), em Curitiba, e no Programa de Pós-graduação em Sustentabilidade (PSU), em Umuarama.

<https://lattes.cnpq.br/6867974583171879>

<https://orcid.org/0000-0003-0782-6967>

mariam.pereira@ifpr.edu.br