

1



MAÇÃ



2



ALFACE



3



BATATA
DOCE



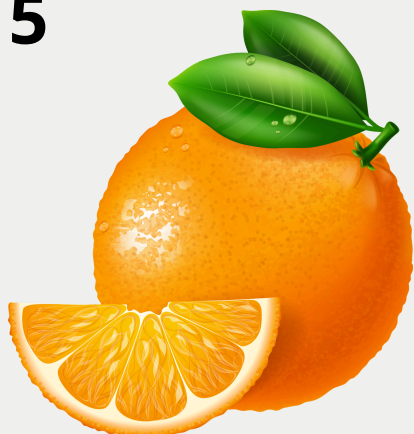
4



LEITE



5



LARANJA



6



CENOURA



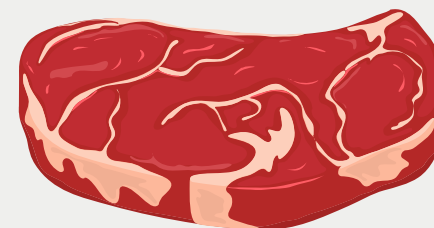
7



FRANGO



8



CARNE



9



PÃO



10



QUEIJO



11



SARDINHA



12



ingredientes: leite integral e/ou leite integral reconstituído, leite em pó integral, fermento lácteo

IOGURTE



13



ingredientes:Leite reconstituído parcialmente desnatado, preparado de morango (água, xarope de açúcar, amido modificado, açúcar, polpa de morango, cálcio (fosfato tricálcico), aromatizantes, acidulante ácido cítrico, espessante goma guar, corante natural carmim e conservador sorbato de potássio), soro de leite reconstituído, xarope de açúcar e fermento lácteo.

IOGURTE



14



MARGARINA



15



ARROZ



16



FEIJÃO



17



ingredientes: Creme de leite, cloreto de sódio e corante natural de urucum.



18



ingredientes: Manteiga (creme de leite pasteurizado, cloreto de sódio (sal), corante natural de urucum INS 160b), creme vegetal (cloreto de sódio (sal), e conservante sorbato de potássio ins 202) e mistura de maltodextrina e espessantes LBG (INS 120) e goma guar (INS 412).



19



ingredientes: Suco de uva integral. Não contém glúten

SUCO DE FRUTA



20



ingredientes: Suco de uva reconstituído (51%) (água e suco de uva concentrado) e suco de maçã reconstituído (49%) (água e suco de maçã concentrado). 100% suco. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Sem Adição de Açúcares: Adoçado apenas com suco natural de frutas.

SUCO DE FRUTA



21



ingredientes: Água, açúcar, suco concentrado de maçã, suco concentrado de uva, vitamina c, acidulante: ácido cítrico (ins 330), corante: antocianina (ins 163i), aromatizante: aroma natural, edulcorantes artificiais: sucralose (ins 955) (10,0mg/100ml). acesulfame de potássio (ins 950) (6,0mg/100ml) e antiespumante (ins 900a).

SUCO DE FRUTA



22



ingredientes: Tomate, açúcar, amido modificado, acidulante.

MOLHO DE TOMATE



23



ingredientes: Tomate acidulante ácido cítrico.

MOLHO DE TOMATE



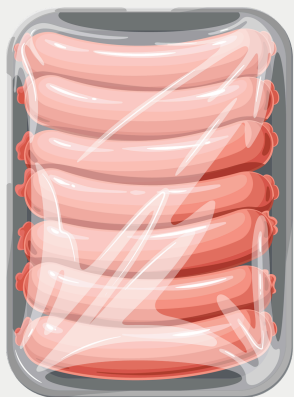
24



REFRIGERANTES



25



SALSICHA



26

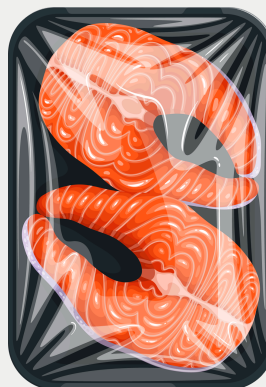


ingredientes: leite e/ ou leite reconstituído, proteína do soro do leite, amido modificado, café solúvel, estabilizantes celulose microcristalina, hidrogenofosfato de di-potássio, hidrogenofosfato de di-sódio, fosfato trissódico, aromatizantes.

BEBIDA
PROTEICA



27



PEIXE



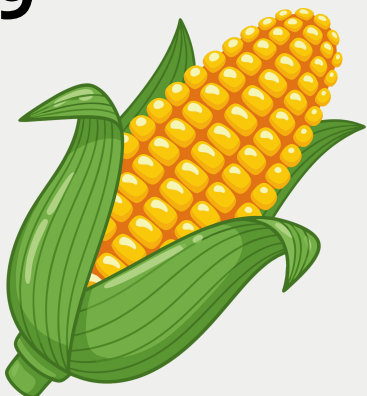
28



MANDIOCA/
MACAXEIRA



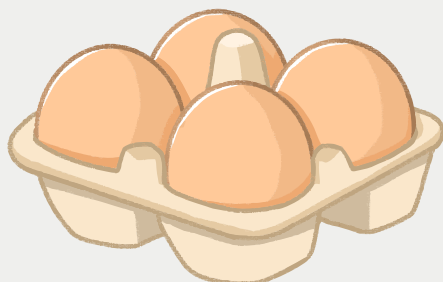
29



MILHO



30



OVOS



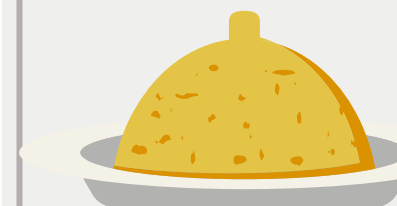
31



MILHO
ENLATADO



32



CUSCUZ DE
MILHO



33



CAFÉ



34



TOMATE



35



ingredientes: Açúcar, massa de cacau, manteiga de cacau, permeado de soro de leite em pó, gordura vegetal, soro de leite em pó, leite em pó integral, gordura de manteiga desidratada, emulsificantes (lecitina de soja, poliglicerol polirricinoleato) e aromatizante

CHOCOLATE
AO LEITE

36



ingredientes: pasta de cacau, açúcar, manteiga de cacau, emulsificante lecitina de soja e aromatizante.

CHOCOLATE
70%

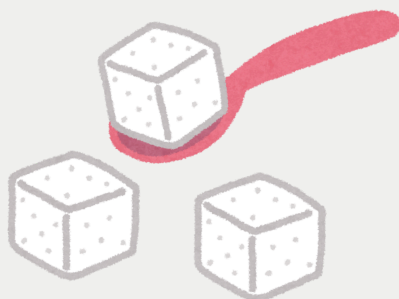
37



GRÃO-DE-BICO



38



AÇÚCAR



39



SAL



40

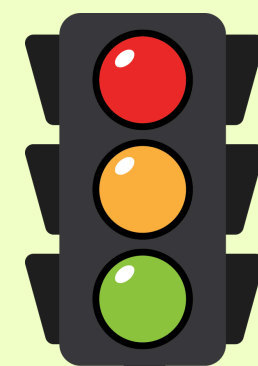


ÓLEO





DETETIVES DOS ALIMENTOS: MISSÃO SEMÁFORO



OBJETIVOS

- Estimular a leitura de rótulos.
- Classificar alimentos conforme o nível de processamento.
- Promover aprendizado sobre escolhas alimentares saudáveis.

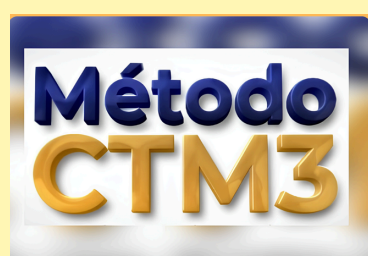
MATERIAIS

- Cards de alimentos
- Semáforo ilustrado - 1 por equipe/pessoa.
- Carta-resposta ou guia do mediador.
- Caneta ou marcador (opcional).
- Fita adesiva (colar os cards no semáforo)

PREPARAÇÃO

- Embaralhe os 40 cards.
- Divida os participantes em equipes (ou individualmente).
- Distribua um número igual de cards por equipe.
- Cada equipe recebe seu semáforo.

REALIZAÇÃO:



Passo a Passo

Passo 1 - Explicação inicial

Explique o significado das cores do semáforo:

Verde: in natura ou minimamente processado. devemos preferir!

Amarelo: processado, consumir com moderação.

Vermelho: ultraprocessado, consumir raramente.

Passo 2 - Análise dos CARDS

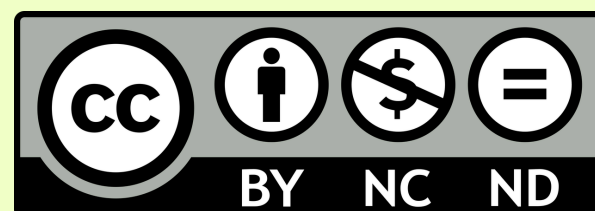
- Cada equipe analisa os Alimentos de seus cards.
- Discute e decide em qual cor do semáforo cada card deve ser colocado.
- O mediador circula entre as equipes. Estimula discussões

Passo 3 - Apresentação dos semáforos

- Cada equipe apresenta seu semáforo para o grupo.
- O mediador revela a classificação correta usando a carta-resposta.
- Explica os motivos para cada classificação.

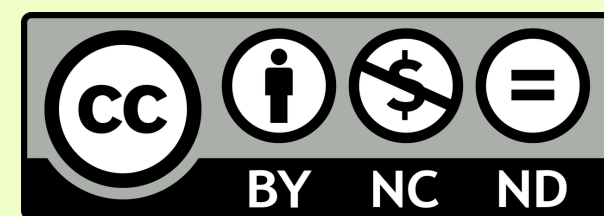
Passo 4 - Pontuação (opcional)

- 1 ponto por card corretamente classificado.
- Equipe vencedora recebe reconhecimento simbólico (opcional).





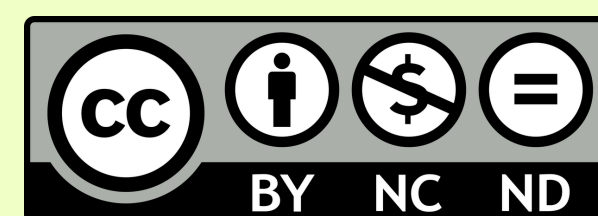
CARTA-RESPOSTA



Nº do Card	Alimento	Cor do Semáforo	Explicação Breve
1	Maçã	Verde	In natura, minimamente processada.
2	Alface	Verde	In natura, rica em fibras e vitaminas.
3	Batata-doce	Verde	In natura, sem aditivos.
4	Leite de caixa	Verde	Minimamente Processado simples, mantém características do leite integral.
5	Laranja	Verde	In natura, minimamente processada.
6	Cenoura	Verde	Alimento in natura, rica em nutrientes.
7	Frango	Verde	Minimamente processado, proteína magra.
8	Carne	Verde	Minimamente processada, proteína de qualidade.
9	Pão	Amarelo	Processado: farinha, fermento e aditivos simples.
10	Queijo	Amarelo	Processado: leite, sal e fermento, consumo moderado.
11	Sardinha enlatada	Amarelo	Processado: adição de óleo apenas para conserva.



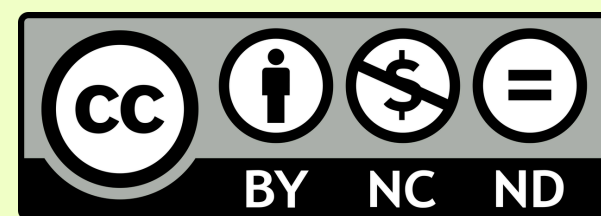
CARTA- RESPOSTA



12	logurte natural	Verde	Contém leite e fermento, pouco processado.
13	logurte	Vermelho	Ultraprocessado: açúcar, aromatizantes, corantes e espessantes. muitos aditivos.
14	Margarina	Vermelho	Ultraprocessada: conservantes, aditivos e gorduras industriais.
15	Arroz	Verde	Minimamente processado, sem aditivos artificiais.
16	Feijão	Verde	Minimamente processado, saudável e nutritivo.
17	Manteiga	Amarelo	Processado: contém leite e sal, consumir com moderação.
18	Alimento à base de manteiga	Vermelho	Ultraprocessado: creme vegetal, conservantes e espessantes. Nem chega a ser uma manteiga.
19	Suco de uva integral	Verde	Minimamente processado, sem adição de açúcares e aditivos.
20	Suco reconstituído	Verde	minimamente processado, Sem adição de açúcares e aditivos.
21	Suco (refresco)	Vermelho	Ultraprocessado: primeiro ingrediente é o que contem mais (água e açúcar), tem adocantes artificiais e muitos aditivos
22	Molho de tomate	Amarelo	Processado: contém açúcar, consumir moderadamente.
23	Molho de tomate	Verde	Minimamente processado, sem aditivos ultraprocessados.



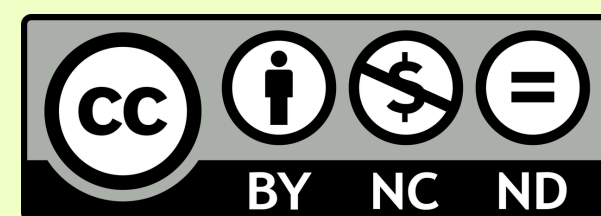
CARTA-RESPOSTA



24	Refrigerante	Vermelho	Ultraprocessado: açúcar e aditivos artificiais.
25	Salsicha	Vermelho	Ultraprocessado: conservantes, corantes e aditivos.
26	Bebida proteica	Vermelho	Ultraprocessada: estabilizantes e aromatizantes.
27	Peixe	Verde	Minimamente processado, proteína saudável.
28	Mandioca/maca xeira	Verde	in natura, sem aditivos.
29	Milho	Verde	In natura ou minimamente processado.
30	Ovos	Verde	in natura, proteína de qualidade.
31	Milho enlatado	Amarelo	Processado: contém sal adicionado.
32	Cuscuz de milho	Verde	Minimamente processado, Pouco ou nenhum processamento industrial – o milho é apenas triturado ou floculado e depois cozido no vapor.
33	Café	Verde	Minimamente processado, sem aditivos.
34	Tomate	Verde	In natura.
35	Chocolate ao leite	Vermelho	Ultraprocessado: açúcar, gorduras e aditivos.
36	Chocolate 70%	Amarelo	Processado: menor quantidade de aditivos.
37	Grão-de-bico	Verde	Minimamente processado, fonte de proteína vegetal.
38	Açúcar	Amarelo	Ingrediente culinário, consumir com moderação.
39	Sal	Amarelo	Ingrediente culinário, consumo moderado.
40	Óleo	Amarelo	Ingrediente culinário, preferir óleos vegetais.



MODELO SEMÁFORO
VOCÊ PODE IMPRIMIR NA FOLHA A4 PARA
CADA JOGADOR/EQUIPE OU MONTAR EM
CARTOLINAS PARA CADA JOGADOR/EQUIPE



**EVITE ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS**



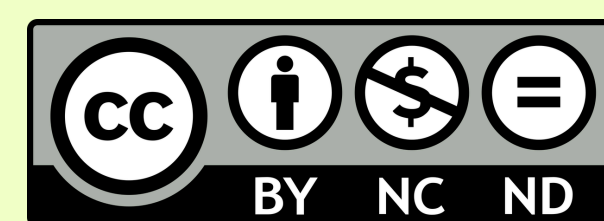
**MODERE OS ALIMENTOS
PROCESSADOS**



**PREFIRA ALIMENTOS
IN NATURA OU
MINIMAMENTE PROCESSADOS**



**DETETIVES DOS
ALIMENTOS: MISSÃO
SEMÁFORO**



**EVITE ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS**



**MODERE OS ALIMENTOS
PROCESSADOS**



**PREFIRA ALIMENTOS
IN NATURA OU
MINIMAMENTE PROCESSADOS**



REFERÊNCIAS



Guia Alimentar Para
População Brasileira, 2014



Rotulagem Nutricional de
Alimentos Embalados, 2024

Criação e Desenvolvimento:

Valeska Rios Arruda Tibúrcio
Nutricionista

Mestranda em Ensino em Saúde e Tecnologia (UNCISAL)

Mayara Pryscilla Santos Silva

Mestranda em Ensino em Saúde e Tecnologia (UNCISAL)

Orientação:

Prof. Dr. Lucyo Wagner Torres de Carvalho
Mestrado Profissional Ensino em Saúde e Tecnologia (UNCISAL)

Prof. Dra. Almira Alves dos Santos
Mestrado Profissional Ensino em Saúde e Tecnologia (UNCISAL)

Design e Ilustração:

Canva pro
personagem semáforo: gerado por IA, GEMINI 2.5 PRO, em agosto de 2025.

Instituição:

Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – UNCISAL

Ano:
2025

