

# Comer saudável é viver bem!

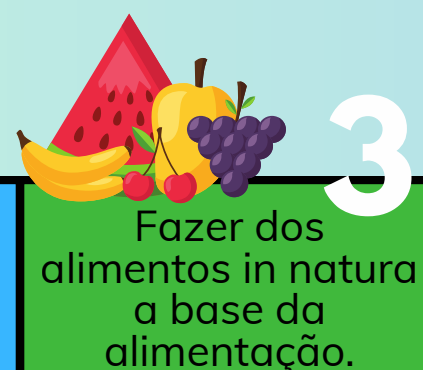
Os 10 passos para a alimentação saudável.



**Início**  
Vamos iniciar nossa jornada pela alimentação saudável.

1

2



3

Fazer dos alimentos in natura a base da alimentação.

4

5



6

Atenção! utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.

7

8

9



Lembre-se de limitar o consumo de alimentos processados.

10



19

Importante: Desenvolver, exercitar habilidades culinárias no seu dia a dia!!

18

17



Fazer suas compras em mercados e feiras livres. Prefira alimentos frescos!

15

14

Comer com regularidade e atenção e com companhia, sempre que possível!

13

12



Atenção! Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

11

16



20



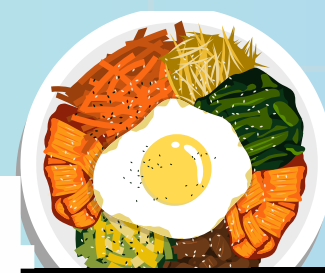
22

21

Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

23

24



Dar preferência quando fora de casa a locais que servem refeições feitas na hora.

25

26

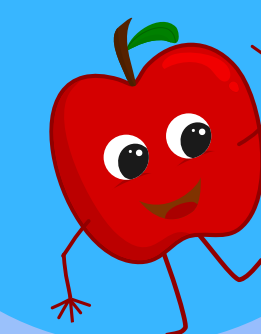


Ser crítico com as informações e publicidade sobre os alimentos.

27

28

PARABÉNS!  
VOCÊ CHEGOU



Autoras:  
Ana Rafaela de Almeida Barros  
Flávia Accioly Canuto Wanderley  
Almira Alves dos Santos



Método  
CTM3

# Comer saudável é viver bem!



Os 10 passos para a  
alimentação  
saudável.

## 1. Orientações para impressão e montagem do jogo

- O jogo deve ser impresso, preferencialmente, em folha de papel A2, para garantir a melhor visualização das casas. Recomenda-se plastificar para melhor manuseio, higienização e durabilidade.
- As cartas do jogo devem ser impressas em folha A4, recortadas, coladas individualmente e, preferencialmente plastificadas para melhor manuseio, higienização e durabilidade.
- As cartas devem ser organizadas de acordo com a numeração correspondente.
- Os peões e dados podem ser impressos, conforme modelo sugerido no material do jogo, ou substituídos por peças prontas e materiais alternativos (ex: tampinhas);

## 2. Materiais necessários

- Jogo de tabuleiro impresso em folha A2;
- 1 dado;
- 4 peões;
- Cartas do jogo impressas;
- 1 venda para os olhos;
- 04 folhas de papel A4;
- Lápis de cor.

# Comer saudável é viver bem!



Os 10 passos para a alimentação saudável.

## 3. Objetivo do jogo

Chegar primeiro à casa final do tabuleiro, respondendo corretamente às perguntas, cumprindo os comandos das cartas e realizando as ações propostas ao longo do percurso.

## 4. Número de participantes

O jogo pode ser jogado em 4 duplas de forma cooperativa ou por 4 jogadores individuais. Em caso de duplas, as decisões e respostas devem ser discutidas entre os dois integrantes antes de serem apresentadas.

## 5. Preparação do jogo

Posicione o tabuleiro sobre uma superfície plana. Embaralhe as cartas de acordo com a numeração e coloque-as ao lado do jogo. Cada jogador ou um integrante da dupla deve escolher um peão e posicioná-lo na casa inicial do tabuleiro. Reserve previamente os materiais necessários, pois eles serão utilizados em ações específicas durante o jogo.

## 6. Como Jogar

Os jogadores individuais ou um integrante da dupla jogam o dado para definir a ordem inicial. Quem tirar o maior número começa. Na sua vez, o jogador deve jogar o dado, avançar o número de casas correspondente ao valor obtido e executar a ação indicada na casa em que parar.

# Comer saudável é viver bem!



Os 10 passos para a alimentação saudável.

## 7. Tipos de cartas e ações

Ao cair em determinadas casas do tabuleiro, o jogador ou um integrante da dupla deverá cumprir o comando correspondente. O jogador deve pegar a carta indicada pela numeração, ler a pergunta ou comando em voz alta e, em seguida, responder ou executar a ação solicitada. A dinâmica deve seguir a orientação descrita na própria carta.

### 7.1 Cartas verdes (sensoriais, criativas, ações, perguntas)

- Em algumas cartas, a ação será provar uma fruta de olhos vendados, fazer um desenho, responder perguntas ou compartilhar experiências sobre determinado tema.

### 7.2 Carta vermelha - Quiz(múltipla escolha):

- Apresentam uma pergunta com três alternativas de resposta, das quais apenas uma é correta. O jogador ou integrante da dupla deve escolher a alternativa que considerar adequada;

### 7.3 Cartas amarelas- Verdadeiro ou falso:

- Apresentam uma afirmação sobre alimentação saudável, cabendo ao jogador ou integrante da dupla indicar se a informação é verdadeira ou falsa;

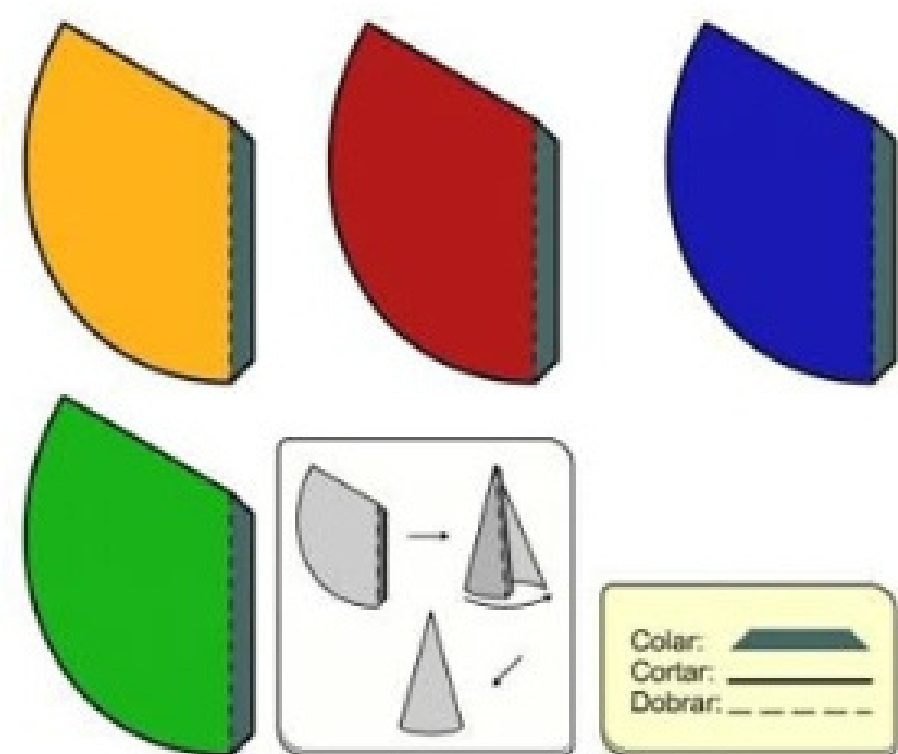
# Comer saudável é viver bem!



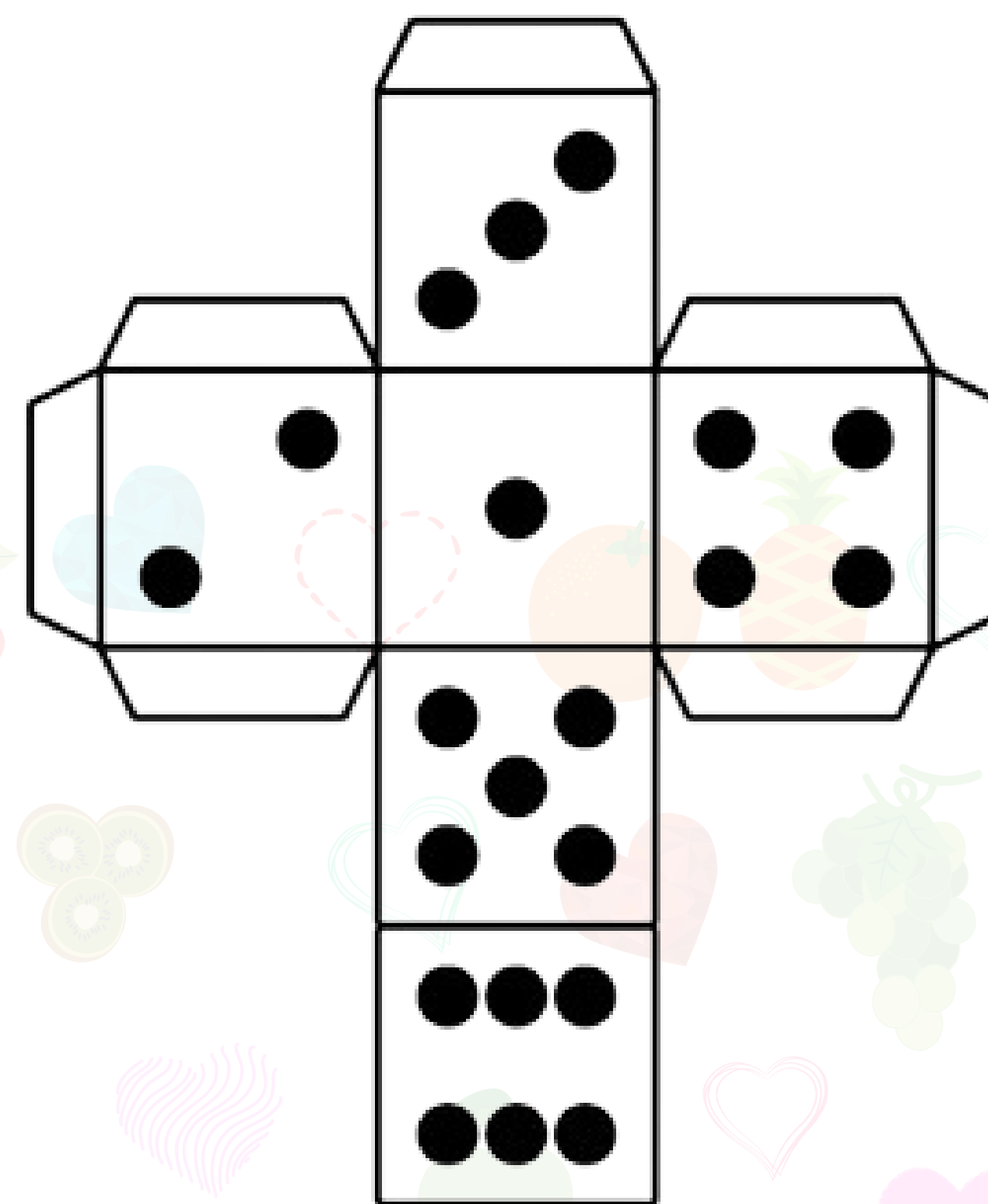
Os 10 passos para a alimentação saudável.

## 8. Final do jogo

- Vence o jogo o jogador ou dupla que chegar primeiro à casa final do tabuleiro. Caso o jogo seja utilizado como atividade educativa, o encerramento pode incluir uma breve conversa ou reflexão sobre os temas abordados.



Pinos para o jogo



Dado para o jogo

# Comer saudável é viver bem!



Os 10 passos para a  
alimentação  
saudável.

## Considerações de saúde

- O jogo aborda a temática central dos dez passos para a alimentação adequada e saudável de forma educativa e lúdica, com base em orientações gerais de promoção da saúde e escolhas de hábitos alimentares saudáveis;
- É importante esclarecer aos participantes, antes do início do jogo, que as ações propostas (como provar frutas, perguntas e respostas, verdadeiro ou falso) têm caráter educativo e não substituem orientações clínicas individualizadas do médico e/ou nutricionista;
- Participantes com diabetes, hipertensão arterial, obesidade ou outras comorbidades devem ser orientados a respeitar as recomendações do seu tratamento de saúde;
- Mesmo alimentos considerados saudáveis podem exigir restrições, controle de porções ou substituições, conforme a condição clínica de cada participante;
- Recomenda-se que a aplicação do jogo ocorra com mediação de profissional da saúde, reforçando que qualquer mudança alimentar deve ser discutida previamente com o médico e/ou nutricionista;

# Comer saudável é viver bem!



Os 10 passos para a  
alimentação  
saudável.

## CARTAS RESPOSTAS

### Carta nº 6

Devemos usar o açúcar em quantidades moderadas na alimentação. Resposta: VERDADEIRO

Alimentos gordurosos em excesso fazem mal a saúde. Resposta: VERDADEIRO

Devemos adicionar sal a comida depois que ela estiver pronta. Resposta: FALSO

É permitido usar óleo livremente no preparo dos alimentos. Resposta: FALSO

### Carta nº 9

Arroz é uma exemplo de alimento processado. Resposta: FALSO

Alimentos processados podem ser ricos em açúcar e sal. Resposta: VERDADEIRO

Queijo é um exemplo de um alimento processado. Resposta: VERDADEIRO

Alimentos processados podem ser consumidos sem restrição. Resposta: FALSO

### Carta nº12

Qual alimento é considerado ultraprocessado?

Respostas: a)Refrigerante, b)suco em pó, b)salsicha, a)biscoito recheado

### Carta nº 27

Os comerciais de alimentos na televisão sempre mostram alimentos saudáveis. Resposta: FALSO

É importante aprender sobre os alimentos que fazem bem pra saúde. Resposta: VERDADEIRO

Devemos sempre ler com atenção as informações presente nas embalagens dos alimentos.

Resposta: VERDADEIRO

Devemos sempre confiar nas propagandas de alimentos. Resposta: FALSO

De olhos fechados!

Coloque a venda, experimente um alimento e use seus sentidos para identificar o que você está comendo.



De olhos fechados!

Coloque a venda, experimente um alimento e use seus sentidos para identificar o que você está comendo.



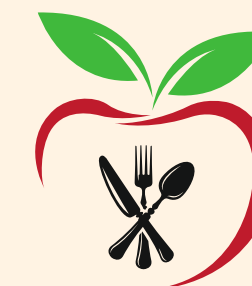
De olhos fechados!

Coloque a venda, experimente um alimento e use seus sentidos para identificar o que você está comendo.



De olhos fechados!

Coloque a venda, experimente um alimento e use seus sentidos para identificar o que você está comendo.



3



3

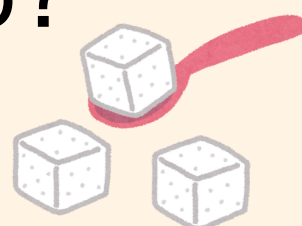


3



3

Verdadeiro ou falso?



Devemos usar o açúcar em quantidades moderadas na alimentação.



Verdadeiro ou falso?



Alimentos gordurosos em excesso fazem mal à saúde.



Verdadeiro ou falso?



Devemos adicionar sal à comida depois que ela estiver pronta.



Verdadeiro ou falso?



É permitido usar óleo livremente no preparo dos alimentos.



6



6



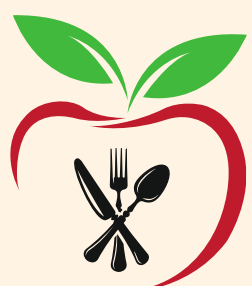
6



6

Verdadeiro ou falso?

Arroz é uma exemplo de alimento processado.



Verdadeiro ou falso?

Alimentos processados podem ser ricos em açúcar e sal.



Verdadeiro ou falso?

Queijo é um exemplo de um alimento processado.



Verdadeiro ou falso?

Alimentos processados podem ser consumidos sem restrição.



9



9



9



9

Qual alimento é considerado ultraprocessado?

- a) Refrigerante
- b) Arroz
- c) Inhame



Qual alimento é considerado ultraprocessado?

- a) Maça
- b) Suco em pó
- c) Feijão



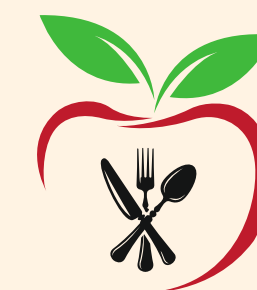
Qual alimento é considerado ultraprocessado?

- a) Peixe
- b) Salsicha
- c) Feijão



Qual alimento é considerado ultraprocessado?

- a) Biscoito recheado
- b) Alface
- c) Açúcar



12



12



12



12

Responda!

Você costuma fazer as refeições acompanhado(a) ou sozinho(a)?



Responda!

O que mais costuma tirar sua atenção durante as refeições?



Responda!

Comer com atenção e sem distrações faz diferença na alimentação?



Responda!

Na sua opinião, fazer as refeições com companhia pode ser importante para a alimentação?



14



14



14



14

Vamos desenhar!

Desenhe uma  
fruta que podemos  
comprar na feira.



Vamos desenhar!

Desenhe um  
legume que  
podemos comprar  
na feira.



Vamos desenhar!

Desenhe uma  
verdura que  
podemos comprar  
na feira.



Vamos desenhar!

Desenhe uma raiz  
ou tubérculo que  
podemos comprar  
na feira.



16



16



16



16

Vamos  
compartilhar!

Compartilhe qual  
é o seu prato  
favorito feito em  
casa.



Vamos  
compartilhar!

Compartilhe com  
os colegas uma  
receita que você  
sabe cozinhar.



Vamos  
compartilhar!

Compartilhe o  
nome de um prato  
que você gostaria  
de aprender a  
fazer.



Vamos  
compartilhar!

Compartilhe uma  
memória de uma  
refeição especial  
que você teve  
com amigos ou  
família.



19



19



19



19

Responda!

Na sua opinião, dedicar tempo às refeições pode ser uma forma de autocuidado?



Responda!

Na sua opinião, é importante ter apoio da família para se alimentar melhor?



Responda!

Como podemos tornar o momento das refeições mais divertido e especial?



Responda!

Se você pudesse planejar o cardápio da semana, quais comidas você escolheria?



22



22



22



22

Faça a escolha certa!

Cite uma opção de bebida saudável para pedir em um restaurante.



Faça a escolha certa!

Cite um alimento saudável que podemos comer fora de casa.



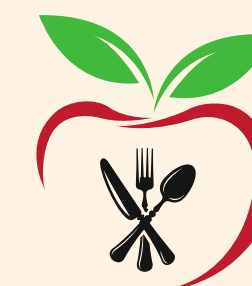
Faça a escolha certa!

Cite um exemplo de refeição saudável que podemos encontrar em um restaurante de comida caseira



Faça a escolha certa!

Cite uma opção de lanche saudável que você pode levar na bolsa.



24



24



24



24

Verdadeiro ou falso?

Os comerciais de alimentos na televisão sempre mostram alimentos saudáveis.



Verdadeiro ou falso?

É importante aprender sobre os alimentos que fazem bem pra saúde.



Verdadeiro ou falso?

Devemos sempre ler com atenção as informações presentes nas embalagens dos alimentos.



Verdadeiro ou falso?

Devemos sempre confiar nas propagandas de alimentos.



27



27



27



27