



## QUAL É O ALIMENTO

**Tema:** Educação alimentar e nutricional, promoção da alimentação saudável e incentivo ao consumo de alimentos *in natura*

### **Apresentação:**

O jogo “Qual é o alimento” foi elaborado com a intenção de aprimorar e desenvolver o conhecimento de escolares e adolescentes sobre alguns alimentos, principalmente do grupo de alimentos *in natura*, grupo que deve ser a base da nossa alimentação segundo o Guia Alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014). O jogo pode ser adaptado para outras faixas etárias.

É importante considerar a importância de jogos de cartas e tabuleiros, à medida que proporcionam a mediação da aprendizagem, estimulando a compreensão do assunto de forma prazerosa, a reflexão sobre o conhecimento adquirido e a formação de relações entre o conhecimento proporcionado pelo lúdico e a realidade vivenciada, que engloba os aspectos comportamentais individuais e coletivos (COSCRATO; PINA; MELLO, 2010).

Panosso, Gris e Souza (2018) testaram o uso de um jogo de tabuleiro sobre a seleção e consumo de alimento com crianças e mostraram que elas aumentaram a variedade de alimentos consumidos após o início da intervenção, sugerindo que o jogo contribuiu para as mudanças comportamentais observadas.

Muitas crianças atualmente têm pouco ou nenhum contato com os alimentos *in natura* ou minimamente processados no dia a dia, e talvez, por isso, não sintam a necessidade e a curiosidade de consumi-los.

Durante o jogo, a criança testa constantemente seus conhecimentos sobre os alimentos, são estimuladas a lembrar de texturas, cores, origem, comidas típicas, filmes e desenhos para chegar ao alimento misterioso. Além disso, também está sempre aprendendo mais sobre determinados alimentos à

CAMPOS, E. S.; CASSIANO, L. T. R.; SILVEIRA, M. C.; BARBOSA, M. F. O.;  
GONÇALVES, N. R. C.; DALA PAULA, B.M.; MARQUES, D.V.B. Qual é o alimento.  
Alfenas: UNIFAL-MG, 2020.



medida que seus parceiros de jogo acertam. Dessa forma, é importante considerar que educandos e educadores podem (trans)formar-se mutuamente nos processos de ensinar e de aprender, perpassados pela pesquisa, e deflagram percursos formativos singulares, mobilizados pela emoção/reflexão que emergem nessa interação (FREITAS; FORSTER, 2016).

### **Objetivos:**

O jogo pretende apresentar aos participantes alimentos do grupo *in natura*, principalmente, além de promover o conhecimento, a interação das crianças com os alimentos, desenvolvendo o raciocínio e despertando a curiosidade dos indivíduos. A elaboração do jogo (tabuleiro, cartas) foi pensada de forma a atrair a atenção dos participantes, tornando-o o mais interativo possível. Sendo assim, um aliado dos docentes para que os discentes possam ter maior acesso a todos os grupos alimentares e conhecimento prévio sobre seus benefícios, com isso trazendo os pais também para essa experiência que pode ser desenvolvida tanto em sala de aula, como em casa.

A intenção deste recurso pedagógico no ambiente escolar ou não é de ser um instrumento de apoio para a introdução a alimentação saudável, para que possa auxiliar na formação de hábitos alimentares que se iniciam na infância.

### **Instruções para jogar:**

O tabuleiro (arquivo em anexo) é composto por diversas figuras de alimentos, sendo que a maioria representa alimentos em suas formas *in natura*. O jogo também possuiu 30 cartas (arquivo em anexo), cada uma com seis dicas sobre o alimento, todas essas em forma de perguntas, em primeira pessoa. Fichas redondas são utilizadas como forma de “prêmio” para os alimentos corretos, e botões, em duas cores distintas, marcam os alimentos que cada jogador acertou. Os pinos do jogo podem ser adaptados com botões de camisa de duas cores diferentes. As fichas foram desenhadas em papel cartolina colorida em tamanho da moeda de 0,25 centavos. É necessário também um dado.

O “Qual é o alimento” pode ser jogado por 3 pessoas (1 mediador - mestre e dois jogadores) ou 2 grupos com número variável de participantes e o mediador.

- 1) O jogo inicia-se com os dois jogadores tirando “par ou ímpar” entre eles. O vencedor (jogador 1) será o primeiro a lançar o dado e o número obtido corresponderá ao número da pergunta (1 a 6) que o “mediador”, indivíduo responsável apenas pela leitura das cartas e distribuição das fichas, lerá. Se o jogador acertar o alimento logo com a primeira pergunta, receberá seis fichas (pontos) e marcará o alimento, com o botão, no tabuleiro. Caso o jogador erre, o jogo continua na mesma ficha, o jogador 2 lança o dado, e o número obtido corresponde ao número da pergunta (caso caia o número de uma pergunta já respondida, o dado deve ser lançado novamente).
- 2) Se o jogador 2 acertar, ele receberá apenas 5 cartas, pois é a segunda pergunta que está sendo feita sobre o mesmo alimento. Se o jogador 2 acertar, ele recebe as fichas e marca no tabuleiro com o botão, caso contrário o jogador 1 joga novamente o dado, até que alguém acerte ou as perguntas se esgotem, neste último caso, a carta fica com o mediador e ninguém ganha fichas ou marca no tabuleiro.
- 3) Quando acabar todas as 30 cartas disponíveis, encerra-se o jogo, e vence aquele que tiver maior quantidade de fichas ganhas.

### **Dificuldades que podem ser apresentadas durante o jogo:**

Apesar de todos os benefícios de do jogo “Qual é o alimento?”, é importante ressaltar que por ser um jogo em que necessita de tempo e atenção dos jogadores, poderá não ter bons resultados em uma sala muito numerosa e com um curto espaço de tempo.

### **Referências**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª edição, Brasília, 2014b. 156 p. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)>. Acesso em: 12 fev. 2020.

CAMPOS, E. S.; CASSIANO, L. T. R.; SILVEIRA, M. C.; BARBOSA, M. F. O.; GONÇALVES, N. R. C.; DALA PAULA, B.M.; MARQUES, D.V.B. Qual é o alimento. Alfenas: UNIFAL-MG, 2020.



PANOSSO, M. G.; GRIS, G. SOUZA, S. R. Efeitos de um jogo de tabuleiro sobre a seleção e consumo de alimentos por crianças. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 10, n. 2, 2018.

COSCRATO, G.; PINA, J. C.; MELLO, D. F. Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. **Acta Paul Enferm.** v.23, n. 2, 2010.

FREITAS, A. L. S.; FORSTER, M. M. S. Paulo Freire na formação de educadores: contribuições para o desenvolvimento de práticas crítico-reflexivas. **Educar em Revista**. n. 61. Curitiba, July/Sept. 2016.

CAMPOS, E. S.; CASSIANO, L. T. R.; SILVEIRA, M. C.; BARBOSA, M. F. O.;  
GONÇALVES, N. R. C.; DALA PAULA, B.M.; MARQUES, D.V.B. Qual é o alimento.  
Alfenas: UNIFAL-MG, 2020.

