



(RE)CONHECENDO OS ALIMENTOS

Tema: Educação alimentar e nutricional, a partir da diferenciação dos grupos de alimentos conforme classificação proposta pela 2ª edição do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Apresentação:

O jogo (Re)Conhecendo os Alimentos pode ser utilizado com indivíduos de diferentes faixas etárias, incluindo crianças, adolescentes, adultos e idosos. Os princípios e diretrizes para uma alimentação saudável propostos na 2ª edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), foram usados para a elaboração deste jogo, que pode ser instrumento de apoio e incentivo de práticas alimentares saudáveis.

Os hábitos alimentares são constituídos ao longo da vida, sendo a infância decisiva para sua formação (SANTOS et al., 2019). Nos últimos anos, constata-se aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade na população brasileira, incluindo tanto as crianças na fase da pré-escola, quanto na fase escolar e adolescentes, como demonstrado na Pesquisa de Orçamento Familiar 2008/2009 (IBGE, 2010). Uma de suas principais causas está associada a uma dieta desequilibrada, composta essencialmente por alimentos ultraprocessados, que são ricos em açúcares, gorduras e sódio (SANTOS et al., 2019).

Visando a promoção da saúde, o Ministério da Saúde do Brasil, por meio do Guia Alimentar para a População Brasileira, apresenta uma nova classificação de alimentos em quatro grupos: *in natura* ou minimamente processados, processados, ultra processados e o grupo dos óleos, gorduras, açúcares e sal. No primeiro, os alimentos são extraídos diretamente de plantas ou animais, sem sofrerem grandes alterações em sua composição nutricional, a exemplo das frutas, hortaliças, cereais, leguminosas, ovos, leite e carnes. O segundo grupo, constituído pelos alimentos processados, são produzidos

BRANDÃO, A.R.B.V.; CARNEIRO, B.C.; TAGLIARI, C.T.; LIMA, S.F.; MARQUES, D.V.B.; DALA PAULA, B.M. Conhecendo o Guia Alimentar. Alfenas: UNIFAL-MG, 2020.



artesanalmente ou pelas indústrias de alimentos, recebendo a adição de alguns dos seguintes ingredientes: sal, açúcar, óleo e/ou aditivos, visando aumentar a vida de prateleira e o paladar. Apesar disso, o ingrediente base dos alimentos processados, é um alimento *in natura* ou minimamente processado. O terceiro grupo, referente aos alimentos ultraprocessados, é caracterizado pelos alimentos industrializados que passam por inúmeras etapas de produção, sendo por isso, impossível a sua elaboração no âmbito domiciliar. Esses alimentos recebem a adição de inúmeros ingredientes e aditivos alimentares, que provocam um desequilíbrio energético e nutricional, sendo geralmente o seu consumo relacionado com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. O quarto grupo se refere aos ingredientes minerais e outros extraídos de plantas, cereais, leguminosas ou mesmo de animais. Esse grupo representa ingredientes que auxiliam na elaboração de preparações culinárias, sendo necessário o seu consumo moderado, visando a promoção da saúde. O material pedagógico (Re)Conhecendo os Alimentos não abordará esse grupo, uma vez que o seu consumo está associado às preparações culinárias, merecendo atenção de forma isolada em outro material.

A mudança dos hábitos alimentares é uma prática que deve ser continuamente trabalhada. Quanto mais o jogo é executado, mais fácil será a ruptura da barreira ou receio pelo “novo”, facilitando assim, a promoção da saúde aos seus praticantes. Além disso, o jogo é de fácil acesso, de custo baixo e com características pedagógicas simples, mas interativas, que favorecem o processo de aprendizagem.

Objetivos:

O jogo pretende apresentar aos participantes a diferença entre os alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados, além de utilizar uma atividade lúdica como uma ferramenta de aprendizado sobre alimentação e nutrição, uma vez que o jogo requer atenção aos participantes no momento de diferenciar os exemplos de alimentos de cada grupo.

Instruções para jogar:

Para se jogar o “Conhecendo o Guia Alimentar”, deve-se inicialmente eleger um “mediador” que será responsável por afixar o *banner* com a figura

representativa das categorias alimentos *in natura*, alimentos processados e alimentos ultra processados, bem como passará as instruções. A participação de profissionais da saúde como mediadores, em especial, do nutricionista, é altamente recomendada.

O (Re)Conhecendo os Alimentos pode ser jogado por 3 a 18 pessoas, sendo necessariamente um deles, o mediador.

- 1) O mediador afixará o banner (disponível em arquivo próprio) que apresentará a divisão dos alimentos em três colunas representativas dos grupos: *in natura*, processados e ultraprocessados. Essas colunas são apresentadas em tamanhos diferentes, considerando-se os alimentos que compuserem a coluna de maior altura como os *in natura*, a do meio como processados e a de menor altura os ultraprocessados, conforme recomendado no Guia Alimentar (BRASIL, 2014).
- 2) O jogo contém dezoito peças representativas dos alimentos (figuras com velcro), sendo seis para cada categoria. Dessa forma, os alimentos *in natura* representados pelas peças são: ovo, leite, banana, carne, alface e cenoura. Os processados são: azeitona, milho, pêssego e ervilha em conserva, além do queijo e pão. Por sua vez, os ultraprocessados escolhidos foram: refrigerante, salgadinhos, sanduiches industrializados, bolacha recheada, sorvete e pirulito.
- 3) Os jogadores se dividirão em dois grupos
- 4) Na sequência, o mediador colocará nove peças em dois saquinhos diferentes e distribuirá uma bolsa para cada grupo.
- 5) Em seguida, um dos participantes retira aleatoriamente uma peça de sua bolsa e a coloca na categoria que achar correta no banner por meio do velcro, alternando com seu concorrente.
- 6) Em caso de dificuldade, os participantes poderão solicitar “dicas”, referente às definições e características de cada categoria, solicitando ao mediador quando precisarem.
- 7) A pontuação é dada pelo número de acertos e a quantidade de dicas que foram solicitadas. Cada carta colocada corretamente vale dois pontos e, cada dica utilizada faz com que o grupo perca um ponto.

- 8) O jogo termina quando os dois grupos colocarem todas as peças no painel, sendo a equipe vencedora, aquela que obtiver maior pontuação.

Dificuldades que podem ser apresentadas durante o jogo:

A classificação de alimentos nos três grupos sugeridos pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, pode se apresentar confusa em determinadas situações. Para tanto, recomenda-se ao mediador do (Re)Conhecendo os Alimentos, a leitura da 2ª edição do Guia Alimentar para a População Brasileira a fim de facilitar a condução e operacionalização deste instrumento de educação alimentar e nutricional. Esse material está disponível gratuitamente no site do Ministério da Saúde do Brasil e possui informações gerais e confiáveis sobre alimentação saudável e adequada, podendo auxiliar na condução do jogo.

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>. Acesso em: 12 fev. 2020.

IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares POF 2008-2009**: antropometria e análise do estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

SANTOS, L. M. P. G. et al. Ações de educação alimentar e nutricional na prevenção da anemia: saúde do pré-escolar. **Revista Ciência e Extensão**, v.15, n.4, p.30-46, 2019.