



## Desvendando os alimentos

**Tema:** Educação alimentar e nutricional, promoção da alimentação saudável e incentivo ao conhecimento dos alimentos e suas características

### **Apresentação:**

O jogo “Desvendando os alimentos” foi elaborado como uma versão do jogo originalmente conhecido como “Cara a Cara”, voltado para o conhecimento dos alimentos e dos principais nutrientes que os compõem. Foi elaborado com a intenção de apresentar e desenvolver o conhecimento de escolares e adolescentes sobre os alimentos que compõem a nossa alimentação. O Guia Alimentar para a população brasileira classifica os alimentos em, basicamente, três grupos: *in natura* ou minimamente processados, processados e ultra processados (BRASIL, 2014). Esses grupos de alimentos são apresentados no jogo, bem como os grupos básicos como cereais, leguminosas, frutas, verduras, legumes, leite e derivados e carnes.

Conhecer as classificações dos alimentos quanto ao grau de processamento e as características nutricionais dos alimentos é extremamente importante para conferir mais autonomia perante a escolha dos alimentos. Além disso, tais conhecimentos são essenciais para a prática da Regra de Ouro proposta pelo Ministério da Saúde para uma alimentação saudável: “Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados” (BRASIL, 2014).

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 se desvendar os alimentos. Além disso, os participantes são apresentados a novos alimentos que possivelmente poderiam não conhecer, à medida que seus parceiros de jogo acertam.

Essa intervenção foi escolhida por ser um método de aprendizagem prazeroso e desafiador que promove a reflexão entre o que foi aprendido e o que pode ser aplicado na realidade. Ainda, para Vygotsky, o brinquedo fornece

estrutura básica para mudanças das necessidades e da consciência da criança. O brincar é imprescindível para o desenvolvimento infantil, além disso fornece embasamento para a aprendizagem por meio de avanços sociais e cognitivos mediados pelo brinquedo (ROLIM, GUERRA, TASSIGNY, 2008).

### **Objetivos:**

O jogo pretende apresentar aos participantes as características dos alimentos, tais como cor, formato, tamanho e composição dos alimentos, além de promover o conhecimento, a interação das crianças com os alimentos, desenvolvendo o raciocínio e despertando a curiosidade para o consumo.

### **Instruções para jogar:**

O “Desvendando os alimentos” é um jogo composto por dois tabuleiros, 48 cartas ilustradas e 24 cartas de adivinhação (imagens dos alimentos dos grupos dos cereais, leguminosas, frutas, verduras, legumes, leite e derivados, carnes). Cada jogador/equipe escolhe um tabuleiro que dá suporte para 24 imagens, sendo que uma delas deve ser desvendada pelo adversário. Esse tabuleiro pode ser o mesmo usado no jogo original, trocando-se as figuras pelas imagens dos alimentos ou as imagens podem ficar apoiadas em suportes improvisados de caixa de papelão (use a criatividade!). Cada equipe/jogador escolhe uma carta e coloca na frente do seu tabuleiro sem que o adversário veja, uma vez que o objetivo é que ele desvende qual é o alimento misterioso.

Ganha o jogo quem descobrir primeiro o alimento do jogador/equipe “rival” e, para isso acontecer, é preciso que façam perguntas a fim de ir descobrindo características do alimento que precisam decifrar. O jogo também possui duas fichas abordando os grupos alimentares e características, tais como nutrientes principais para auxiliar na elaboração das perguntas (em anexo).

Cada participante tem direito a uma pergunta por vez e então, por exemplo, se o jogador 1 perguntar “É uma leguminosa?” e a resposta for não, ele deve baixar todas as imagens do seu tabuleiro que for uma leguminosa, descartando assim, essas possibilidades de alimentos. No entanto, se a resposta para a pergunta for “sim”, ele deve abaixar todas as que não tem a

BARBOSA, M.F.O., CASTROVIEJO NETO, J.P., MANERA, L. E.,  
NAVEGA, L.W.S.B., DALA PAULA, B.M.; MARQUES, D.V.B. Desvendando os alimentos.  
Alfenas: UNIFAL-MG, 2020.



imagem de uma leguminosa, já que descobriu uma importante informação sobre o alimento misterioso do jogador 2. Depois, é a vez do seu adversário e assim por diante.

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

Apesar de todos os benefícios desse jogo, é importante ressaltar que por ser um jogo em que necessita de tempo e atenção dos jogadores, poderá não ter bons resultados se a equipe tiver muitos jogadores.

### **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.

ROLIM, A. A. M.; GUERRA, S. S. F.; TASSIGNY, M. M. Uma leitura de Vygotsky sobre o brincar na aprendizagem e no desenvolvimento infantil. **Rev. Humanidades**. v. 23, n. 2, p. 176-180, 2008.

### **Autores:**

Maria Fernanda Oliveira Barbosa  
João Pedro Castroviejo Neto  
Lucas Eduardo Manera  
Lucas Willian Souto Barbosa Navega  
Bruno Martins Dala Paula  
Débora Vasconcelos Bastos Marques

**Apoio:** Projeto – REPASSA-SUL DE MINAS (Rede de Elaboração de Produtos Alimentícios a partir de Subprodutos dos Sistemas Alimentares do Sul de Minas Gerais)



BARBOSA, M.F.O., CASTROVIEJO NETO, J.P., MANERA, L. E.,  
NAVEGA, L.W.S.B., DALA PAULA, B.M.; MARQUES, D.V.B. Desvendando os alimentos.  
Alfenas: UNIFAL-MG, 2020.

