



## TORRE DE EQUILÍBRIO – EQUILIBRANDO SUA ALIMENTAÇÃO

**Tema:** Educação alimentar e nutricional, promoção da alimentação saudável.

### Apresentação:

O jogo denominado “Torre de equilíbrio” apresenta-se como uma adaptação de um famoso brinquedo bastante apreciado por crianças, cujo nome de origem denomina-se “Jenga”.

No início dos anos 1970, o jogo Jenga foi criado por Leslie Scott baseado em um jogo desenvolvido por sua família, utilizando blocos de madeira para crianças comprados pela família de um serralheiro em Takoradi, Gana.

O jogo consiste em retirar peças de uma torre de madeira sem deixá-la cair. O intuito da adaptação seria de informar as crianças que utilizarem o jogo sobre os diferentes tipos de alimento e no que eles podem beneficiar ou prejudicar a saúde. Na adaptação “Equilibrando a sua alimentação” a ideia é construir conhecimentos acerca de um estilo de alimentação saudável para vida de crianças.

Através dos jogos as crianças se desenvolvem seguindo seu ritmo individual, facilitando o entendimento do conteúdo. Piaget ressalta “o jogo constitui o polo extremo da assimilação da realidade no ego, tendo relação com a imaginação criativa que será fonte de todo o pensamento e raciocínio posterior”, portanto, através da brincadeira pedagógica a criança é estimulada a pensar, criando um raciocínio para continuar o jogo, construindo e solidificando seu conhecimento perante determinada intervenção pedagógica.

O jogo busca mostrar para crianças na faixa etária dos 7 aos 11 anos de idade que uma alimentação saudável e balanceada pode levar a uma infância com mais disposição e fazendo com que ela leve os conhecimentos do jogo para também a vida adulta, sempre visando a uma melhor qualidade de vida.

## **Objetivos:**

Os objetivos do jogo “Torre de equilíbrio: equilibrando a sua alimentação” consistem em promover nas crianças o entendimento e assimilação de quais alimentos consumir ou não consumir em determinados horários e refeições do dia a dia. Além disso, pode-se trabalhar a concretização do desenvolvimento psico-cognitivo e motor da criança. Ademais, os cartões têm por objetivo fornecer e introduzir informações nutricionais para os jogadores de uma forma sutil, rápida e de simples compreensão, visando o entendimento da importância de determinados alimentos nas refeições ou os malefícios de outros consumidos em momentos inapropriados. Além disso, vale ressaltar que algumas explicações foram propositalmente repetidas a fim de se fixar melhor o conhecimento por parte dos jogadores.

Em síntese, a atividade lúdica “Torre de equilíbrio: Equilibrando a sua alimentação” apresenta-se como um instrumento de elevada importância na área de práticas pedagógicas infantis, visto que auxilia a criança a aprender quais alimentos consumir, porque consumir em determinadas refeições, quais os benefícios e malefícios de alguns alimentos, enfatizando produtos industrializados, prosseguindo com a explicação científica do porque alguns são saudáveis já outros nem tanto. Com isso, contribuindo efetivamente para concretização do conhecimento nutricional na realidade de crianças.

Em síntese, a atividade lúdica “Torre de equilíbrio: Equilibrando a sua alimentação” apresenta-se como um instrumento de elevada importância na área de práticas pedagógicas infantis. Auxilia a criança a aprender quais alimentos consumir, porque consumir em determinadas refeições, quais os benefícios e quais os malefícios de alguns alimentos, a exemplo dos processados e ultraprocessados. Na sequência do jogo é apresentada a explicação, pautada em evidências científicas do porquê de alguns alimentos serem saudáveis, e outros nem tanto. Com isso, contribuindo efetivamente para concretização do conhecimento nutricional na realidade de crianças.

## **Instruções para jogar:**

Na adaptação do projeto pedagógico, o jogo então reformulado apresenta-se como uma torre de alimentos, os quais são compostos de diversos e variados tipos de alimentos pertencentes a classes subdivisionárias, que serão escolhidos e retirados guiados por *cards* (cartas) sortidos, os quais

comandam as ações a serem realizadas pelos jogadores, mas também comandam ações diferentes, como os *Cards Bônus*, que indicam regras do tipo passar a vez ou pedir ajuda a um colega. Contudo, após realizada a jogada, o participante poderá olhar na parte posterior do *card*, local onde se encontra uma breve e lúdica explicação sobre o benefício ou malefícios de determinados alimentos para a saúde. Eventualmente, explicações fornecidas pelos *cards* foram obtidas com base no Guia Alimentar para a população brasileira, Recomendações da Organização das Nações Unidas-Brasil, Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e Organização Mundial da Saúde.

A princípio, as regras do jogo apresentam-se bastante flexíveis, uma vez que o uso da criatividade na interpretação da possível resposta também contribui para um dos objetivos do jogo, que seria estimular a criatividade. Por exemplo, uma das ações comandadas pelo *card* consiste em “Retirar um alimento verde”, entretanto, não precisaria ser necessariamente algo básico como uma hortaliça ou verdura, mas também sugestões como “sorvete de menta” ou “bolo de limão”, visto que sorvete e bolo estão presentes na torre, não especificando sabores ou coloração dos mesmos.

Ademais, cada participante poderá retirar um *card*, seguido de um alimento por vez, passando a vez ao próximo jogador, caso não saiba qual alimento retirar da torre. Com relação à torre, as regras permanecem em o participante conseguir retirar o maior número de alimentos sem que a mesma caia ou se destrua, ação na qual consiste em trabalhar também o desenvolvimento motor da criança; ao final, a criança que obtiver o maior número de peças será o vencedor da partida.

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2<sup>a</sup> edição, Brasília, 2014b. 156 p.

COTONHOTO, L.A.; ROSSETTI, C.B.; MISSAWA, D.D.A. A importância do jogo e da brincadeira na prática pedagógica. **Revista Construção Psicopedagógica**, v. 27, n. 28, p. 37-47, 2019.

WIKIPEDIA - Jenga. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Jenga>>. Acesso em:22/06/2020.