

CHEGADA

17



Pergunta
Surpresa

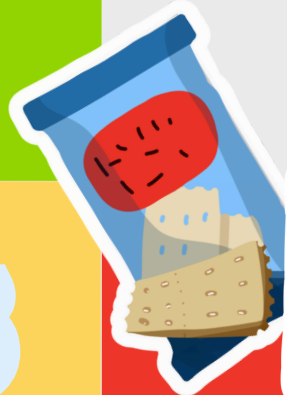
Pergunta
Surpresa

Pergunta
Surpresa

Pergunta
Surpresa

Pergunta
Surpresa

15



13



11

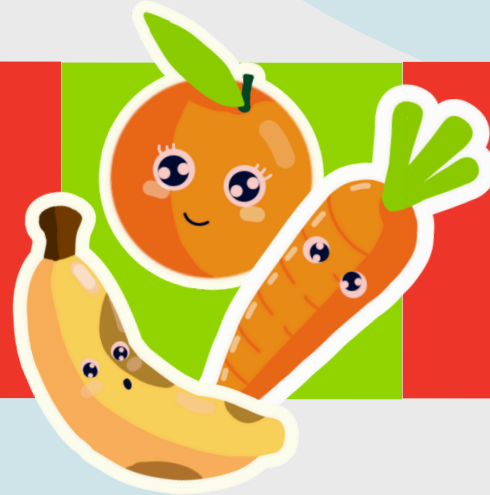


8

2



4



6



PARTIDA

Carta inicial

INSTRUÇÕES:

- Cada jogador deverá ter em mãos sua peça de movimentação.
- Após sorteio, o primeiro participante joga o dado e segue na trilha a quantidade de casas mostrada no dado.
- Na fase inicial do jogo, as casas correspondentes às frutas e verduras dão direito a escolher um card na cor verde, com uma informação importante sobre os alimentos saudáveis.
- Caso o jogador pare em uma casa com número, segue-se o jogo.
- Na segunda fase, a partir da casa número 7, as casas com as imagens de alimentos considerados ultraprocessados, dão direito a escolher um card vermelho que terá uma informação sobre esse alimento e, às vezes, punição. Se parar em uma casa com número, o jogo seguirá.
- Na terceira fase, a partir da casa número 14, teremos imagens das três principais refeições do dia (Café da manhã, Almoço e Jantar), ao parar em uma destas casas, o jogador escolhe um card amarelo, com perguntas. Nesta fase, há mais reflexão entre os jogadores sobre suas opiniões. Se cair em casas com números, o jogo segue.
- Na última fase, casa 19 até a casa 23, todas as casas são perguntas surpresa, vence quem souber mais e obtiver mais pontos. Resposta certa, avança uma casa, resposta errada, volta o número de casas descritas no card e o outro jogador terá direito a resposta para pontuar e avançar uma casa, independente de onde estiver na trilha.

Card 1

Sobre a Classificação dos Alimentos

Você sabia que existem quatro tipos de alimentos? Veja quais são:

In natura: aqueles que retiramos direto da natureza (foram plantados e colhidos). É o caso das frutas, verduras e legumes.

Saca essa dica: quando eu sei de onde esse alimento surgiu, então ele é *in natura*.

Exemplo: a banana veio da bananeira, a laranja da laranjeira, a manga da mangueira e por aí vai.

Minimamente processados: alimentos que após a colheita ou retirada, passaram por algum tipo de transformação, mas de forma mínima (moagem, secagem ou limpeza). É o caso do arroz, feijão, farinha.

Processados: alimentos que receberam adição de algum ingrediente que pode ser sal, açúcar ou óleo para melhorar o sabor e aumentar a conservação, ou seja, para não estragarem logo.

É o caso de comida enlatada, conserva, extrato de tomate, frutas em calda, queijos, pães.

Ultraprocessados: alimentos modificados por substâncias e aditivos para imitar o natural ou dar mais sabor, melhorar a cor, textura e consistência. Uma dica, são produtos que não sabemos de onde vem e têm uma lista gigante de ingredientes, com nomes que nem sabemos falar direito.

Regra geral: Dê preferência aos alimentos mais naturais possíveis. Quanto mais processados, mais riscos à saúde. Fica de olho!

Card 2

Sobre as vitaminas

Tomate, laranja, acerola, limão, goiaba, abacaxi, caju, mamão e manga são frutas deliciosas e ricas em vitamina C, que preserva ossos, dentes, gengivas e vasos sanguíneos, aumenta a absorção de ferro, ajuda o sistema imunológico para não adoecermos facilmente e melhora a cicatrização.

E sabe por que é tão importante comer todo o tipo de frutas?

Porque elas possuem muitas vitaminas e minerais que servem para manter nosso corpo forte e saudável!

Card 3

Fígado, vegetais de folhas verdes escuras (como couve), ervilha, lentilha, feijão, frutas cítricas, leite, manteiga e ovos são ricos em vitaminas do **complexo B** que ajudam no funcionamento do nosso metabolismo, ou seja, ajudam o corpo a fazer todas as suas funções de forma correta para seguirmos crescendo fortes e saudáveis.

Card 4

Nosso corpo precisa de vitaminas e minerais para se dar bem.

Você sabe qual mineral ajuda a formar o esqueleto?

Ele ajuda na liberação de hormônios e na coagulação do sangue.

Resposta: **CÁLCIO!** Presente principalmente em Leite e derivados, couve, espinafre e brócolis.

Card 5

Você sabe por que é tão importante comer carnes e feijão? São alimentos ricos em FERRO, um mineral que transporta o oxigênio no sangue e nos ajuda a não ter anemia, uma doença que deixa o corpo fraco, preguiçoso, sonolento e dificulta a aprendizagem.

Card 6

FRUTAS REGIONAIS, QUEM AMA?

Açaí: Dá muita energia, possui mais proteínas que o ovo e o leite, ajuda no funcionamento do intestino, rico em potássio, prevenindo câimbras, fortalece ossos, protege o cérebro, reduz inflamações. O açaí tem muitos benefícios nutricionais para a saúde.

Manga: Rica em vitaminas, fortalece o corpo e protege coração e o fígado. Ela melhora a prisão de ventre, ajuda no tratamento da diabetes e contribui para que o intestino não fique inflamado.

Cupuaçu: Rico em vitaminas e fibras, ajuda no bom funcionamento do intestino, evitando prisão de ventre. Melhora a saúde do coração, aumenta nossa concentração e nos dá mais disposição.

Card 1

Ih! Deu ruim. Volte duas casas!

Os alimentos como este são considerados ultraprocessados, contém muitos ingredientes, aditivos e conservantes.

Geralmente estão em pacotes, caixinhas e garrafas, como salgadinhos, miojo, refrigerante e sucos. São produzidos pela indústria e possuem muito sal, açúcar, óleos e gorduras, além de corantes. São pobres nutricionalmente e sem benefícios para o corpo.

Card 2

Você sabe identificar um alimento ultraprocessado?

É simples. Consulte a lista de ingredientes que deve constar nos rótulos. Uma lista enorme de ingredientes (cinco ou mais) e a presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias já diz que é um ultra processado, então, cuidado!

Card 3

Volte duas casas!

Alimentos ultraprocessados contém tantos aditivos artificiais, que nosso corpo se engana na hora de comer e a saciedade demora, pensamos que ainda temos fome e comemos mais, quando na verdade este alimento que não é nutricionalmente suficiente. Resultado, alta ingestão de calorias, surgimento do excesso de peso e várias doenças decorrentes, como hipertensão (pressão alta), diabetes, colesterol e triglicerídeos altos, inclusive em crianças.

Card 4

Evite alimentos ultrapassados!

Este costumam impactar o meio ambiente!

Muitas embalagens desses produtos são descartadas no ambiente.

A necessidade de açúcar, óleos vegetais e outras matérias-primas comuns na fabricação de alimentos ultraprocessados estimula monoculturas, agrotóxicos e uso intenso de fertilizantes químicos e de água, em detrimento da diversificação da agricultura.

Card 5

Prefira alimentos mais naturais ou minimamente processados, sabe por quê? Os ultraprocessados estão intimamente ligados ao surgimento de uma doença chamada OBESIDADE, que é um excesso de peso muitas vezes provocado pela má alimentação. Com ela, outras doenças podem surgir e nossa saúde fica bastante debilitada. Então, cuidado!

Volte 3 casas.

Card 6

Escolha sempre água, leite, frutas e verdura no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados.

Não troque comida feita na hora (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, legumes e verduras) por produtos prontos para consumo (sopas “de pacote”, macarrão “instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados).

Card 1

(específica para a casa número 14): E aí, o que achou dessa refeição? Está certinha ou tem algo de errado? Explique.

Comentário: Tomar refrigerante, achocolatado, suco de caixinha ou de pacotinho no café da manhã não é muito legal. Esses alimentos são artificiais, possuem muitas substâncias que fazem mal para o estômago, intestino e pele, não nutrem nosso corpo e acabamos adoecendo.

Card 2

O que tem nessa refeição que você comeria? Alguma coisa aí precisa ser modificada ou trocada? Responda e depois pergunte aos outros jogadores o que acharam dela.

Card 3

**Qual refeição você mais gosta de fazer?
O que geralmente come? Tem algo que
percebeu nessa composição de refeição
que não é legal comer e quer mudar?
Comente.**

Card 4

(Específica para a casa número 18):

Que refeição é essa? Ela está boa para uma criança comer? Se sim, beleza! Se não, o que você mudaria?

Monte uma agora falando os itens.

Card 5

Você sabia que nós precisamos realizar pelo menos três grandes refeições ao dia? São elas: Café da manhã, Almoço e Jantar. Qual delas, na sua opinião é a melhor? O que geralmente você come?

Card 6

**É uma armadilha!
Volte três casas.**

Card 1

(Pergunta casa 19):

Qual é o outro nome dado a um alimento saudável? R: *In natura.*

Resposta certa, ganha um ponto e avança uma casa.

Resposta errada, volta uma casa, dá a vez para o outro jogador.

Card 2

(Pergunta casa 20): Por que alimentos ultraprocessados fazem mal?

R: São artificiais e não contém nutrientes.

Resposta certa, ganha um ponto e avança uma casa.

Resposta errada, volta uma casa, dá a vez para o outro jogador.

Card 3

(Pergunta casa 21): Qual a diferença entre alimentos processados e ultraprocessados?

R: Processados - alimentos que receberam adição de algum ingrediente que pode ser sal, açúcar ou óleo para melhorar o sabor e conservar melhor.

Ultraprocessados - alimentos totalmente modificados por substâncias e aditivos e fazem mal para a saúde.

Resposta certa, ganha um ponto e avança uma casa.

Resposta errada, volta uma casa, dá a vez para o outro jogador.

Card 4

(Pergunta casa 22): O que é um alimento minimamente processado? Dê um exemplo.

R: É aquele que passou por algum tipo de transformação, mas de forma mínima (moagem, secagem ou limpeza).

Exemplo: farinha.

Resposta certa, ganha um ponto e avança uma casa.

Resposta errada, volta uma casa, dá a vez para o outro jogador.

Card 5

(Pergunta casa 23): Como identificar um alimento ultraprocessado?

R: Consultar a lista de ingredientes que deve constar nos rótulos. Deve ter uma lista enorme de ingredientes (cinco ou mais) com alguns nomes que não conhecemos, com pronúncia difícil.

Resposta certa, ganha um ponto e avança uma casa.

Resposta errada, volta uma casa, dá a vez para o outro jogador.

Todas as informações contidas nos Cards são resultado de pesquisa bibliográfica em material científico disponível.

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em setembro de 2024.

USAID. Visão Mundial/Assistência Humanitária (BHA). Alimentação Amazônica – Informações nutricionais, diversidade da culinária regional e receitas típicas. 42p. 2022. Disponível em: <https://composic.nyc3.cdn.digitaloceanspaces.com/2022/08/26/D0wpXhkxJz.pdf>. Acesso em setembro de 2024.

