

JOGO: TABULEIRO ALIMENTAR

Sobre o jogo: O TABULEIRO ALIMENTAR, é um jogo interativo e educativo que tem como objetivo abordar sobre os Alimentos in natura, Processados e Minimamente processados de forma divertida, instigando a curiosidade e competitividade dos alunos/jogadores.

Número de jogadores: 6 jogadores ou 6 grupos.

Tempo de jogo: 45 minutos

Materiais: Tabuleiro com 32 peças, sendo 30 casas para percorrer durante jogo e duas “PARTIDA” e “CHEGADA”; Dado colorido; Urna com 6 bolas numeradas; 18 placas sendo 6 de “A”, 6 de “B” e 6 de “C”; 06 bonecos para representar os grupos; 04 panfletos com as perguntas e respostas de cada categoria + cartão dourado; Panfleto com manual do jogo; 40 cartilhas; 1 banner; Premiação para o 1º lugar e lembrança para o restante.

Modo de jogar:

- **Formação de equipes:** 6 voluntários/escolhidos irão liderar as equipes, cada um escolhe os integrantes do seu grupo. O líder é responsável por levantar a placa para responder as perguntas após a discussão com a equipe.
- **Ordem:** Com os grupos formados, cada líder sorteará uma bola da urna para decidir a ordem do jogo e boneco da equipe. Cada número tem uma consequência que poderá ser usada durante o jogo.
 - 01- Bloqueia 1 grupo (grupo perde a vez)
 - 02- Inicia na casa 3
 - 03- 1 chance pra trocar de resposta
 - 04- Faz 1 grupo regredir 01 casa
 - 05- Avança 1 casa quando quiser
 - 06- Bloqueia 1 grupo (grupo perde a vez)
- **Jogada:** O grupo rola o dado, e a cor resultante determinará a categoria da questão que será lida pelos organizadores do jogo. (Verde – Alimentos in natura; Azul – Processados; Vermelhos - Ultraprocessados)
 - Todos os grupos deverão responder à questão levantando a placa A, B ou C no tempo definido (10 segundos).
 - Não é permitida a troca de respostas após o término do tempo (exceto bônus 3).
 - O grupo que não responder no tempo estimado perderá a vez.
- **Acerto e Erro:** Ao acertar a questão os grupos avançam 01 casa, caso algum erre, permanecerá no lugar. (Se todos os grupos errarem a pergunta, todos devem regredir uma casa, e qualquer bônus/cartão dourado não é válido).
- **Cartão Dourado:** Ao cair na casa do Cartão Dourado o grupo decide se **responderá ou não** a questão especial. Caso responda poderá **avancar** (caso acerte) ou **regredir** (caso erre) o número de casas indicada na Casa Dourada. Se o grupo decidir não responder à questão especial, ele deverá responder à questão correspondente a cor determinada no rolamento do dado.
- **Empate:** Em caso de empate na linha de chegada os grupos passarão pelo teste final. Onde serão feitas pergunta no estilo **mata-mata** até que se tenha um vencedor.
- **É permitido o uso da Cartilha como consulta.**

QUESTÃO VERDE – ALIMENTOS IN NATURA

1. O que são alimentos in natura?
 - a) São alimentos que sofreram processamentos em suas composições
 - b) São alimentos que não sofreram nenhum tipo de processamento
 - c) São alimentos modificados pela indústria
2. Dentre as opções quais são os alimentos in natura?
 - a) Frutas e legumes
 - b) Pão e bolo
 - c) Macarrão instantâneo e refrigerantes
3. Quais as vantagens temos em fazer preferências por alimentos in natura?
 - a) Eles aumentam os riscos de doenças crônicas, como o câncer, diabetes e outros
 - b) São Alimentos prejudiciais ao organismo humano
 - c) Estilo de Vida mais saudável, e evitam as doenças crônicas
4. Porque é necessário se alimentar de alimentos in natura?
 - a) Eles não possuem nutrientes necessários para o nosso organismo
 - b) O nosso corpo não metabolizar estes alimentos
 - c) São alimentos ricos em fibras, vitaminas, minerais e nutrientes
5. A maior ingestão de alimentos in naturas pode trazer para a vida do ser humano o que?
 - a) Saúde e bem-estar
 - b) Doenças
 - c) Enfermidades
6. O grande índice de obesidade está relacionado com o excesso no consumo de quais tipos de alimentos?
 - a) Alimentos industrializados e com alto teor de gorduras
 - b) Alimentos ricos em fibras e nutrientes
 - c) Alimentos com baixo teor de gordura
7. Em uma das principais refeições, exemplo o ALMOÇO, devemos dar preferências a alimentos como?
 - a) Arroz, feijão e ovos
 - b) Macarrão instantâneo (miojo ou cup noodles)
 - c) Sardinhas em lata ou carnes salgadas
8. São exemplos de alimentos in natura?
 - a) Abacaxi e caju
 - b) Sucos de sabor em pacote
 - c) Sorvetes
9. O desequilíbrio de nutrientes na alimentação pode ocasionar o que na saúde do homem?
 - a) Não afeta em nada a saúde.
 - b) Desenvolve malária.
 - c) Desenvolve doenças crônicas como: hipertensão (pressão alta) doenças do coração e certos tipos de câncer.
10. Em uma das principais refeições, exemplo o ALMOÇO, NÃO devemos dar preferências a alimentos como?
 - a) Arroz, feijão e carne
 - b) Arroz, salada e frango
 - c) Carne em conservas e embutidos
11. Quais dos alimentos citados devemos ingerir na primeira refeição “café da manhã”?
 - a) Sucos em caixa e bolacha recheada
 - b) Banana frita e refrigerantes
 - c) Sucos naturais, ovos, frutas

12. Podemos afirmar que os alimentos in natura são:
- Produtos derivados de outros alimentos
 - Aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenha sofrido qualquer alteração
 - Alimentos que sofreram adições de corantes artificiais, aromatizantes e emulsificantes.
13. Das opções abaixo quais são os alimentos in natura?
- Melancia e melão
 - Coca cola
 - Bolo de chocolate
14. Identifique os alimentos in natura:
- Salsicha
 - Frutas cristalizadas
 - Abacaxi e banana
15. Identifique os alimentos in natura:
- Hambúrgueres
 - Pizzas
 - Milho fresco cozido
16. Das opções abaixo quais são os alimentos in natura?
- Chocolates
 - Batata frita
 - Abacate e goiaba
17. Os alimentos in natura são?
- Aliados a uma alimentação saudável
 - Não são aliados a uma alimentação saudável
 - Não trazem benefícios a saúde do homem
18. Qual a diferença entre alimentos in natura ou minimamente processados?
- Minimamente processados são alimentos naturais que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, já os in natura não sofrem alteração, exemplo: ovos
 - Não tem diferenças
 - Minimamente processados tem a adição de sal e açúcares e os in natura também
19. Identifique os alimentos in natura?
- Manga
 - Dindin gourmet
 - Brigadeiros
20. Das opções abaixo identifique os alimentos in natura?
- Macarronada
 - Salada de frutas com adição de: leite condensado e creme de leite
 - Salada de verduras e legumes

QUESTÃO AZUL– ALIMENTOS PROCESSADOS

1. Alimentos processados incluem:
 - a) arroz branco, farinhas de mandioca e grãos de trigo.
 - b) biscoitos recheados e salgadinhos “de pacote” e refrigerantes.
 - c) alimentos em conserva, frutas em calda, queijos e pães feitos de farinha de trigo.
2. Sobre alimentos processados: Responda a alternativa correta:
 - a) Os ingredientes e os métodos de processamento utilizados na fabricação não alteram a composição nutricional dos alimentos.
 - b) Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.
 - c) são adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.
3. Legumes em conserva, frutas em calda, peixes conservados em sal ou óleo são exemplos de alimentos:
 - a) In natura
 - b) Minimamente processados
 - c) Processados
4. O que são alimentos processados?
 - a) São alimentos in natura ou minimamente processados que recebem sal, açúcar, vinagre ou óleo para, principalmente, durar mais tempo. As técnicas de fabricação incluem cozimento, fermentação, salmoura, entre outros.
 - b) São produtos extraídos de alimentos in natura ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino.
 - c) São formulações industriais, que, além de açúcar, sal e óleo, possuem uma lista grande de ingredientes, como gorduras modificadas, amidos, proteína de soja, aditivos
5. Sobre alimentos processados, responda a alternativa **incorreta**:
 - a) São alimentos que devem ser a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada.
 - b) Deve ser limitado a pequenas quantidades, seja como ingredientes de preparações culinárias, seja como acompanhamento de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.
 - c) O processamento é o conjunto de métodos que torna os alimentos comestíveis, garante a segurança alimentar e conserva os alimentos por um período mais longo.
6. Quais desses são os alimentos processados
 - a) Abacaxi, milho e morango
 - b) Molho em conserva e abacaxi em calda
 - c) Suco de abacaxi em pó e refrigerante de frutas
7. Quais as desvantagens de consumir alimentos processados
 - a) São alimentos geralmente com quantidades superiores de sal ou açúcar, cujo consumo excessivo está associado a doenças do coração, obesidade e outras doenças crônicas.
 - b) São alimentos geralmente com quantidades inferiores de sal ou açúcar, cujo consumo excessivo não está associado a doenças do coração, obesidade e outras doenças crônicas.

- c) Não há desvantagens, pois o processamento desses alimentos não envolvem agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias.
8. A maior ingestão de alimentos processados em grande quantidades pode trazer para a vida do homem:
- Doenças do coração, obesidade e outras doenças crônicas.
 - Não tem nenhuma relação com as doenças citadas
 - Não interfere na saúde do homem
9. Podemos afirmar que um alimento processado:
- Não é necessariamente um alimento saudável.
 - É muito saudável e não proporciona agravos a saúde.
 - A inovação contida na comida pode garantir um consumo que proporcione saúde.
10. Sobre os alimentos processados responda corretamente:
- O processamento não alteram de modo desfavorável a composição nutricional.
 - São frequentemente consumidos como temperos, no caso do queijo adicionado ao macarrão e das carnes salgadas adicionadas ao feijão.
 - O processamento não tem o objetivo de aumentar a duração de alimentos in natura ou minimamente e nem torná-los mais agradáveis ao paladar.
11. Das opções abaixo quais são alimentos processados
- Maçã e banana
 - Cenoura, pepino, ervilhas, preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre.
 - Sorvete e macarrão instantâneo
12. Quais as diferenças entre alimentos minimamente processados e processados?
- Não tem diferenças
 - Minimamente processados não sofrem alterações e os processados recebem sal, açúcar, vinagre ou óleo para.
 - Minimamente processados são alimentos naturais que sofrem processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis, já os processados, são os próprios alimentos minimamente processados que receberam sal, açúcar, vinagre ou óleo para.
13. Das opções abaixo identifique os alimentos processados:
- Pêssego em caldas
 - Pêssego
 - Suco de caixinha de pêssego
14. Quais desses são os alimentos processados
- Peixe
 - Peixe em conserva
 - Empanado de peixe
15. Quais desses são os alimentos processados?
- Salgadinho de milho
 - Milho
 - Milho em conservas

QUESTÃO VERMELHA - ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

- 1) Alimentos ultraprocessados são produtos alimentares e bebidas que sofreram tipos específicos de:
 - a) Digestão de alimentos
 - b) processamento de alimentos,
 - c) quebra de alimentos
- 2) É um alimento ultraprocessado:
 - a) Uva
 - b) Suco de uva integral
 - c) **Suco de uva em pacote (tang)**
- 3) Os alimentos ultraprocessados trazem vários riscos à saúde, especialmente em relação a:
 - a) **Doenças cardiovasculares**
 - b) Aumento da massa muscular
 - c) Aumento da expectativa de vida
- 4) A ingestão de produtos com substâncias sintéticas contribui para:
 - a) Crescimento saudável
 - b) **Risco de doenças cardiovasculares**
 - c) Melhor estilo de vida
- 5) Os alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas tipicamente com:
 - a) Apenas um ingrediente
 - b) Apenas dois ingredientes
 - c) **Cinco ou mais ingredientes**
- 6) É um alimento ultraprocessado:
 - a) Pão integral
 - b) **Barra de cereal integral**
 - c) Suco de uva integral
- 7) Qual destes alimentos NÃO é um ULTRAPROCESSADO:
 - a) Cereal Matinal
 - b) Barra de cereal fitness
 - c) **Tapioca com recheio de queijo e ovos**
- 8) No processo de fabricação de alimentos, qual destes alimentos tem maior impacto ambiental?
 - a) **Macarrão instantâneo**
 - b) Farinha de mandioca
 - c) Pão francês
- 9) É um alimento Ultraprocessado:
 - a) Queijo mozzarella
 - b) Manteiga
 - c) **Margarina**
- 10) Por que devemos evitar os alimentos ultraprocessados?
 - a) **Altas quantidades de ingredientes e calorias**
 - b) Sabor agradável
 - c) Textura desagradável
- 11) Quais ingredientes usados nos alimentos para a maior durabilidade na prateleira e realçar sabor?
 - a) salsinha e orégano
 - b) **matérias orgânicas como petróleo e carvão**
 - c) sal e pimenta do reino
- 12) Como identificar um alimento ultraprocessado?
 - a) **Lendo os rótulos e ingredientes**
 - b) Provando o alimento
 - c) Pela textura dos alimentos

- 13) Em que locais encontramos com frequência alimentos ultraprocessados?
- a) Feiras
 - b) **Lanchonetes e supermercados**
 - c) Igrejas
- 14) Quais destas carnes é um alimento ultraprocessado?
- a) Alcatra
 - b) Lagarto
 - c) **mortadela**
- 15) Alimentos que podem causar câncer ou hipertensão arterial:
- a) Manjericão
 - b) Queijo ricota
 - c) **Hambúrguer**
- 16) Qual alimento é considerado um alimento ultraprocessado?
- a) **Brigadeiro de achocolatado**
 - b) Doce caseiro de cupuaçu
 - c) Chocolate 100% cacau
- 17) Quais destes produtos é um ultraprocessado?
- a) Leite pasteurizado
 - b) **Leite condensado**
 - c) Leite UHT
- 18) Qual destes alimentos é um ultraprocessado ?
- a) Ácido alfa-linoleico
 - b) Cloreto de sódio
 - c) **Refrigerante diet**
- 19) Qual alimento possui mais ingredientes em sua composição e é considerado um ultraprocessado?
- a) DHA
 - b) **Extrato de tomate enlatado**
 - c) Queijo podre
- 20) Na pirâmide alimentar, em qual posição estão os alimentos ultraprocessados ?
- a) **Topo**
 - b) Intermediária
 - c) Base

CARTÃO DOURADO

ACERTO: Anda 3 casas / ERRO: Volte 2 casas

- 1) Na nossa Alimentação temos que dar preferência para:
 - a) Alimentos naturais e de origem vegetal.
 - b) Alimentos prontos e com poucos conservantes
 - c) Alimentos rápidos e fáceis que não são saudáveis mas são saborosos..
- 2) Qual das opções não possui alimentos ultraprocessados?
 - a) Café com leite, pão com margarina, banana frita.
 - b) Suco natural, pão com ovo, mamão com aveia.
 - c) Nescau e cereal de chocolate.
- 3) O que o consumo elevado de alimentos ultraprocessados gera?
 - a) Problemas de saúde, como diabetes, câncer, distúrbios gastrointestinais.
 - b) Maior expectativa de vida.
 - c) Praticidade na rotina, porque preparar refeições leva tempo.
- 4) O que é uma alimentação saudável?
 - a) É comer muita salada.
 - b) É o conjunto de práticas alimentares que promovem uma melhor saúde.
 - c) É comer qualquer coisa todos os dias, o importante é não pular refeições.
- 5) Um produtor colheu azeitonas, as selecionou, lavou e as colocou em potes com uma solução de água e sal. Essas azeitonas se classificam como:
 - a) Alimento minimamente processado
 - b) Alimento Processado
 - c) Alimento ultraprocessado
- 6) Sobre o uso de açúcar, sal e óleos em preparações:
 - a) Devem ser usados a vontade.
 - b) Não podem ser usados.
 - c) Podem ser usados sem excesso.
- 7) O que fornece mais nutrientes?
 - a) Chupar uma laranja
 - b) Tomar o suco de laranja.
 - c) Comer o bolo de laranja.
- 8) É verdade que basta comer bem pra ser saudável?
 - a) Sim, a alimentação é o mais importante.
 - b) Não, o correto é relacionar uma boa alimentação com a prática de alguma atividade física.
- 9) Quais desses ingredientes culinários não são originários exclusivamente de alimentos in natura?
 - a) Óleo de girassol.
 - b) Sal de cozinha refinado e açúcar de mesa branco.
 - c) Caldo de galinha Knorr.
- 10) Qual a opção de lanche mais saudável?
 - a) Coxinha com refrigerante.
 - b) Bolo de chocolate e café com leite.
 - c) Pão com ovo e suco de acerola.
- 11) Como diferenciar um alimento processado de um ultraprocessado?.
 - a) Pelo sabor
 - b) Pelos ingredientes no rótulo
 - c) Pela frente da embalagem
- 12) Qual a opção de almoço mais saudável?
 - a) Frango guisado com arroz e feijão.
 - b) Strogonoff de frango com arroz e batata palha.
 - c) Salsicha frita com farinha.
- 13) O que uma boa alimentação pode causar em um estudante?
 - a) Não causa nada.
 - b) Problemas na saúde física e mental prejudicando o desempenho escolar.
 - c) Corpo e mente mais saudável e desempenho escolar adequado.
- 14) O que é mais adequado pra quem tem uma vida fit?
 - a) Consumo de qualquer tipo de alimento.
 - b) Consumo de alimentos “light” ou “diet”
 - c) Consumo de alimentos naturais.

- 15) Quando se quer perder peso, o que se deve fazer?
- a) Excluir vários alimentos que normalmente comia, para de comer pão ou parar de jantar.
 - b) Olhar vídeos no youtube e tentar montar uma dieta sozinho comendo só salada de alface e tomate.
 - c) Procurar um nutricionista para elaborar um dieta adequada para você
- 16) Como escolher alimentos no supermercado?
- a) Escolher a marca mais famosa e cara.
 - b) Ler os rótulos e optar pelo menos ultraprocessado.
 - c) Escolher o produto mais barato
- 17) Qual o melhor lugar para comprar frutas e verduras?
- a) Supermercado.
 - b) Feiras ou vendas de produtores locais.
- 18) Quando se quer engordar, o que se deve fazer?
- a) Se forçar a comer tudo o tempo todo.
 - b) Comer muitas besteiras por saber que “engorda”.
 - c) Procurar ajuda de um profissional adequado.
- 19) O consumo de ultraprocessados tem impacto:
- a) Na saúde e na vida social
 - b) Na cultura e no meio ambiente
 - c) Todas as alternativas.
- 20) É verdade que devemos comer sempre que sentimos fome?
- a) Sim.
 - b) Não, o ideal é montar uma rotina e fazer as refeições na hora certa.