



Nutri

quiz

O Nutri quiz é um jogo de ação colaborativa, desenvolvido pelo Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar/CECANE UNIRIO, cujo objetivo é contribuir com as ações de Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar. Brincar alimenta conhecimentos e desperta sentimentos para pensar sobre a alimentação adequada e saudável. Divirta-se!

Montando o jogo

1. imprima todas as páginas deste arquivo, frente e verso, em papel em formato A4 compatível com sua impressora.

Recomendamos que:

As páginas 1 a 14 [montagem, instrução e tabuleiros] sejam impressas em papel comum e as páginas 15 a 36 [cartas e caixa] sejam impressas em papel cartão ou cartolina.

Você pode imprimir os diferentes tipos de cartas em diferentes de cores de papel ou cartolina.

Por exemplo:

perguntas, em cartolina amarela;

sentindo a comida, em cartolina azul;

pensando em comida, em cartolina verde;

e dicas dos merendeiros, em cartolina rosa.

2. recorte as cartas seguindo as linhas tracejadas.

3. monte a caixa, da seguinte forma:

Primeiro, faça vincos em todas as linhas pontilhadas para marcar as dobras,

em seguida, recorte o contorno da caixa pela linha tracejada;

faça as dobras, seguindo a marcação dos vincos;

cole os triângulos vincados como indicado na caixa e,

em seguida, nas laterais internas da caixa, reforçando a montagem.

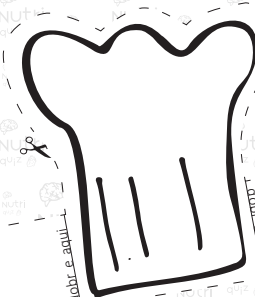
4. monte o pino-chapéu

e bom jogo!

dica:

you pode personalizar o tabuleiro, as cartas e a caixa do jogo recortando, colando e colorindo estas ilustrações.

Lembre-se de decorar as cartas de forma que não acabe com a surpresa no jogo!



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO
COORDENAÇÃO GERAL DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO / UNIRIO
ESCOLA DE NUTRIÇÃO
CENTRO COLABORADOR EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO ESCOLAR/CECANE
UNIRIO CECANE-UNIRIO

COORDENAÇÃO GERAL
Thais Salema Nogueira de Souza

COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO
DE MATERIAIS EDUCATIVOS
Maria de Lourdes Ferreirinha

CONCEPÇÃO E COORDENAÇÃO DE DESIGN
Vera Lopes de Abreu Lima

criação
Ana Carolina Veiga
Bruna Larissa Costa Lima Maranhão
Maria Birman Cavalcanti
Maria de Lourdes Ferreirinha
Renata Albino Jerônimo
Thais Salema Nogueira de Souza
Vera Lopes de Abreu Lima

ELABORAÇÃO DE CONTEÚDO E JOGABILIDADE
Ana Carolina Veiga
Bruna Larissa Costa Lima Maranhão
Camila Ferreira Costa
Claudia Roberta Bocca Santos
Giane Moliari Amaral Serra
Maria Birman Cavalcanti
Maria de Lourdes Ferreirinha
Renata Albino Jerônimo
Thais Salema Nogueira de Souza
Vera Lopes de Abreu Lima

PROJETO GRÁFICO E ILUSTRAÇÕES
Vera Lopes de Abreu Lima

AGRADECIMENTOS
Escola Municipal Estácio de Sá
Solange Braga de Oliveira
Silvania de Paula Souza
Alunos dos 8ºs anos do ano de 2019

Zelinda Andrade dos Santos
Ricardo Cavalcanti
Isabel Lima da Sá

BRASIL, 2019



Nutri
quiz



regras do jogo

objetivo

Todos os participantes jogam com apenas um pino para chegarem juntos ao final do tabuleiro.

preparação

1. Providencie lápis, borracha e papel.
2. Recorte e monte o pino-chapéu que marcará a posição do grupo no tabuleiro.
3. Separe um relógio ou cronômetro para marcar o tempo de cada rodada.
4. Embaralhe as cartas e separe em 4 pilhas:

cartas **pergunta**

cartas **pensando a comida**

cartas **sentindo a comida**

cartas **dica dos merendeiros**

5. Coloque o tabuleiro na mesa e o pino-chapéu na casa **início**.

jogando!

1. O mais novo do grupo começa sendo o jogador-mestre.
2. O jogador-mestre pega uma carta **pergunta** e lê somente a pergunta em voz alta para os demais membros do grupo.
3. A resposta deve ser lida em silêncio pelo jogador-mestre.
4. Os jogadores terão dois minutos para descobrir a resposta.
Neste tempo:

o jogador-mestre	pode	não pode
	fazer desenhos	falar a resposta ou parte dela
	fazer mímicas	escrever, desenhar ou fazer gestos que simbolizem números
os demais jogadores	utilizar um jogo de forca [ver dica abaixo]	escrever, desenhar ou fazer gestos que simbolizem letras [exceto no caso das letras perguntadas nas cartas dica modo forca]
	podem	
	falar livremente	
	"chutar" respostas	
	utilizar as cartas dica dos merendeiros	

dica

Algumas das **dicas dos merendeiros** indicam **modo forca**.

Nestas dicas, o jogador mestre poderá fazer traços no lugar de cada letra da resposta, como em um jogo de forca.

□ _ _ _ _

A cada dica **modo forca**, os jogadores podem perguntar ao jogador-mestre se uma determinada letra, à sua escolha, está presente na resposta.

5. Caso os jogadores descubram a resposta dentro do tempo de dois minutos, o pino-chapéu anda uma casa.

Caso os jogadores não acertem a resposta em dois minutos, uma nova carta **pergunta** deve ser retirada e a rodada recomeça.

Ao terminar a rodada, a carta **pergunta** lida deve ser colocada no final da pilha.

6. Começa então uma nova rodada. O jogador que estiver à direita de quem iniciou o jogo será o novo jogador-mestre. E assim por diante.

CASAS especiais

sentindo a comida [casa 12] e pensando a comida [casa 18]

Quando o pino-chapéu estiver em uma destas casas o jogador-mestre da rodada deve pegar uma carta **sentindo a comida** [na casa 12] ou **pensando a comida** [na casa 18].

Cada jogador deve pegar um papel em branco e escrever ou desenhar a sua resposta.

A rodada termina quando todos tiverem respondido à pergunta, e o grupo avança de casa.

As respostas destas casas devem ser entregues à professora ou ao professor. Elas trazem boas questões para debate com a turma.

chegou gente pra ajudar!

Se os jogadores descobrirem a resposta na primeira rodada nesta casa, devem pular para a casa 10, conforme indicado no tabuleiro.

Se os jogadores descobrirem a resposta em outra rodada, devem andar para a casa seguinte, sem pular nenhuma casa.

7. O jogo termina quando a prato fica pronto e é hora de

atacar!

peixe recheado com castanha-do-brasil e abricó

ficou pronto!!!
atacar!



sentindo
a comida

12

pré-aquecendo
o forno

13

recheando
o peixe
com a pasta

14

envolvendo
o peixe
em papel
alumínio

15

cozinhando
o peixe por
45 minutos

16

finalizando
o cozimento por
15 minutos

20

recolocando
o peixe no forno

19

juntando a
castanha-do-brasil

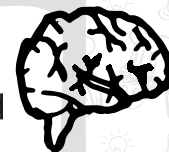
8

retirando
o papel
alumínio

17

pensando
a comida

18



batendo
tudo
no Liquidificador
até formar
a pasta

11

juntando
a pimenta-do-reino
e a cebola

10

juntando
a polpa do
abricó

9

colocando
no Liquidificador
alho cozido
e a água do
cozimento

7

6 chegou gente
pra ajudar!
se acertar de primeira,
pule para a casa 10!

início

limpando
o peixe

1

temperando
o peixe
com sal

2

temperando
o peixe
com limão

3

descascando
o alho

4

cozinhando
o alho com a água
por 3 minutos

5



Nutri

quiz



paçoca de carne-seca com banana-da-terra

ficou pronto!!!

atacar!



sentindo
a comida

12

Assando a carne
por 15 minutos

13

refogando
a cebola

14

Acrescentando
a carne e a
farinha de
mandioca à
cebola

15

triturando
até que
a carne fique
totalmente
desfiada

16

juntando a banana
com a mistura
da carne

20

refogando
a banana
com óleo

19

Na véspera:
trocando a água
do charque
pela 4ª vez

8

cortando
a banana
em cubos

17

pensando
a comida



18

cortando
a carne
em cubos

11

retirando o excesso
de gordura
da carne

10

Na véspera:
trocando a água
do charque
pela 5ª vez

9

Na
véspera:
trocando
a água
do charque
pela 3ª vez

7

6 chegou gente
pra ajudar!
se acertar de primeira,
pule para a casa 10!

início

Na véspera:
lavando o
charque

1

Na véspera:
colocando
o charque de
remolho em água

2

Na véspera:
armazenando
o charque na
geladeira

3

Na véspera:
trocando a água
do charque
pela 1ª vez

4

Na véspera: trocando
a água do charque
pela 2ª vez

5



Nutri

quiz



pão de queijo com goiabada

ficou pronto!!!
atacar!



sentindo
a comida

12

pré-aquecendo
o forno a 200 °c
por 20 minutos

fazendo
bolinhas
com a massa

abrindo
um buraco
no meio
da bolinha

colocando
um pedaço
de goiabada
e fechando
bem

Levando
do forno (200 °c)
por 20 minutos
ou até dourar.

colocando
as bolinha prontas
no tabuleiro

acrescentando
o polvilho dos poucos.

untando o
tabuleiro com
um pouco de
óleo para não
grudar

pensando
a comida

18

cortando
a goiabada
em quadrados
pequenos
e reservando

descansando
a massa
por dez minutos

amassando
com as mãos
para misturar
bem a massa

colocando
o queijo
ralado

6 chegou gente
pra ajudar!
se acertar de primeira,
pule para a casa 10!

início

separando
os ingredientes

batendo em
um liquidificador
o óleo e o iogurte

acrescentando
o ovo

acrescentando a
cenoura até obter
uma mistura bem
uniforme

despejando
a massa
em uma tigela



Nutri

quiz



bolo de tangerina

ficou pronto!!!

atacar!



sentindo
a comida

12

batendo
a massa
por um minuto

13

acrescentando
a farinha,
alternando
com suco de
tangerina

14

acrescentando
o fermento

15

misturando
o fermento

16

assando o bolo
por 45 minutos

20

despejando a massa
sobre a calda
e a tangerina

19

batendo
a clara em neve

8

colocando
a calda
e a tangerina
na assadeira

17

pensando
a comida

18



acrescentando
as gemas

11

batendo o bolo
por 30 segundos

10

adicionando
o açúcar

9

separando
a clara
da gema

7

6 chegou gente
pra ajudar!

se acertar de primeira,
pule para a casa 10!

início

preparando

colocando
a água com
o açúcar
no fogo

1

cozinhando
até caramelizar

2

calda
despejando
a calda
na assadeira

3

descascando
as tangerinas

4

cortando as tangerinas
longitudinalmente

5



Nutri

quiz



galinhada com pequi

ficou pronto!!!

atacar!



sentindo
a comida

12

dourando
o frango
sem usar óleo

13

acrescentando
a cebola e
o alho picado

14

lavando
o arroz

15

cozinhando
o arroz com
a água reservada
do cozimento
do pequi

16

cozinhando por 40
minutos ou até que
o arroz fique macio

20

acrescentando
o pequi

19

cozinhando
em água fervente
por 20 minutos

8

acrescentando
o sal e
o louro.

17

pensando
a comida

18



cortando
o alho
e a cebola

11

descascando
o alho
e a cebola

10

reservando
a água
da cocção

9

lavando
o pequi

7

6 chegou gente
pra ajudar!
se acertar de primeira,
pule para a casa 10!

início

limpando o frango

1

cortando
o frango
em pedaços

3

temperando
o frango

4

assando em fogo médio
(180 graus)
por 30 minutos

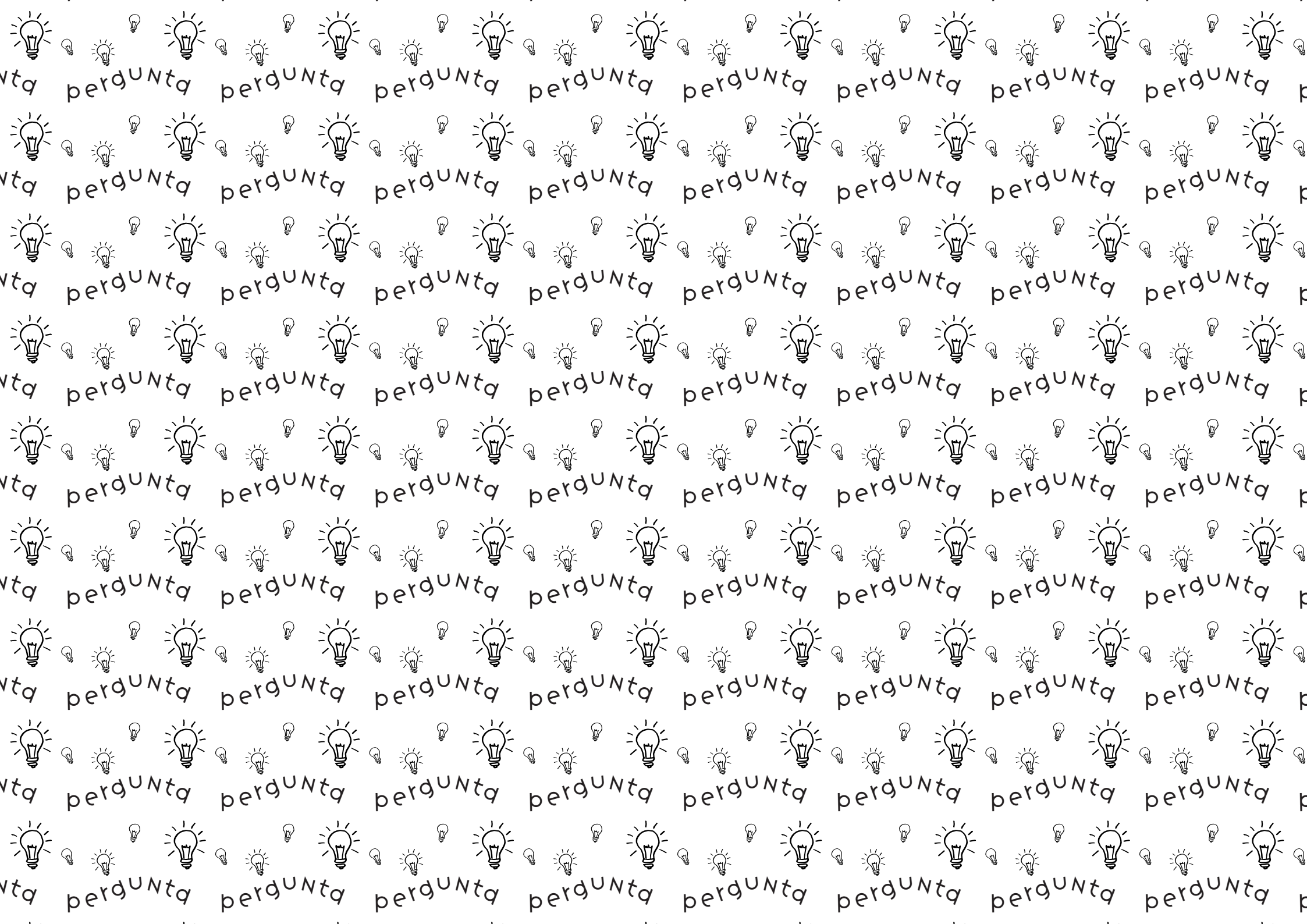
5



Nutri

quiz





O Guia Alimentar para a População Brasileira classifica os alimentos em 4 categorias usando como critério o tipo de _____.

R: Processamento

Um alimento retirado diretamente da natureza é um alimento _____.

R: *In natura*

Quais são os três alimentos minimamente processados mais presentes na mesa dos brasileiros?

R: Arroz, feijão e farinha

Qualquer alimento que tenha ingredientes de uso exclusivamente industrial é de que tipo?

R: Ultraprocessado

Para fabricação de farinha, o grão de trigo passa por um tipo de processamento mínimo. Qual?

R: Moagem

Para o feijão ser estocado e comercializado, ele precisa passar por um tipo de processamento mínimo. Qual?

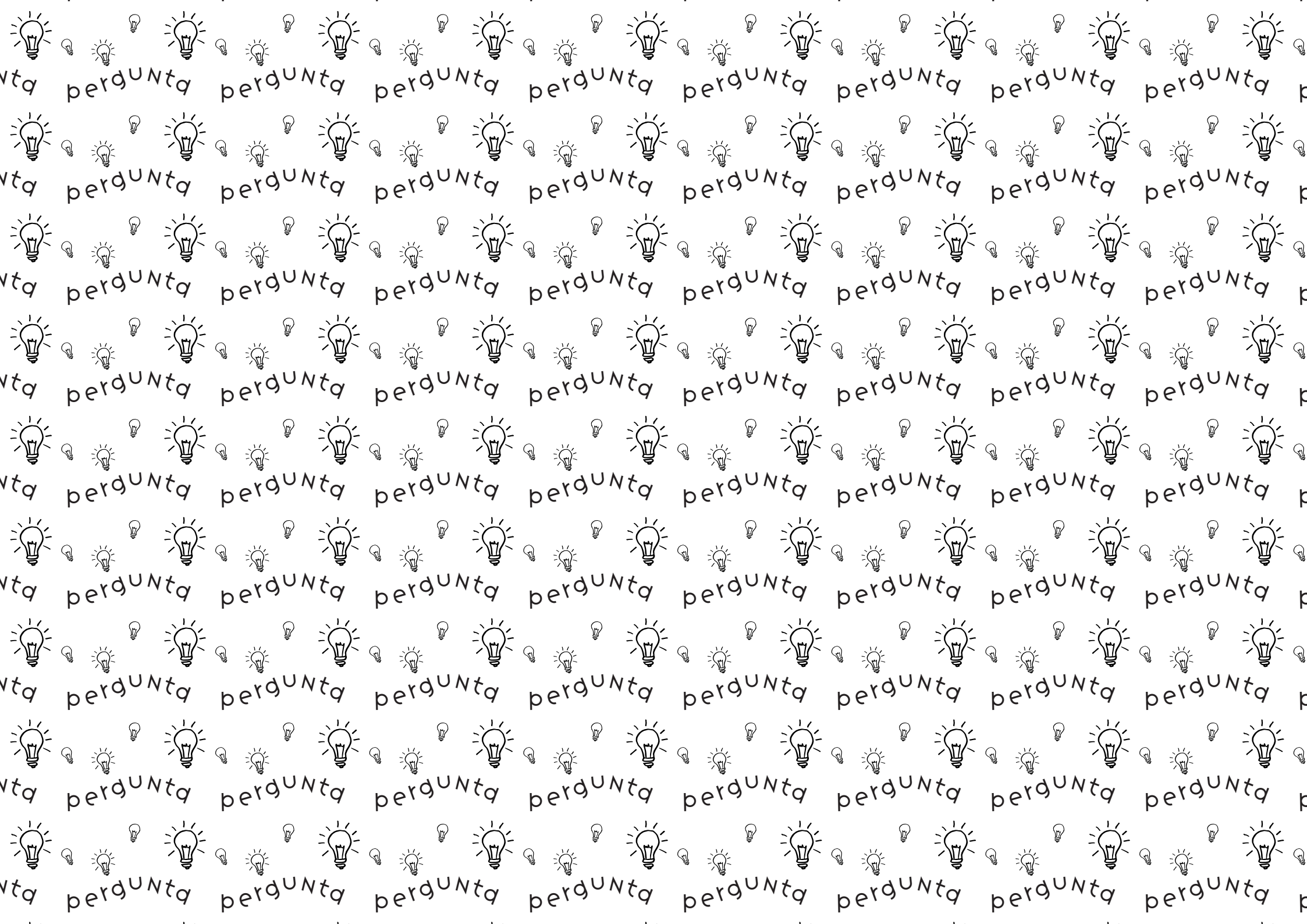
R: Secagem

Alimentos *in natura* adicionados de sal, açúcar, óleo ou vinagre são chamados de alimentos _____.

R: Processados

O consumo excessivo de sódio e de gorduras saturadas pode influenciar o aumento da pressão _____.

R: Arterial



Qual o alimento *in natura* que tem sua origem na Índia, mas que todos acham que é do Brasil?

R: Manga

Os alimentos *in natura* ou minimamente processados são a base de uma alimentação adequada e _____.

R: Saudável

Mesmo quem não sabe cozinhar pode preparar uma comida seguindo uma _____.

R: Receita

Quem não sabe cozinhar e não desenvolve as próprias habilidades culinárias, costuma comer alimentos menos _____.

R: Saudáveis

Para poder preparar refeições saborosas e saudáveis é preciso saber _____.

R: Cozinhar

Planejar, comprar, cozinhar e limpar, devem ser tarefas realizadas por quem na família?

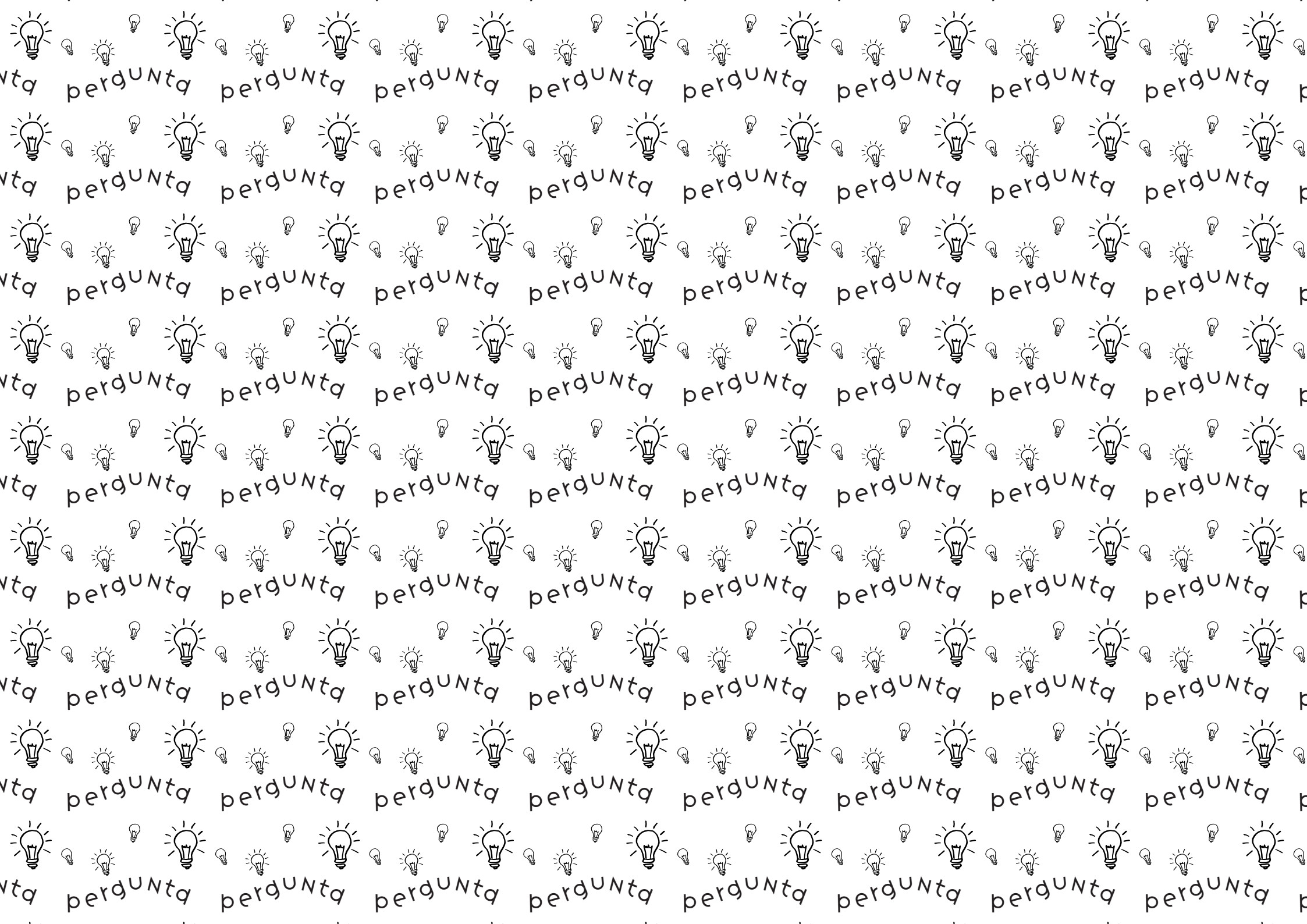
R: Todos

O tempo na cozinha pode ser diminuído quando se tem mais _____.

R: Prática

Ao desenvolver ou aprimorar habilidades culinárias, prefira preparações com alimentos _____.

R: *In natura*



Sal, óleos, gorduras
e açúcar são
produtos básicos
para _____.

R: Cozinhar

Alho, cebola, coentro,
salsinha, cebolinha
e pimenta são
alimentos usados para _____.

R: Temperar

Em geral, qual local
para comprar frutas,
legumes e verduras
oferece menor preço
e maior variedade?

R: Feiras

O Guia Alimentar para
a População Brasileira
é uma fonte confiável
de _____.

R: Informação

Qual o principal
objetivo da
publicidade
de alimentos?

R: Vender

Frutas, legumes e
verduras ficam mais
baratos quando estão
na _____.

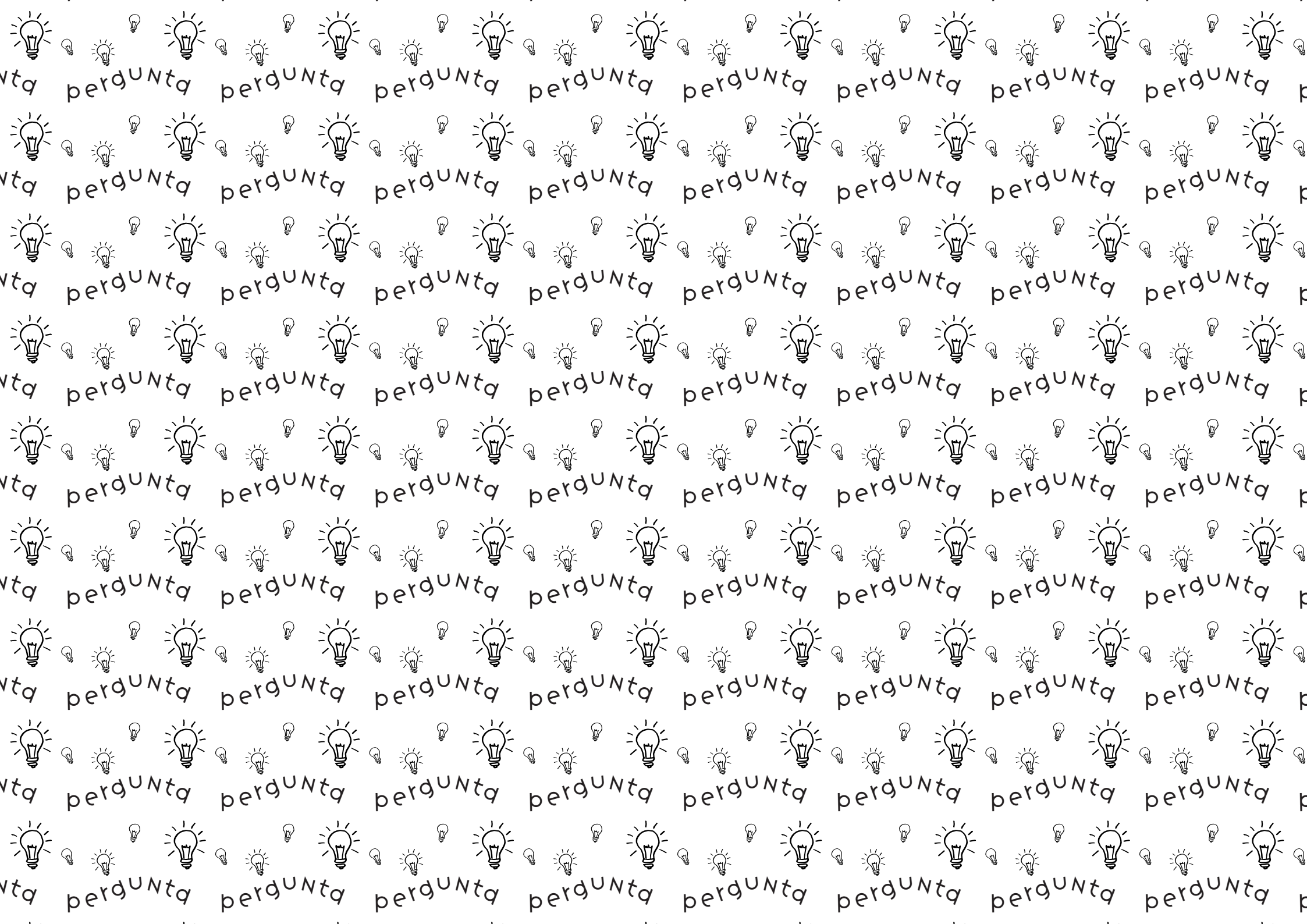
R: Safra

Para dar conta de
todas as atividades
do dia a dia e ainda
cozinhar, o que é
necessário?

R: Planejamento

Quando precisamos
almoçar na rua, é
melhor buscar lugares
que vendem que tipo
de comida?

R: Refeições



O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o consumo de que tipo de alimentos?

R: Ultraprocessados

Quem é o profissional que deve elaborar o cardápio que é oferecido nas escolas públicas do Brasil?

R: Nutricionista

30%, no mínimo, da verba do Programa Nacional de Alimentação Escolar deve ser usada na compra de alimentos produzidos pela agricultura _____.

R: Familiar

A alimentação escolar é parcialmente financiada pelo governo federal. Qual é o único item com o qual esse dinheiro pode ser gasto?

R: Alimentos

Quem pode participar do Conselho de Alimentação Escolar? Representantes de pais e responsáveis, trabalhadores da educação, sociedade civil e _____.

R: Governo

Ao incentivar a compra de alimentos da agricultura familiar o Programa Nacional de Alimentação Escolar está apoiando o desenvolvimento _____.

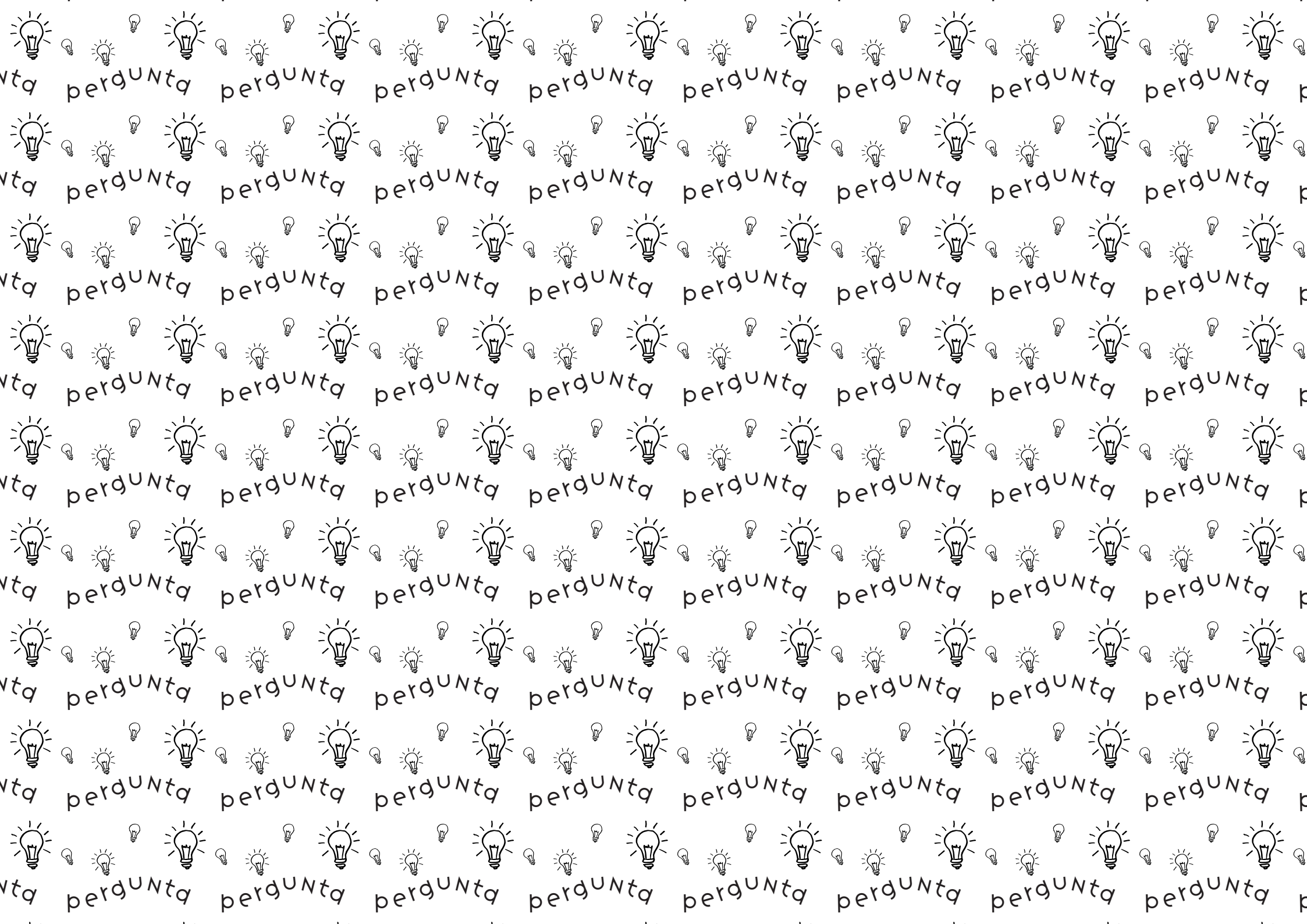
R: Sustentável

A oferta de alimentação escolar em escolas públicas é dever do Estado e direito dos _____.

R: Estudantes

Quem pode denunciar irregularidades na execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar?

R: Todos



O Programa Nacional de Alimentação Escolar tem dois pilares: oferta de comida saudável e ações de educação alimentar e nutricional na _____.

R: Escola

Que medicamento ou suplemento alimentar consegue substituir os efeitos benéficos dos alimentos?

R: Nenhum

Para garantir os nutrientes necessários ao bom funcionamento do nosso corpo, é necessário comer alimentos _____.

R: Variados

A percepção que o sujeito tem do próprio corpo é chamada de _____.

R: Imagem corporal

Principal representante do grupo dos cereias, é um alimento extremamente versátil.

R: Arroz

Para ter saúde, além de uma alimentação adequada e saudável, devemos também praticar _____.

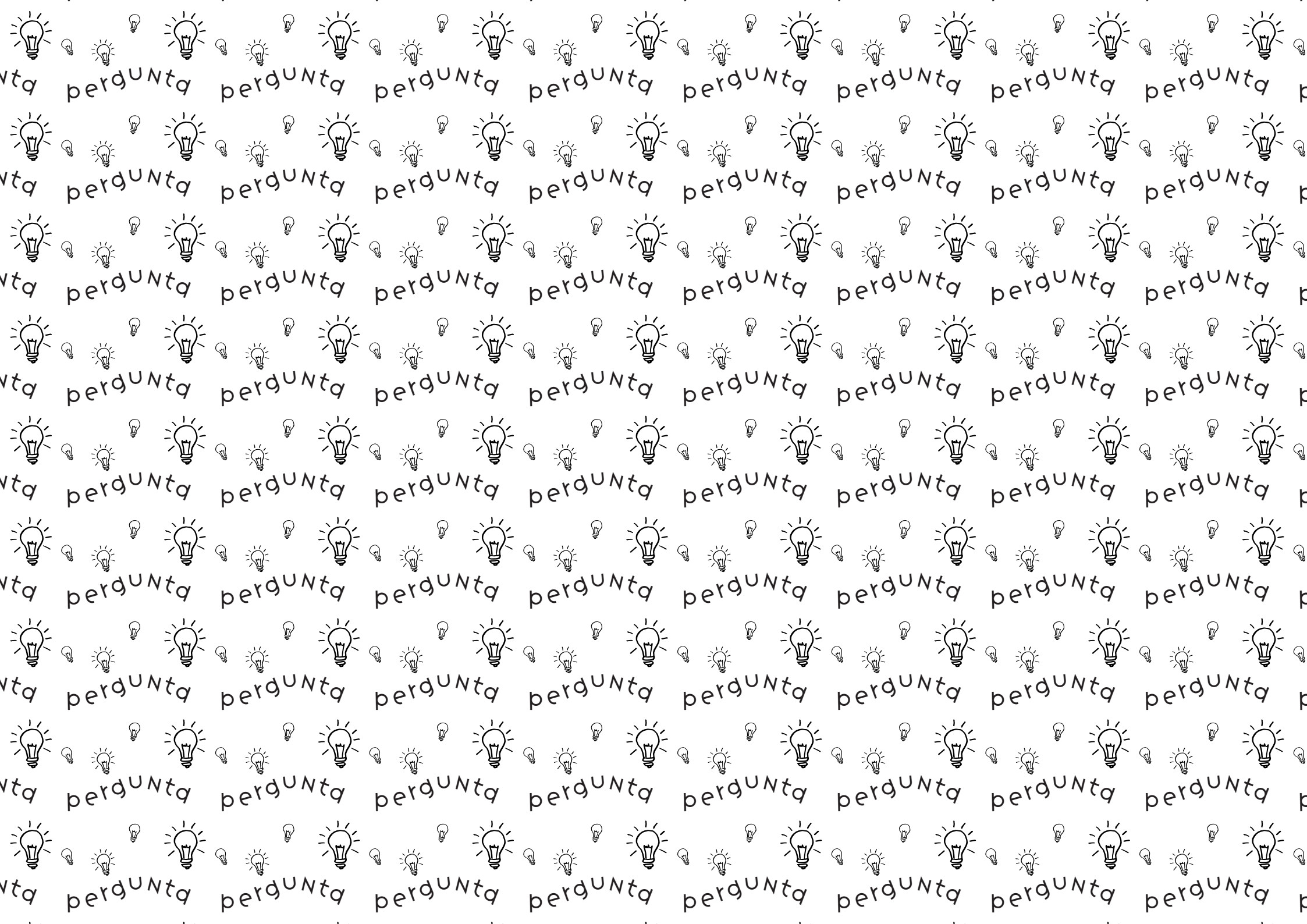
R: Atividade física

Devemos tratar o nosso corpo e o corpo do outro com o mesmo _____.

R: Respeito

O desperdício acontece em vários momentos do sistema alimentar: plantio, colheita, armazenamento, processamento, transporte, comercialização, e _____.

R: Consumo



No Brasil, os alimentos transgênicos produzidos em maior volume são a soja e o _____.

R: Milho

A produção de açúcar para fabricação de alimentos ultraprocessados utiliza normalmente qual tipo de produção agrícola?

R: Monocultura

Qual tipo de alimento costuma estar associado ao aumento do uso de agrotóxicos?

R: Transgênico

Monoculturas dependem do uso de que tipo de produto para o controle de pragas?

R: Agrotóxicos

Uma produção sustentável de alimentos apoia o desenvolvimento ambiental, econômico, social e _____.

R: Cultural

O consumo alimentar causa impactos positivos ou negativos sobre a saúde, as relações sociais e a _____.

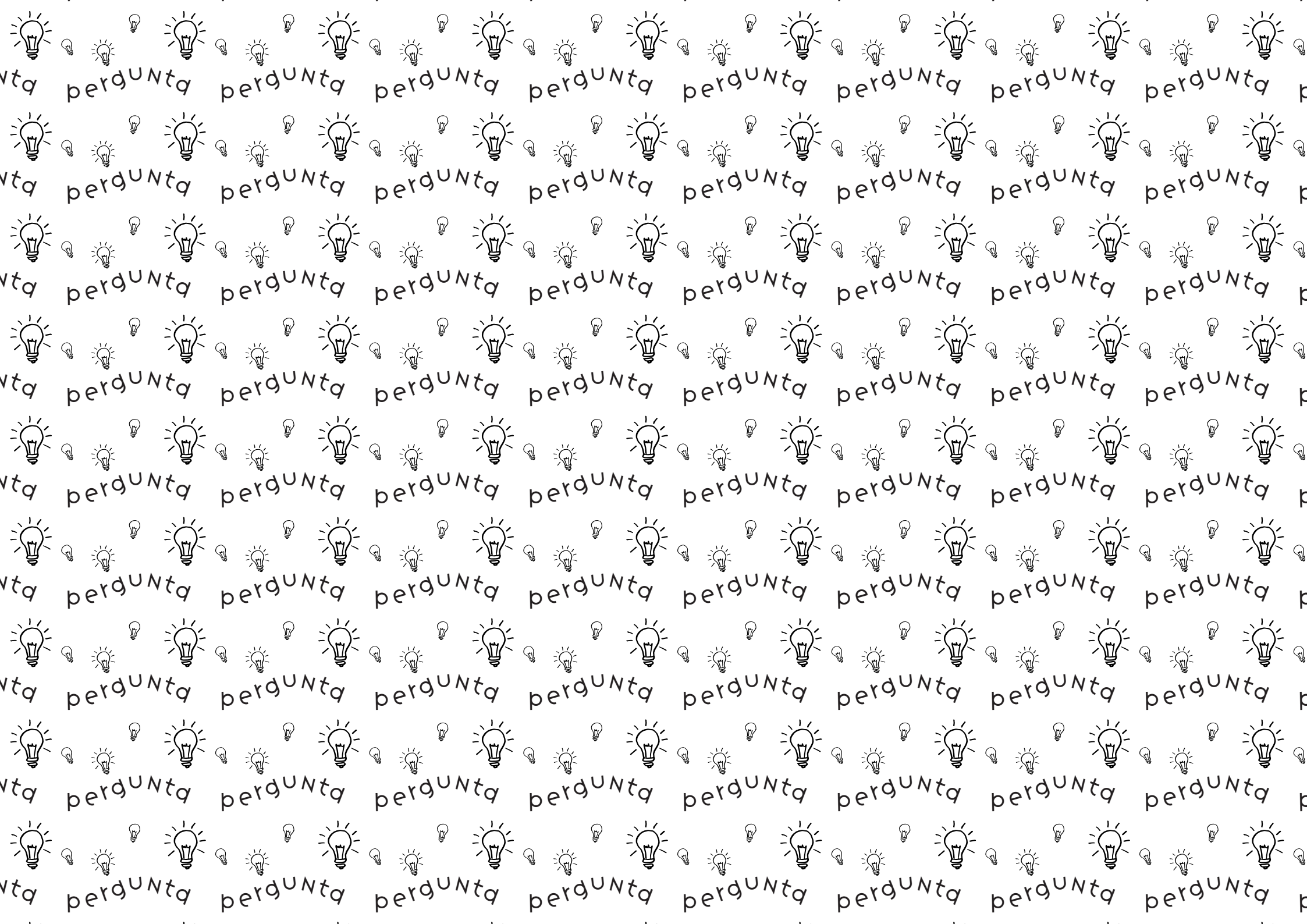
R: Natureza

Que modelo produtivo de alimentos respeita a natureza, as relações sociais e não utiliza agrotóxicos?

R: Agroecologia

Qual é o primeiro alimento considerado adequado, saudável e sustentável?

R: Leite materno



Comer em companhia,
com familiares, amigos
ou colegas de trabalho
ou da escola se refere
ao conceito
de _____.

R: Comensalidade

Originário das
Américas, muita gente
o consome cozido.
Nas festas juninas, ele
faz sucesso total.

R: Milho

Qual alimento é
muito servido na
alimentação escolar,
nesce em vagens, tem
tem cores e sabores
diferentes?

R: Feijão

Que alimento tem
diferentes tipos, é
popular, consumido
em todo o Brasil
e rico em potássio?

R: Banana

O Brasil já foi o maior
produtor mundial
deste grão com aroma
inconfundível.

R: Café

Qual prato
típico brasileiro
é preparado
tradicionalmente com
feijão e carne suína?

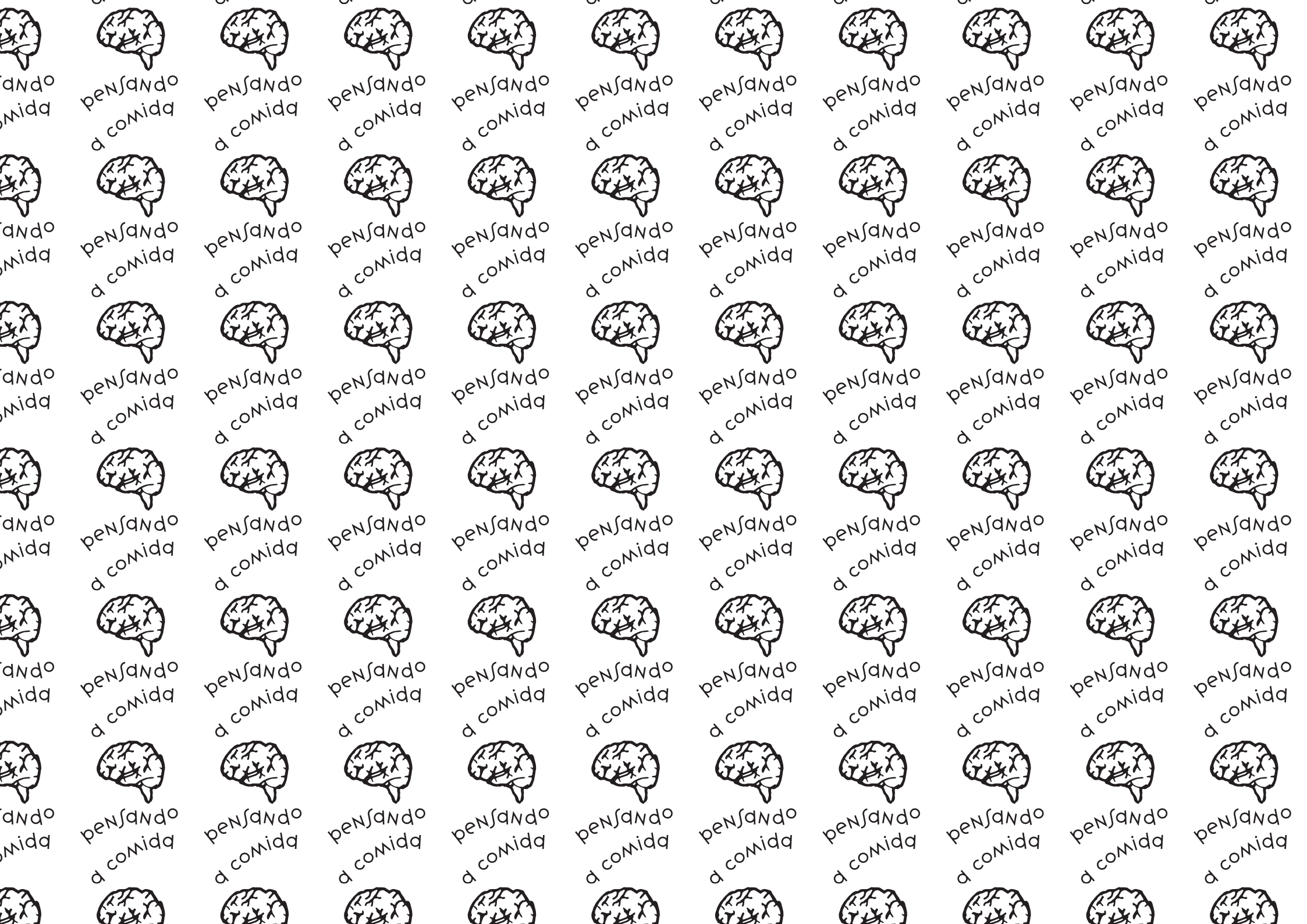
R: Feijoada

Que alimento
criado no Sudeste
é considerado
patrimônio alimentar
brasileiro?

R: Pão de queijo

O Brasil é responsável
por 85% da oferta
mundial dessa fruta
amazônica, rica
em antioxidantes.
Muito consumido
por praticantes de
atividades físicas?

R. Açaí



Como nossos gostos, hábitos e práticas alimentares são construídos?

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, os alimentos podem ser organizados em 9 grupos: feijões; cereais; raízes e tubérculos; legumes e verduras; frutas; castanhas e nozes; leite e queijos; carnes e ovos; água.

Quantos grupos de alimentos você comeu ontem?

Dê um exemplo de como a alimentação na sociedade mudou ao longo da história, desde a época da pré-história até os dias de hoje.

Pensando na sociedade e no meio ambiente, quais seriam boas formas de compra ou de consumo alimentar?

A alimentação é uma prática social. Que fatores podem influenciar ou definir nossa alimentação?

Para ter uma alimentação saudável é fundamental realizar que refeições?

Por que a maioria das propagandas de alimentos na TV e na internet são de alimentos ultraprocessados? Elas influenciam sua alimentação?

Pensando na diversidade cultural nas cinco regiões do Brasil, dê exemplos de comidas típicas ou regionais.



Cada pessoa tem
uma relação afetiva
e existencial com a
alimentação.
O que a alimentação
representa
para você?



Qual a sua comida
do coração?



Que comida você
gosta e come há mais
tempo na vida?



Que comida mais te
lembra seus amigos?
Por que?



Que comida mais te
lembra sua família?
Por que?



Nossa papilas
gustativas sentem
cinco sabores nos
alimentos: doce,
salgado, amargo, ácido
e umami.
Qual deles mais te
agrada?



Qual dos cinco
sentidos mais
influencia suas
escolhas alimentares?
Visão, olfato,
paladar, audição (ex:
crocante) ou tato (ex:
consistência)?



Qual comida você
menos gosta?
Já experimentou? Já
parou pra pensar
por quê não gosta?





Rima com que?



É uma palavra
que a gente
conhece?



Tem quantas
sílabas?



Diga outra
palavra começa
com a primeira
sílabas igual
a esta.



modo-força



Tem a letra ____?
[escolha uma letra]

modo-força



Tem a letra ____?
[escolha uma letra]

modo-força



Tem a letra ____?
[escolha uma letra]

modo-força



Tem a letra ____?
[escolha uma letra]



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDO NACIONAL
DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO
COORDENAÇÃO GERAL DO PROGRAMA NACIONAL
DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

UNIVERSIDADE FEDERAL
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO / UNIRIO

ESCOLA DE NUTRIÇÃO

CECANE-UNIRIO

BRASIL, 2019



Nutri
quiz 

A brincadeira
que alimenta
conhecimentos!

