



# 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!

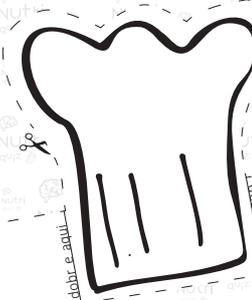
dica:

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:

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

### 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

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

12

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

13  
pré-aquecendo  
o forno a 200 °c  
por 20 minutos

14  
fazendo  
bolinhas  
com a massa

15  
abrindo  
um buraco  
no meio  
da bolinha

16  
colocando  
um pedaço  
de goiabada  
e fechando  
bem

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

19  
colocando  
as bolinhas prontas  
no tabuleiro

8  
acrescentando  
o polvilho dos poucos.

17  
untando o  
tabuleiro com  
um pouco de  
óleo para não  
grudar

18  
pensando  
a comida



9  
cortando  
a goiabada  
em quadrados  
pequenos  
e reservando

10  
descansando  
a massa  
por dez minutos

7  
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

1  
separando  
os ingredientes

2  
batendo em  
um liquidificador  
o óleo e o iogurte

3  
acrescentando  
o ovo

4  
acrescentando a  
cenoura até obter  
uma mistura bem  
uniforme

5  
despejando  
a massa  
em uma tigela



NUTRI

QUIZ



# bolo de tangerina

ficou pronto!!!

## atacar!



sentindo  
a comida

batendo  
a massa  
por um minuto

acrescentando  
a farinha,  
alternando  
com suco de  
tangerina

acrescentando  
o fermento

misturando  
o fermento

assando o bolo  
por 45 minutos

despejando a massa  
sobre a calda  
e a tangerina

12

batendo  
a clara em neve

colocando  
a calda  
e a tangerina  
na assadeira

pensando  
a comida



18

acrescentando  
as gemas

batendo o bolo  
por 30 segundos

adicionando  
o açúcar

separando  
a clara  
da gema

6 chegou gente  
pra ajudar!

se acertar de primeira,  
pule para a casa 10!

início

colocando  
a água com  
o açúcar  
no fogo

cozinhando  
até caramelizar

despejando  
a calda  
na assadeira

descascando  
as tangerinas

cortando as tangerinas  
longitudinalmente



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

Limpendo o frango

1

cortando  
o frango  
em pedaços

2

temperando  
o frango

3

Assando em fogo médio  
(180 graus)  
por 30 minutos

4

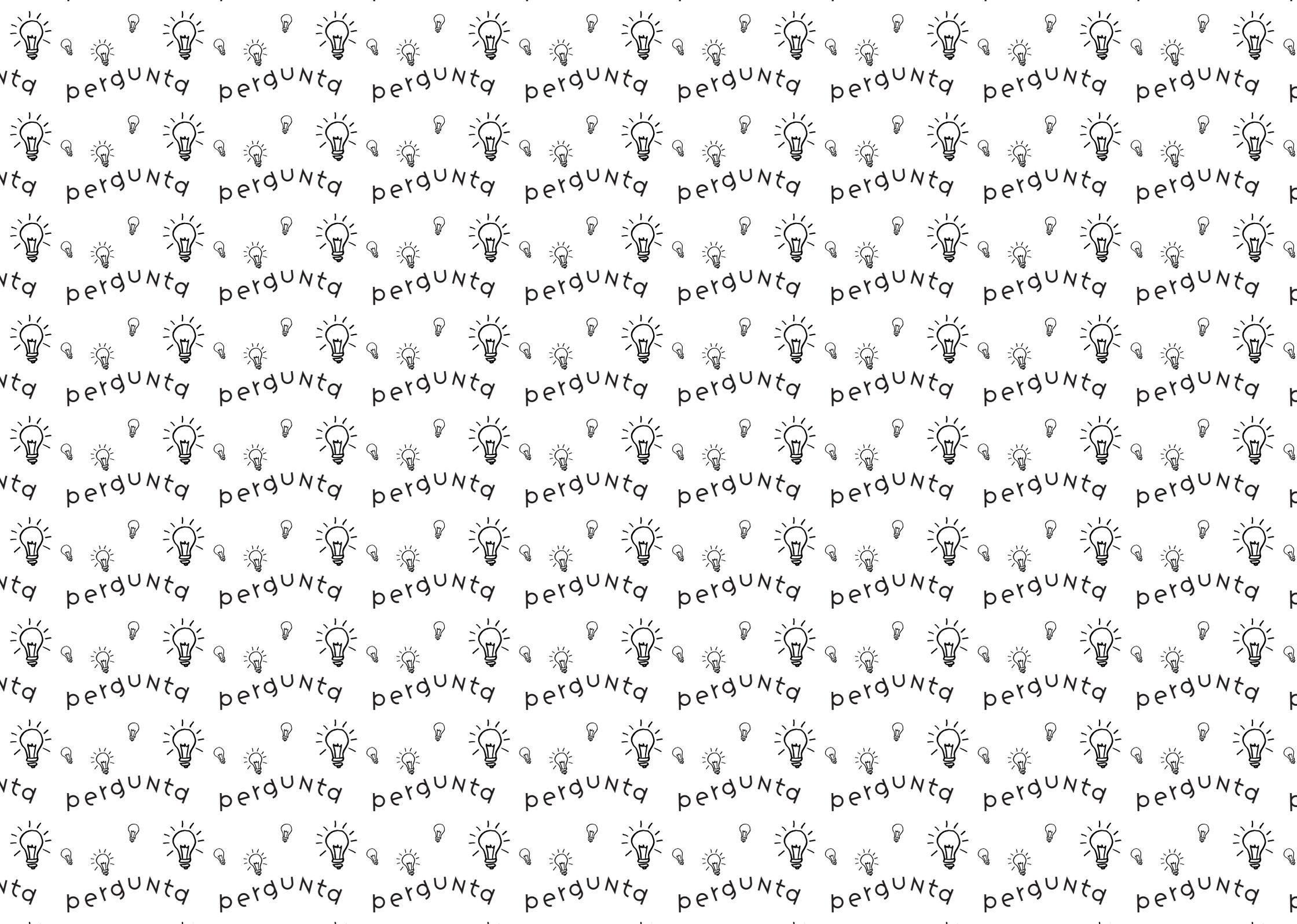
5



# NUTRI

# QUIZ





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

R: Processamento

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

R: Moagem

Um alimento retirado diretamente da natureza é um alimento \_\_\_\_\_.

R: *In natura*

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

R: Secagem

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

R: Arroz, feijão e farinha

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

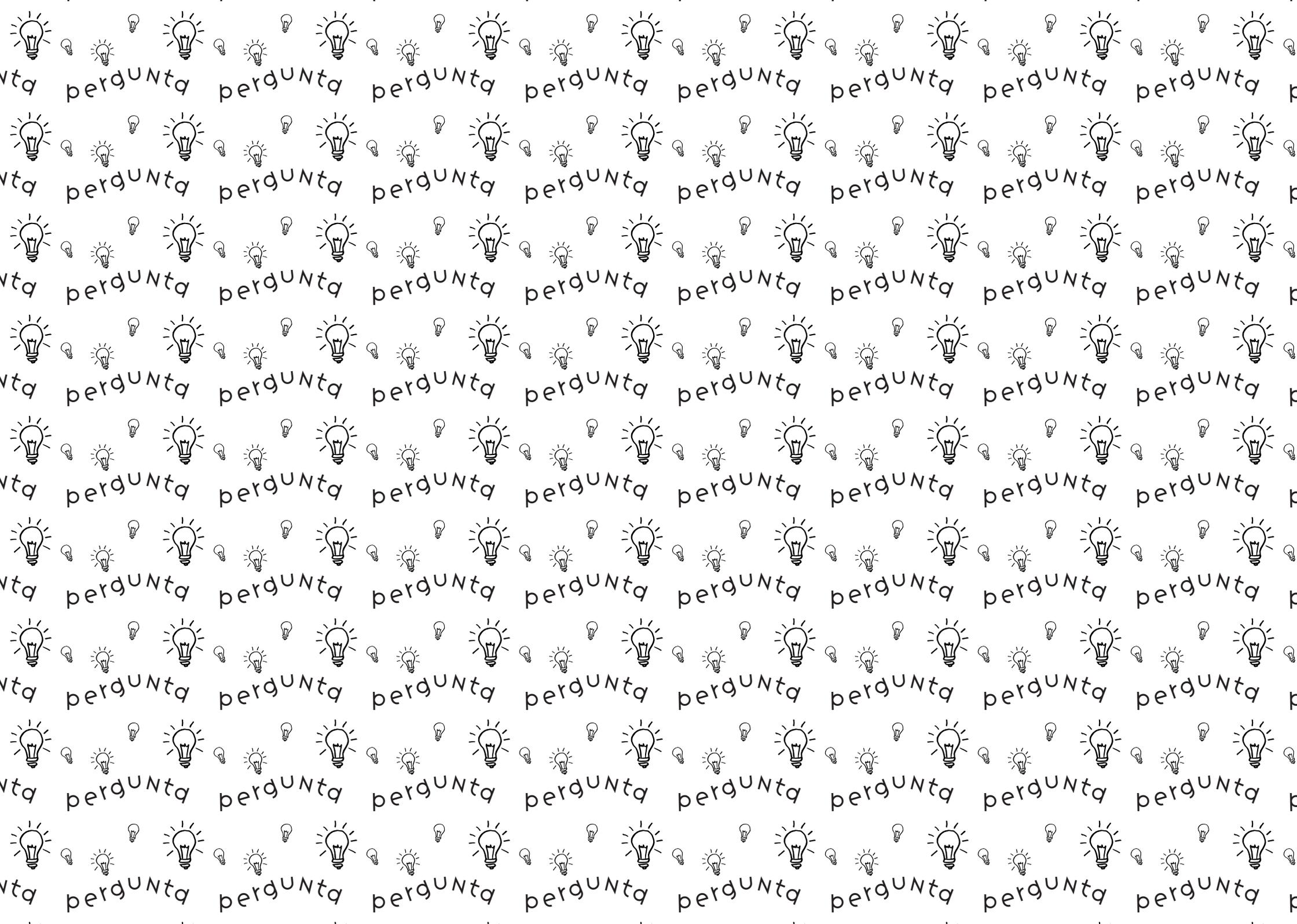
R: Processados

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

R: Ultraprocessado

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?

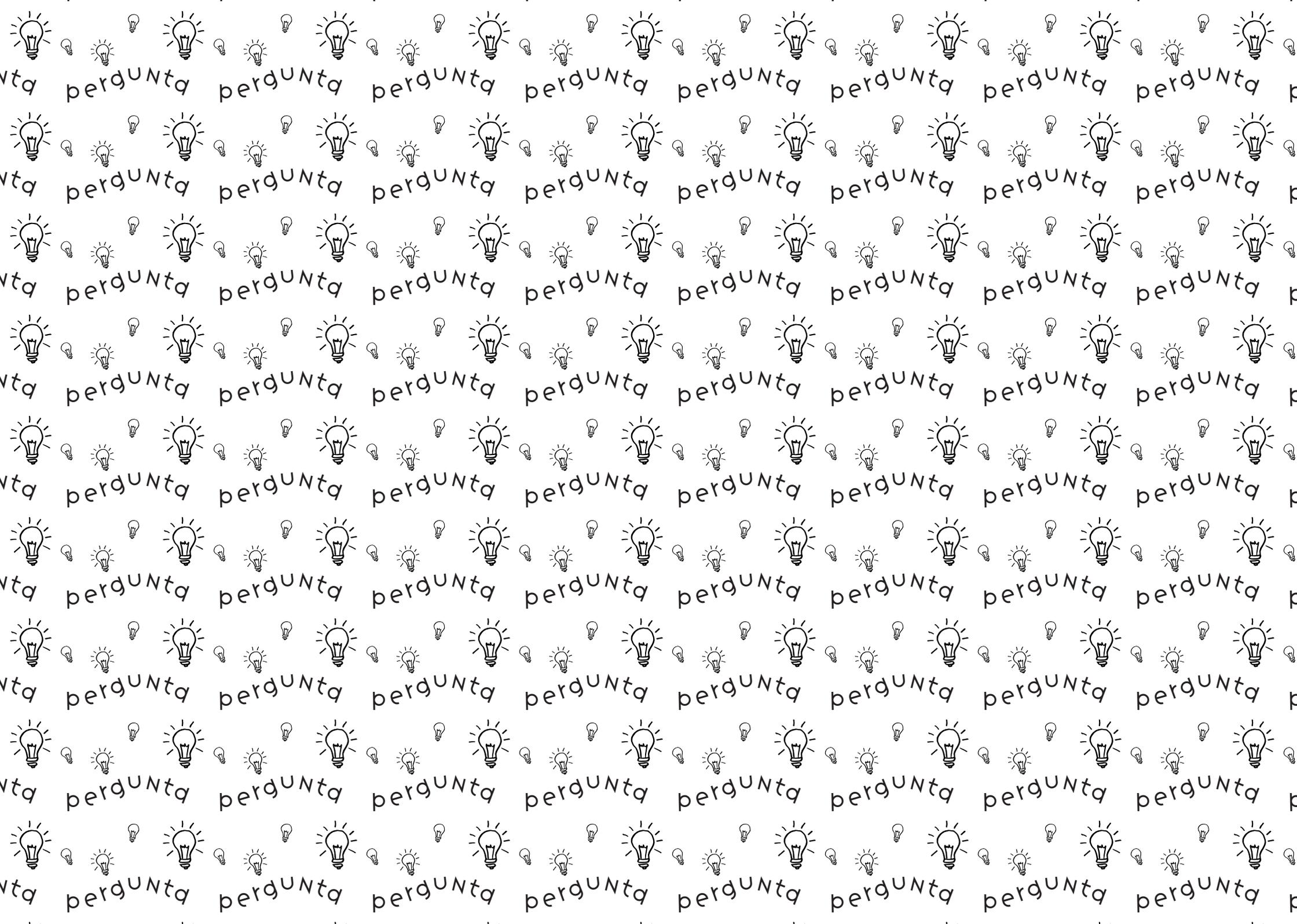
R: Todos

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 \_\_\_\_\_.

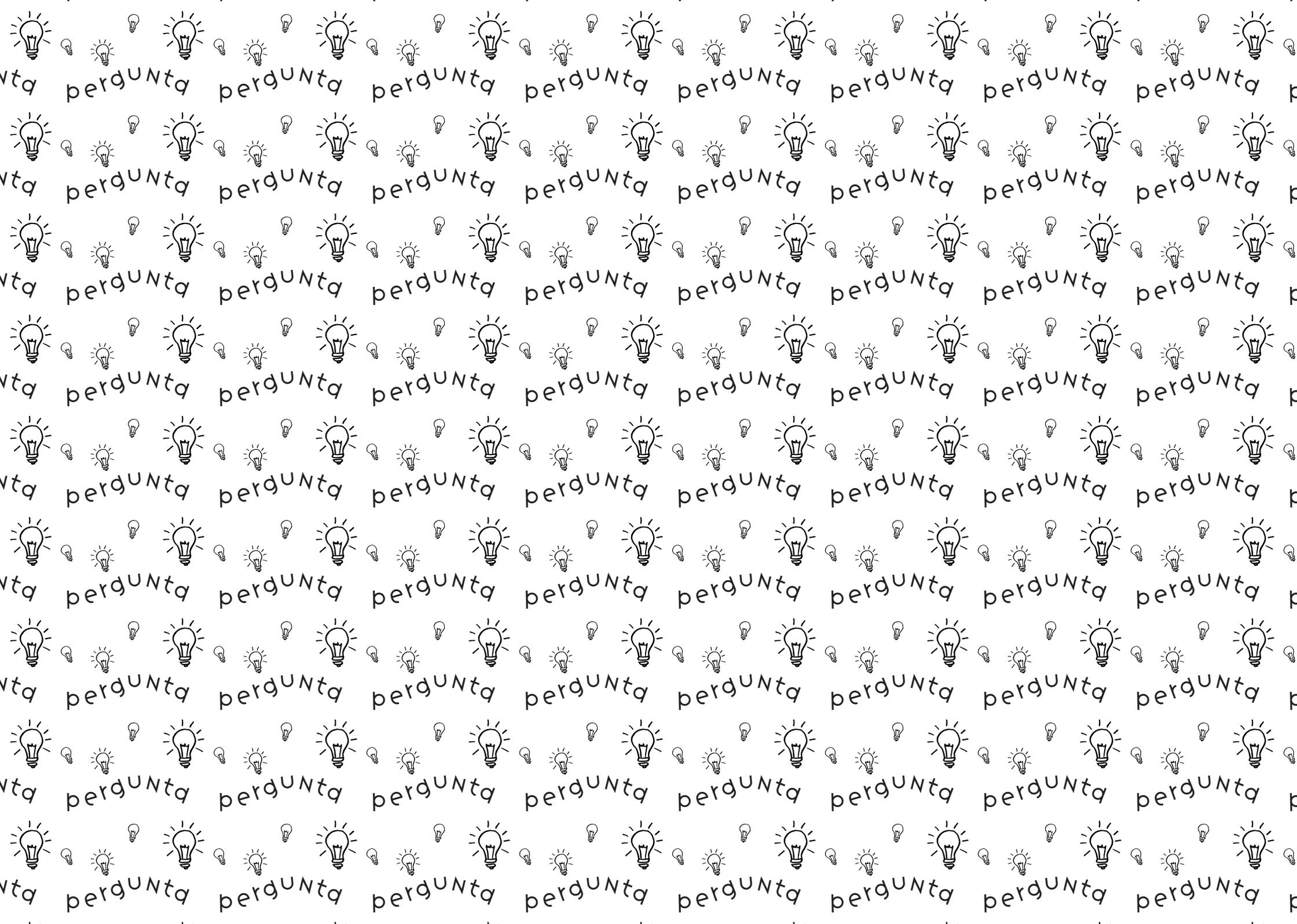
R: Safra

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 \_\_\_\_\_.

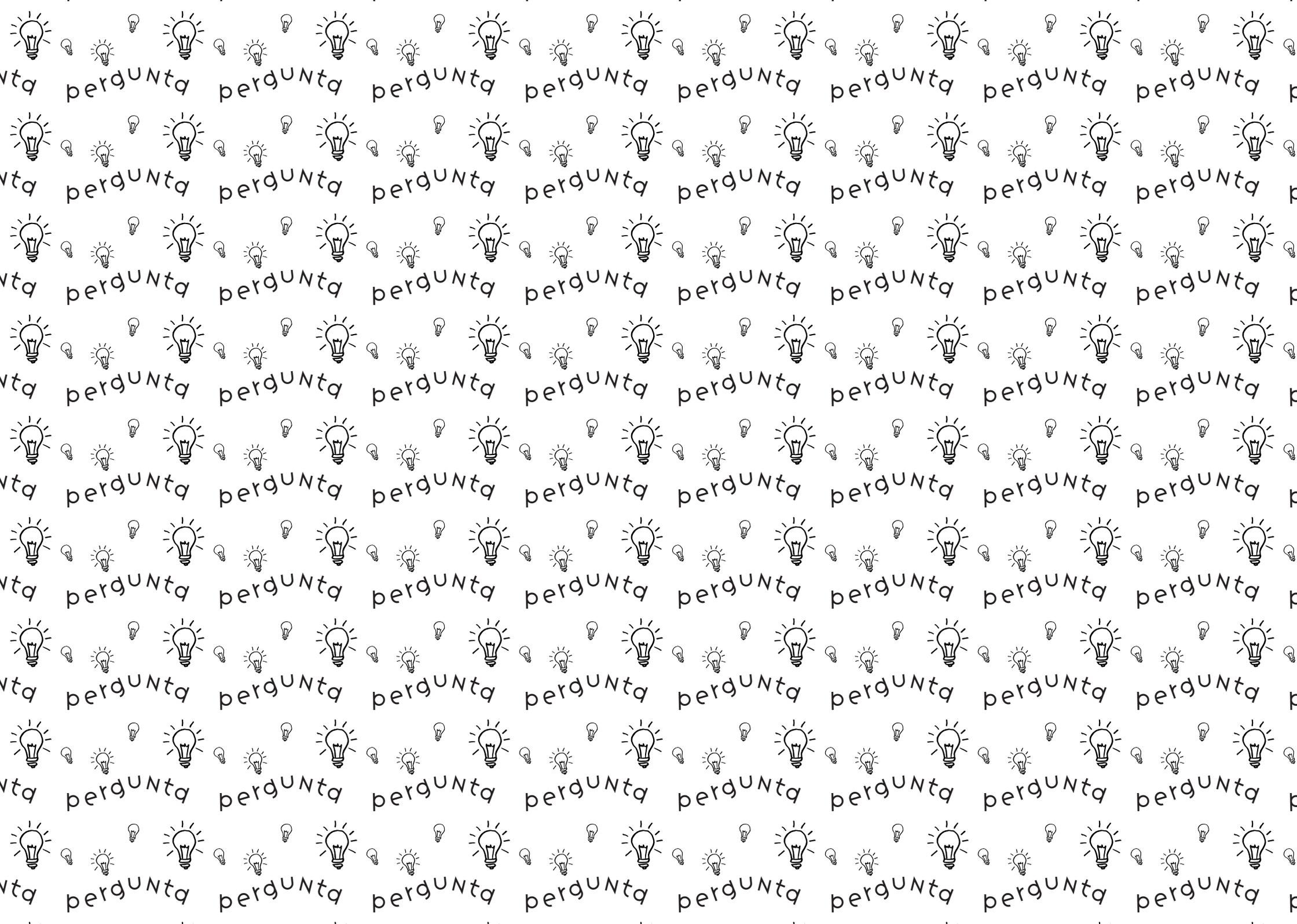
R: Sustentável

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 \_\_\_\_\_.

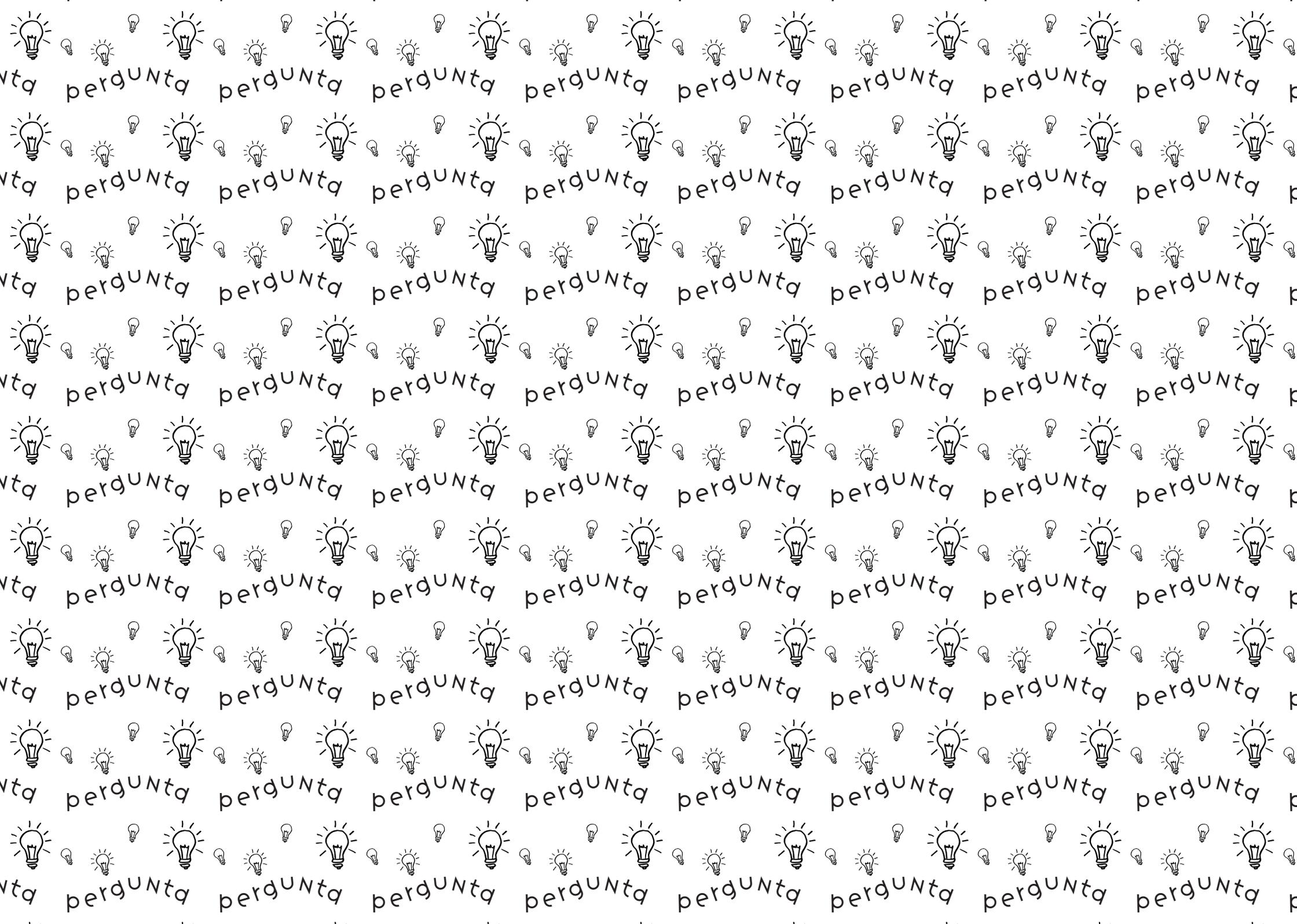
R: Atividade física

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 \_\_\_\_\_.

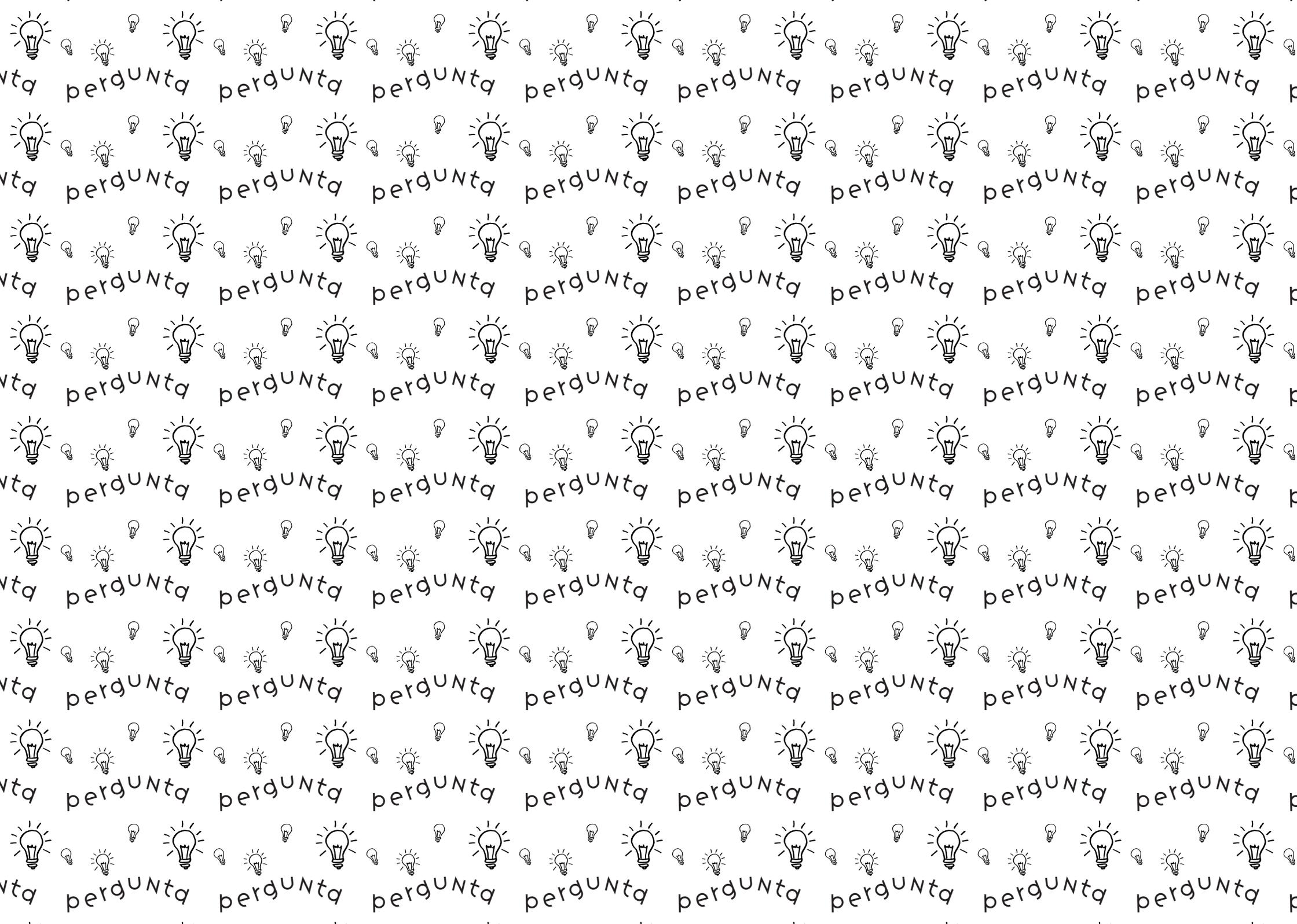
R: Natureza

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, nesse em vagens, 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?

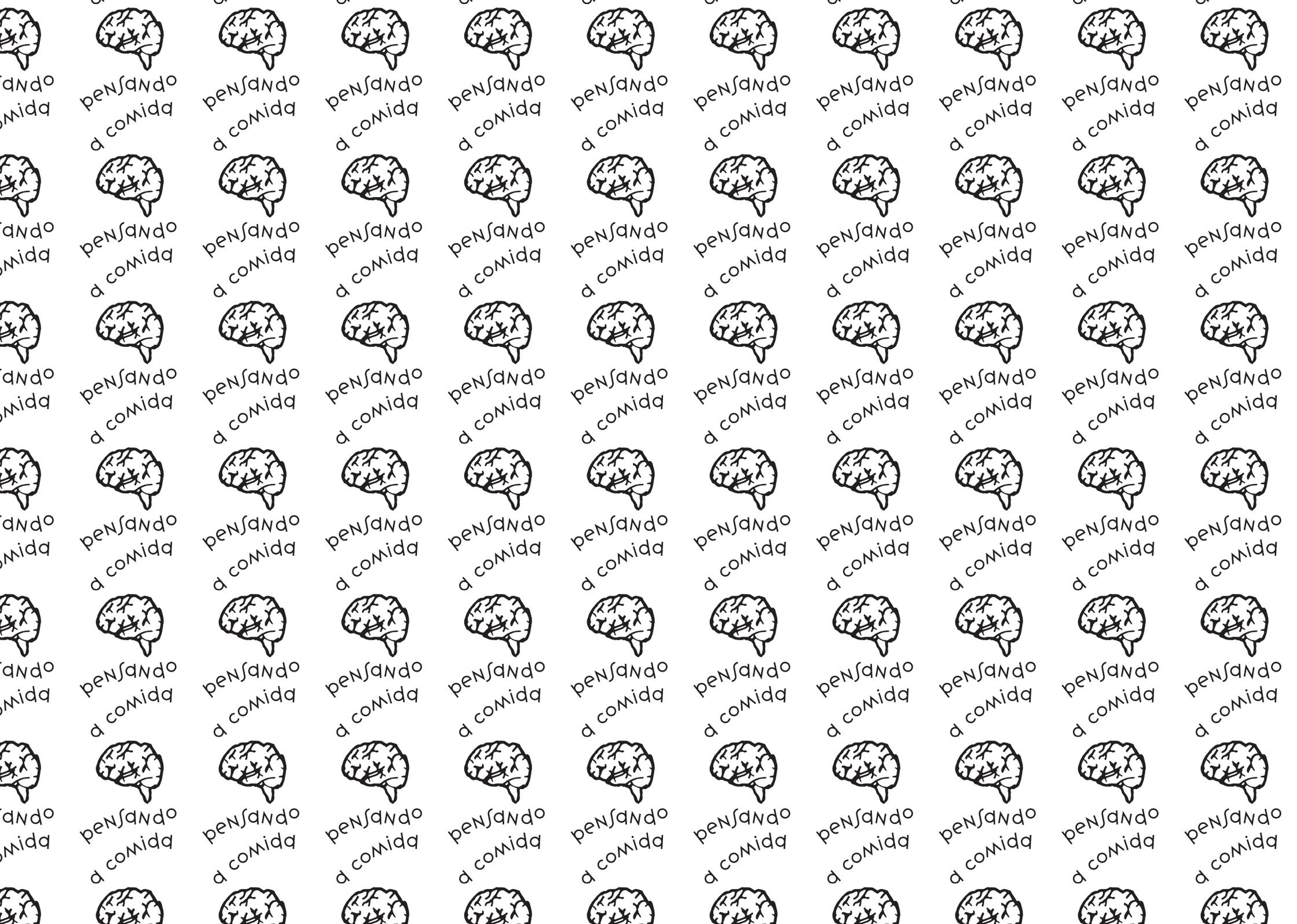
R: Feijoada

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?

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

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?

Para ter uma alimentação saudável é fundamental realizar que refeições?

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.

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

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

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?

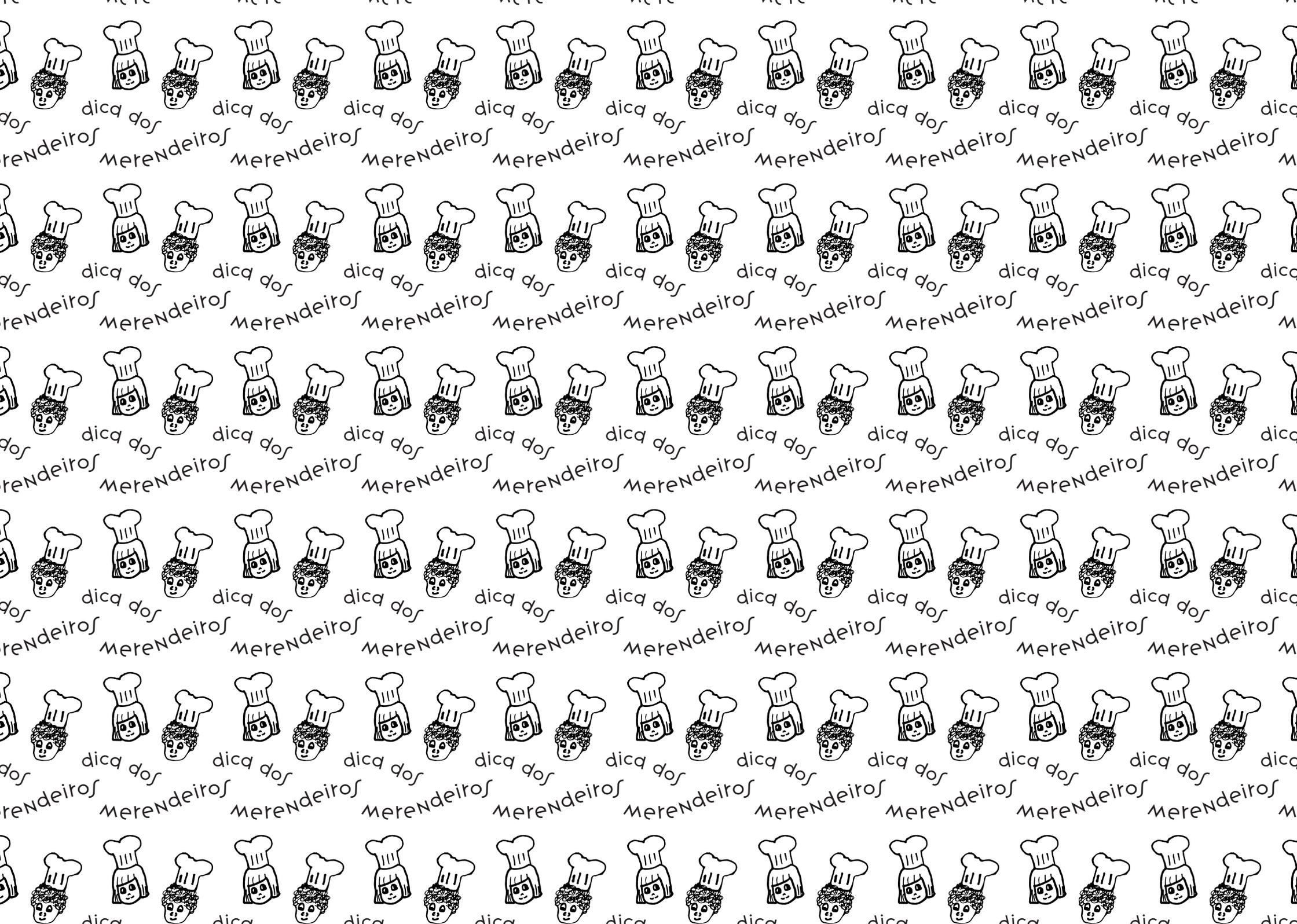


Qual dos cinco sentidos mais influencia suas escolhas alimentares? Visão, olfato, paladar, audição (ex: crocante) ou tato (ex: consistência)?



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

modo-força

modo-força

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!

