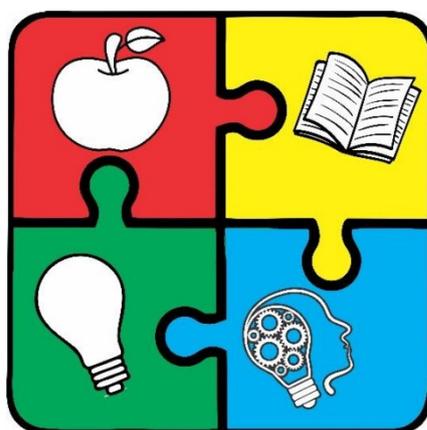


UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS HUMANAS,
SOCIAIS E DA NATUREZA – PPGEN
MESTRADO PROFISSIONAL

PRODUTO EDUCACIONAL

JOGO NUTRI SABER

CONTEÚDO: INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS



Nutri
SABER

Rosangela Siqueira Pinheiro de Goes
Prof. Orientador: Alcides Goya

LONDRINA/PR – 2021

ROSANGELA SIQUEIRA PINHEIRO DE GOES

**PRODUTO EDUCACIONAL
JOGO NUTRI SABER – INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS**

Produto Educacional associado à dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção de grau de Mestre em Ensino de Ciências Humanas, Sociais e da Natureza, do Programa de Mestrado em Ensino, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Dr. Alcides Goya

**LONDRINA/PR
2021**



[4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do trabalho para fins não comerciais, desde que atribuam o devido crédito e que licenciem as novas criações sob termos idênticos. Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.



**Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Câmpus Londrina**



ROSANGELA SIQUEIRA PINHEIRO DE GOES

**AS FUNÇÕES PSICOLÓGICAS SUPERIORES E A MOTIVAÇÃO NO ESTUDO DAS INFORMAÇÕES
NUTRICIONAIS**

Trabalho de pesquisa de mestrado apresentado como requisito para obtenção do título de Mestre Em Ensino De Ciências Humanas, Sociais E Da Natureza da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR). Área de concentração: Ensino, Ciências E Novas Tecnologias.

Data de aprovação: 29 de Abril de 2021

Prof Alcides Goya, Doutorado - Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof.a Andrea Carvalho Beluce, Doutorado - Prefeitura Municipal de Londrina

Prof Joao Paulo Camargo De Lima, Doutorado - Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof.a Miriam Cristina Covre De Souza, Doutorado - Universidade Estadual de Londrina (UEL)

Documento gerado pelo Sistema Acadêmico da UTFPR a partir dos dados da Ata de Defesa em 29/04/2021.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	3
2 COMPONENTES DO JOGO	5
2.1 Quadro Magnético	5
2.2 Cartões-Ímã para o Quadro	6
2.3 Fichas-Desafio para os grupos	7
2.4 Ficha Pontuações do Professor	8
2.5 Dado Personalizado	9
2.6 Cronômetro	9
3 REGRAS DO JOGO	11
3.1 Orientações específicas ao Professor Mediador	11
3.2 Regras Gerais	11
4 RESULTADOS ESPERADOS	13
APÊNDICES	
Apêndice 1 – Imagem para adesivar no Quadro Magnético	14
Apêndice 2 – Modelo de Fichas-Desafio das Questões 1-6 <i>Nível Básico</i>	15
Apêndice 3 – Modelo de Fichas-Desafio das Questões 7-10 <i>Nível Básico</i>	16
Apêndice 4 – Modelo de Fichas-Desafio das Questões de <i>Nível Intermediário</i>	17
Apêndice 5 – Modelo de Fichas-Desafio das Questões de <i>Nível Avançado</i>	18
Apêndice 6 – Ficha do Professor para as Pontuações	19
Apêndice 7 – Logo do Jogo para personalização	20

1 INTRODUÇÃO

Este produto faz parte de projeto de mestrado profissional associado a uma dissertação, a qual contém informações complementares acerca do produto, em especial sobre o referencial teórico adotado. Trata-se do jogo didático Nutri Saber, relacionado ao conteúdo de informações nutricionais. Este conteúdo faz parte do componente curricular de cursos técnicos em modalidades integradas ao Ensino Médio ou subsequente, dos eixos tecnológicos de produção de alimentos e de saúde, em disciplinas de nutrição.

Tendo em vista que se trata de conteúdo essencial para a atuação destes profissionais técnicos, no atendimento às suas atribuições relacionadas à produção de tabelas nutricionais e fichas técnicas de produtos alimentícios, e ainda em atividades profissionais de treinamento e educação nutricional, a proposta aqui apresentada teve por objetivo planejar, desenvolver e avaliar um jogo didático que facilitasse a compreensão dos componentes relacionados ao conteúdo de informação nutricional.

O produto tem por objetivo principal, contribuir para docentes que tenham o interesse em utilizar o jogo em suas práticas de sala de aula, sendo possível a partir deste material proposto implementar e incluir outros temas e conteúdos conforme a necessidade, além da possibilidade de utilização do mesmo associado a diferentes metodologias de ensino. A elaboração do jogo Nutri Saber foi motivada, portanto, pela observação das dificuldades no processo de ensino-aprendizagem deste conteúdo, considerando também a grande limitação de materiais didáticos que contemplem este público (estudantes jovens e adultos de cursos técnicos) e que contenham o tema/conteúdo abordado.

No processo de planejamento, tomamos como base as concepções dos estudantes sobre o tema. Considerando que este conteúdo é apresentado no semestre final dos cursos, e necessita de alguns pré-requisitos relacionados a conteúdos-base ministrados em semestres anteriores, como estrutura e funções de micro e macronutrientes, a proposta de aplicação do jogo com os estudantes visa sua utilização após a exposição teórica e resolução de exercícios referente ao conteúdo.

Durante o desenvolvimento desta proposta, considerou-se o tempo disponível para as aulas no curso técnico de nutrição, em torno de 50 minutos, utilizando-se duas aulas sequenciais para sua aplicação, garantindo assim maior

tranquilidade para esclarecimentos iniciais quanto às regras e para a própria condução do jogo. A proposta é o envolvimento de toda a turma, com formação de equipes e condução pelo professor.

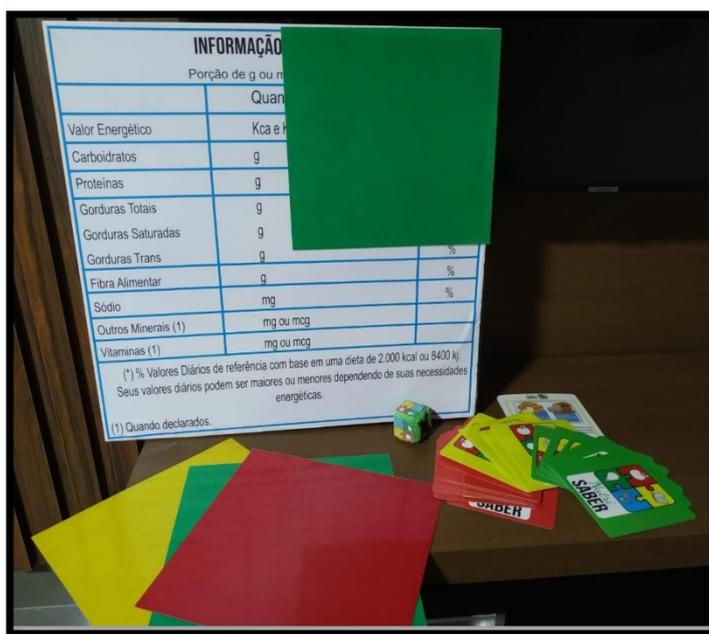
Como principal contribuição observada na pesquisa, tem-se especialmente a influência da utilização de jogos na motivação dos alunos ao processo de ensino-aprendizagem. Os estudos apontaram para a importância significativa da motivação na mobilização e desenvolvimento das funções psicológicas superiores.

Esperamos que o jogo Nutri Saber torne mais atraente o ensino de conteúdos de nutrição, possibilitando, inclusive, a expansão de sua utilização a projetos de Educação Nutricional com diferentes públicos.

2 COMPONENTES DO JOGO

O jogo Nutri Saber contém 7 componentes: Quadro magnético, Cartão-Ímã, Cartas-desafio, dado personalizado, Ficha Pontuação para o professor, cronômetro e Gabarito do Jogo.

Imagem 1 – Componentes do Jogo



Fonte: os autores

2.1 Quadro Magnético

Trata-se de quadro magnético comum comercializado em papelarias. Como característica deste produto possui revestimento em material ferroso que permite a fixação de ímã em sua superfície.

Para o jogo utilizou-se um quadro magnético de tamanho 50x50 cm, que foi adesivado em sua superfície com a imagem de uma Tabela de Informação Nutricional.

O quadro deve ficar em lugar de destaque na sala de aula, próximo ao professor, durante o jogo. Poderá ser fixado na parede ou permanecer apoiado à lousa ou à mesa do professor.

Imagem 2 – Quadro Magnético adesivado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de g ou ml (medida caseira)		SABER
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Energético	Kca e Kj	%
Carboidratos	g	%
Proteínas	g	%
Gorduras Totais	g	%
Gorduras Saturadas	g	%
Gorduras Trans	g	%
Fibra Alimentar	g	%
Sódio	mg	%
Outros Minerais (1)	mg ou mcg	
Vitaminas (1)	mg ou mcg	

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kj.
Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(1) Quando declarados.

Fonte: os autores

2.2 Cartões-Ímã para o Quadro

Este componente do jogo é constituído por 4 unidades de cartões-ímã no tamanho de 40x40 cm, confeccionados com papel cartão em 3 cores distintas, e no verso dos cartões há adesivo de ímã.

Desta forma, os cartões no início do jogo permanecem fixos sobre o quadro magnético.

Imagem 3 – Cartões-Ímã, fixados acima do quadro magnético



Fonte: os autores

2.3 Fichas-Desafio para os grupos

As Fichas-Desafio contêm questões relacionadas ao conteúdo de Informações Nutricionais. Cada ficha contém uma única questão e são em número repetido, de modo que contém uma ficha igual de cada questão para cada equipe. Os versos das fichas são coloridos, sendo possível 3 cores que correspondem às cores dos cartões-ímã que estão sobre o quadro magnético.

O jogo foi planejado para dividir a turma em 4 equipes, portanto, há 4 fichas-desafio repetidas.

As fichas ficam dispostas sobre a mesa do professor, organizadas com as cores viradas para cima.

Imagem 4 – Fichas-Desafio para os grupos



Fonte: os autores

2.4 Ficha Pontuação para o Professor

O professor mantém em mãos uma ficha para anotar a pontuação dos grupos.

Imagem 5 – Ficha de pontuação para o professor

The image shows a score sheet for the Nutri SABER game, titled "Ficha de Pontuação das Equipes - para o professor". It includes three levels: Básico (Red cards), Intermediário (Yellow cards), and Avançado (Green cards). Each level has a table for recording scores for four teams (1, 2, 3, 4) and a total score.

NÍVEL BÁSICO
Cartas desafio VERMELHAS

Equipe	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
TOTAL				

NÍVEL INTERMEDIÁRIO
Cartas desafio AMARELAS

Equipe	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
TOTAL				

NÍVEL AVANÇADO
Cartas desafio VERDES

Equipe	1	2	3	4
1				
2				
3				
TOTAL				

Nutri SABER

Fonte: os autores

2.5 Dado Personalizado

O jogo contém um dado com as faces identificadas da seguinte forma: em 4 de suas faces há a logo do jogo e em duas faces apresenta a indicação “X”. Esta identificação com a logo e com o “X” poderá ser adesivada ou bordada, assim como o material do dado poderá ser plástico ou de tecido (imagem). Assim, ao jogar o dado, se cair na logo do jogo, pode retirar uma ficha-desafio; se cair no “X” passa a vez do jogo.

Imagem 6 – Dado personalizado

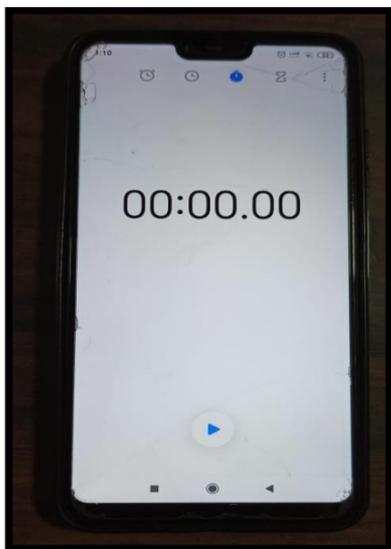


Fonte: os autores

2.6 Cronômetro

O professor utilizará cronômetro avulso ou do próprio celular para controlar o tempo de resposta de cada questão.

Imagem 7 – Cronômetro



Fonte: os autores

3 REGRAS DO JOGO

3.1 Orientações Específicas ao Professor Mediador

O jogo inicia com a turma dividida em quatro equipes que ficam dispostas em semicírculo na sala de aula. É interessante que o professor auxilie na divisão das equipes de forma a mesclar alunos com níveis diferentes de dificuldade em cada equipe. Cada equipe permanece reunida ao redor de uma carteira escolar.

O quadro magnético coberto com os cartões-ímã coloridos é colocado na frente da sala, próximo à mesa do professor. Sobre a mesa permanecem dispostas as fichas-desafio organizadas com o verso (logo) virado para cima.

Os grupos são orientados a manter sobre a carteira apenas o bloco de anotações, caneta e uma calculadora simples que já faz parte do material escolar dos alunos do curso.

O professor é o mediador do jogo. Ele realiza as orientações iniciais sobre as regras, distribui o bloco de anotações e caneta às equipes, esclarece possíveis dúvidas e conduz o jogo. O professor antes de iniciar o jogo realiza um sorteio para a ordenar a sequência das equipes para jogar e durante o jogo anota os resultados em sua ficha.

3.2 Regras Gerais

– Cada equipe deve eleger um líder que será responsável por: jogar o dado, retirar a ficha-desafio da mesa do professor e distribuir para todas as equipes. O líder também divulga a resposta final da equipe ao professor.

– Os cartões-ímã serão retirados pelo professor do quadro magnético à medida que as equipes completam as fichas-desafio nas cores correspondentes. Ao final do jogo toda a imagem da tabela é revelada.

– Cada equipe receberá um bloco de anotações e caneta, não sendo permitido consulta a qualquer material ou dispositivo eletrônico durante o jogo, apenas o uso da calculadora própria do aluno será permitida.

INÍCIO DO JOGO:

- As equipes participam seguindo a ordem sorteada no início do jogo.

- O líder da equipe joga o dado. Se cair na imagem da logo do jogo, ele retira as fichas-desafio na mesa do professor, correspondente ao nível que as cores representam. Assim, distribui uma ficha-desafio para cada equipe. Ao sinal do professor que começa a cronometrar o tempo, as equipes conversam para resolução da questão.
- O tempo para resposta varia de acordo com o nível de dificuldade das questões:
 - VERMELHO = nível básico, 1 minuto para resposta;
 - AMARELO = nível intermediário, 2 minutos para a resposta;
 - VERDE = nível avançado, 3 minutos para a resposta.
- Se, ao final do tempo cronometrado, a resposta da equipe estiver correta, o professor anota a pontuação para equipe em sua ficha e a próxima equipe segue jogando o dado. Se a resposta estiver incorreta, ou a equipe não souber responder, a chance é dada para a próxima equipe na sequência do sorteio.
- Caso o dado caia em “X” a equipe perde a vez e segue a ordem sequencial das equipes.
- A equipe só pode responder na vez de seu grupo.
- Cada equipe responderá apenas a uma questão por vez, mesmo se acertar a resposta.

4 RESULTADOS ESPERADOS

O jogo proposto favorece o envolvimento e engajamento dos alunos durante a atividade através das interações entre as equipes e também com o professor. Há um ambiente descontraído e lúdico que contribui para a motivação dos alunos no compartilhamento dos saberes e no estímulo à aprendizagem, tanto pela atenção que apresentam durante o jogo como também pelo interesse que despertam.

APÊNDICE 1
Imagem para adesivar no Quadro Magnético – Tamanho 50x50 cm

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200ml (1 copo)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Energético	_____ Kcal	
Carboidratos	_____ g	
Proteínas	_____ g	
Gorduras Totais	_____ g	
Gorduras Saturadas	_____ g	
Gorduras Trans	_____ g	“VD não estabelecido”
Fibra Alimentar	_____ g	
Sódio	_____ mg	
(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000Kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

APÊNDICE 2
Modelo de Fichas-Desafio das Questões 1 a 6 – Nível Básico

<p align="center">Nutri Saber</p> <p align="center">1 - Na Tabela de Informações Nutricionais <u>PORÇÃO</u> é:</p> <p>(a) Quantidade que uma pessoa deve comer por dia de um alimento para ser saudável.</p> <p>(b) Quantidade que uma pessoa deve comer por vez de um alimento, para compor uma alimentação saudável.</p> <p>(c) Quantidade total de alimento contida na embalagem do produto.</p>	<p align="center">Nutri Saber</p> <p align="center">2- Na Tabela de Informações Nutricionais <u>MEDIDA CASEIRA</u> é:</p> <p>(a) A forma de medir a quantidade de um alimento em padrão de 100 gramas.</p> <p>(b) A quantidade total da embalagem representada de forma mais simples ao consumidor.</p> <p>(c) A representação da porção do alimento em medida equivalente ao consumidor.</p>
<p align="center">Nutri Saber</p> <p align="center">3- Na Tabela de Informações Nutricionais <u>CALORIAS</u> é:</p> <p>(a) A quantidade de energia que uma pessoa gasta para fazer a digestão de um alimento.</p> <p>(b) É uma unidade de medida utilizada para representar a energia na forma de calor (térmica). A energia dos nutrientes dos alimentos que é liberada na digestão. 1 Caloria representa a energia necessária para elevar 1 grama de água em 1°C.</p> <p>(c) A quantidade de açúcar que o alimento contém. Pode ser representada por Kcal ou cal. Este açúcar é liberado no organismo a partir da digestão.</p>	<p align="center">Nutri Saber</p> <p align="center">4 - Sobre a Informação: "<u>LISTA DE INGREDIENTES</u>" que fica próxima à Tabela de Informações Nutricionais no rótulo dos alimentos é correto afirmar que:</p> <p>(a) Contém apenas os ingredientes básicos que compõe a preparação do alimento.</p> <p>(b) Descreve todos os ingredientes do produto, em ordem decrescente, o que possui maior quantidade para o de menor quantidade.</p> <p>(c) Descreve todos os ingredientes do produto, em ordem crescente, o que possui menor quantidade para o de maior quantidade</p>
<p align="center">Nutri Saber</p> <p align="center">5- Os <u>CARBOIDRATOS</u> são:</p> <p>(a) As principais fontes de energia de uma célula, também chamados de glicídios ou açúcares, são encontrados em alimentos de origem vegetal. As plantas normalmente acumulam carboidratos na forma de amido.</p> <p>(b) Os principais componentes dos alimentos de origem animal e cada grama de carboidrato fornece 4Kcal.</p> <p>(c) Conhecidos também como componentes construtores, responsáveis pela estrutura das células especialmente das células musculares.</p>	<p align="center">Nutri Saber</p> <p align="center">6- As <u>PROTEÍNAS</u> são:</p> <p>(a) Nutrientes chamados de construtores ou plásticos, formado por aminoácidos, que participam da constituição e funcionamento das células (especialmente colágeno, ossos, cartilagens, músculos, pele e tecidos); além da constituição de enzimas, anticorpos e hormônios.</p> <p>(b) Moléculas formadas por glicose, sendo a principal fonte de energia do organismo vivo. Apresenta fontes de origem animal e vegetal. Cada grama de proteína fornece 4 Kcal.</p> <p>(c) Parte integrante dos órgãos e tecidos, constituída de unidades de ácidos graxos, fornecem 9 Kcal por grama e constituem-se como principal fonte de energia na dieta.</p>

APÊNDICE 3
Modelo de Fichas-Desafio das Questões 7 a 10 – Nível Básico

<p align="center">Nutri Saber</p> <p align="center">7- As GORDURAS TOTAIS :</p> <p>(a) Referem-se à quantidade total de gordura do alimento. Também conhecido como lipídio é o nutriente que fornece de energia 4Kcal por grama.</p> <p>(b) Participam da construção de membranas e na produção de hormônios. Além disso, funcionam como isolantes térmicos e auxiliam na absorção de algumas vitaminas.</p> <p>(c) Representam a quantidade das gorduras saturadas, trans (que também aparecem na tabela nutricional) e ainda de outras gorduras insaturadas contidas no alimento.</p>	<p align="center">Nutri Saber</p> <p align="center">8- A GORDURA SATURADA é:</p> <p>(a) Um tipo de gordura que engloba as gorduras de origem animal e vegetal, também chamada de lipídio. Maior fonte de energia para organismos vivos, fornecendo 9 kcal por grama.</p> <p>(b) Um tipo de gordura encontrado principalmente em produtos de origem animal e também no azeite de dendê. Em temperatura ambiente, apresenta-se em estado sólido. Seu consumo deve ser moderado pois pode depositar-se em artérias.</p> <p>(c) Composta por óleos vegetais líquidos que são transformados em ácido graxo trans, uma gordura sólida.</p>
<p align="center">Nutri Saber</p> <p align="center">9- As GORDURAS TRANS são:</p> <p>(a) Obtidas a partir do aquecimento da gordura no processamento do alimento. Seu consumo deve ser moderado, conforme a recomendação diária.</p> <p>(b) Gorduras de origem animal ou vegetal obtidas a partir de alimentos transgênicos. Deve haver restrição no consumo destes alimentos.</p> <p>(c) Gorduras formadas por um processo químico (hidrogenação), no qual óleos vegetais líquidos são transformados em ácido graxo trans, uma gordura sólida.</p>	<p align="center">Nutri Saber</p> <p align="center">10- A FIBRA ALIMENTAR é:</p> <p>(a) Um Composto de origem vegetal não digerível, que fornece 4kcal por grama, recomendando-se o consumo de 20g/dia.</p> <p>(b) Um composto de origem animal ou vegetal não digerível pelo organismo humano que apresenta a função de formar o bolo fecal.</p> <p>(c) Um carboidrato não digerível presente em alimentos derivados de vegetais que podem realizar a função pré-biótica no intestino. Ela tem dois componentes principais: A fibra solúvel (a qual se dissolve em água e é facilmente fermentada no cólon em gases e subprodutos fisiologicamente ativos); e, a fibra insolúvel que absorve água e proporciona volume às fezes, favorecendo o trânsito intestinal.</p>

APÊNDICE 4
Modelo de Fichas-Desafio das Questões – Nível Intermediário

<p style="text-align: center;">Nutri Saber</p> <p style="text-align: center;">7- As GORDURAS TOTAIS :</p> <p>(a) Referem-se à quantidade total de gordura do alimento. Também conhecido como lipídio é o nutriente que fornece de energia 4Kcal por grama.</p> <p>(b) Participam da construção de membranas e na produção de hormônios. Além disso, funcionam como isolantes térmicos e auxiliam na absorção de algumas vitaminas.</p> <p>(c) Representam a quantidade das gorduras saturadas, trans (que também aparecem na tabela nutricional) e ainda de outras gorduras insaturadas contidas no alimento.</p>	<p style="text-align: center;">Nutri Saber</p> <p style="text-align: center;">8- A GORDURA SATURADA é:</p> <p>(a) Um tipo de gordura que engloba as gorduras de origem animal e vegetal, também chamada de lipídio. Maior fonte de energia para organismos vivos, fornecendo 9 kcal por grama.</p> <p>(b) Um tipo de gordura encontrado principalmente em produtos de origem animal e também no azeite de dendê. Em temperatura ambiente, apresenta-se em estado sólido. Seu consumo deve ser moderado pois pode depositar-se em artérias.</p> <p>(c) Composta por óleos vegetais líquidos que são transformados em ácido graxo trans, uma gordura sólida.</p>
<p style="text-align: center;">Nutri Saber</p> <p style="text-align: center;">9- As GORDURAS TRANS são:</p> <p>(a) Obtidas a partir do aquecimento da gordura no processamento do alimento. Seu consumo deve ser moderado, conforme a recomendação diária.</p> <p>(b) Gorduras de origem animal ou vegetal obtidas a partir de alimentos transgênicos. Deve haver restrição no consumo destes alimentos.</p> <p>(c) Gorduras formadas por um processo químico (hidrogenação), no qual óleos vegetais líquidos são transformados em ácido graxo trans, uma gordura sólida.</p>	<p style="text-align: center;">Nutri Saber</p> <p style="text-align: center;">10- A FIBRA ALIMENTAR é:</p> <p>(a) Um Composto de origem vegetal não digerível, que fornece 4kcal por grama, recomendando-se o consumo de 20g/dia.</p> <p>(b) Um composto de origem animal ou vegetal não digerível pelo organismo humano que apresenta a função de formar o bolo fecal.</p> <p>(c) Um carboidrato não digerível presente em alimentos derivados de vegetais que podem realizar a função pré-biótica no intestino. Ela tem dois componentes principais: A fibra solúvel (a qual se dissolve em água e é facilmente fermentada no cólon em gases e subprodutos fisiologicamente ativos); e, a fibra insolúvel que absorve água e proporciona volume às fezes, favorecendo o trânsito intestinal.</p>

APÊNDICE 5
Modelo de Fichas-Desafio das Questões – Nível Avançado

Nutri Saber

Você, consumidor, está lendo o rótulo do pão de forma e se depara com a informação abaixo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 30 g (2 fatias)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	175 kcal = 714 kJ	3%
Carboidratos	34 g	10%
Proteínas	4,3 g	8%
Gorduras totais	1,7 g	3%
Gorduras saturadas	0,9 g	2%
Gorduras trans	0 g	0%
Fibra alimentar	1,2 g	2%
Sódio	80 mg	2%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem variar dependendo do seu metabolismo energético.



01 – Qual o total de calorias será ingerido, se consumir 4 fatias do pão de forma?

Nutri Saber

Cereal Matinal A Cereal Matinal B

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 30 g (1/4 de xícara de seco)			Porção 30 g (1/4 de xícara de seco)		
Quantidade por porção		% VD (*)	Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	110 kcal	4	Valor energético	105 kcal	4
Carboidratos	27 g	7	Carboidratos	18 g	5
Proteínas	1 g	2	Proteínas	5 g	10
Gorduras totais	0 g	0	Gorduras totais	1 g	2
Gorduras saturadas	0 g	0	Gorduras saturadas	0 g	0
Gorduras trans	0 g	0	Gorduras trans	0 g	0
Fibra alimentar	1 g	2	Fibra alimentar	12 g	48
Sódio	200 mg	4	Sódio	120 mg	3

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem variar dependendo do seu metabolismo energético.

02 – Comparando-se as Informações Nutricionais dos Cereais A e B, qual pode ser considerado um alimento mais saudável? Por que?

Nutri Saber



03 – Se um indivíduo diabético consumir um chocolate diet (isento de açúcar), necessariamente estará consumindo um alimento menos calórico? Por que?

Nutri Saber



04 – Um indivíduo precisa ingerir menor teor de calorias. Qual iogurte natural ele deve escolher: **diet** (isento de açúcar) ou **light** (com teor reduzido em 30% de gordura)? Por que?

Nutri Saber



05 – Qual a diferença entre um refrigerante diet, light ou zero?

Nutri Saber



06 - De acordo com a Resolução RDC nº 359, de 23/12/2003, O que é a quantidade média do alimento que deveria ser consumida por pessoas saudáveis, com a finalidade de promover uma alimentação saudável e que se tomou como base uma alimentação diária de 2000 Kcal?

APÊNDICE 6
Ficha do Professor – Anotação das Pontuações
JOGO NUTRI SABER



NÍVEL BÁSICO					NÍVEL INTERMEDIÁRIO				
Cartas desafio VERMELHAS					Cartas desafio AMARELAS				
QUESTÃO	Equipe 1	Equipe 2	Equipe 3	Equipe 4	QUESTÃO	Equipe 1	Equipe 2	Equipe 3	Equipe 4
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
6					6				
7					7				
8					8				
9					9				
10					10				
11					11				
12					12				
13					13				
14					14				
15					TOTAL				
16									
17									
TOTAL									

NÍVEL AVANÇADO				
Cartas desafio VERDES				
QUESTÃO	Equipe 1	Equipe 2	Equipe 3	Equipe 4
1				
2				
3				
TOTAL				

Nutri
SABER

APÊNDICE 7
Logo do Jogo para Personalização

