

As “casas” do tabuleiro serão marcadas com números e ponto de interrogação, as crianças avançam o tabuleiro de acordo com o número sorteado no dado. Quando a peça da equipe (aluno) parar em um número, o aluno que jogou o dado retira uma carta de avanço ou revés, ou seja, as cartas sorteadas podem representar uma atitude alimentar saudável ou não saudável, na qual, se a equipe sortear uma carta boa avança de 1 a 2 casas ou se for uma carta ruim a equipe volta de 1 a 2 casas, se a equipe tirar o ponto de interrogação deve responder uma pergunta ou charada sobre alimentos, se responder corretamente avança uma casa, se não responder ou errar a resposta volta uma casa, assim segue até uma equipe completar o jogo.



**SÃO BENTO
DO SAPUCAÍ**
PREFEITURA MUNICIPAL

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Avenida Sebastião de Mello Mendes, 511

Jd. Santa Terezinha - CEP: 12.490-000

www.saobentodosapucaí.sp.gov.br | (12) 3971-6110

educacao@saobentodosapucaí.sp.gov.br

Resultado

Dos dias 05 a 21 de maio de 2025, aconteceu a Educação Nutricional com os alunos do ensino fundamental de todas as escolas do município de 1º a 5º ano (Coronel Ribeiro da Luz e escolas dos bairros do Baú, Torto, Cantagalo, Paiol Grande, Serrano e Quilombo). Os alunos participaram com muito entusiasmo, respondendo positivamente a todo o jogo e tivemos também a participação dos alunos com TEA (Transtorno do Espectro Autista). No final do jogo o nutricionista explanou sobre a importância de participar da brincadeira, não para ganhar o jogo e sim para adquirir conhecimento sobre os alimentos e a importância da alimentação saudável e variada.





SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

PREFEITURA MUNICIPAL

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Avenida Sebastião de Mello Mendes, 511

Jd. Santa Terezinha - CEP: 12.490-000

www.saobentodosapucaí.sp.gov.br | (12) 3971-6110

educacao@saobentodosapucaí.sp.gov.br





PEÇAS DO JOGO:

parabéns, você comeu 3
tipos de fruta no dia.
Avance 2 casas!



you ate sweets before lunch.
Go back 2 houses!



I went to school and forgot to
drink water during class or
break. Advance 1 house!



I went to school and came back
without having drunk a single
drop of water. Go back 1 house!



During the weekend
I left my cell phone a little
aside and went to exercise with
some game or
sport. Advance 2 houses!



I spent the weekend at the
cellular and didn't exercise
with any game or
sport. Go back 1 house!





SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

PREFEITURA MUNICIPAL

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Avenida Sebastião de Mello Mendes, 511

Jd. Santa Terezinha - CEP: 12.490-000

www.saobentodosapucaí.sp.gov.br | (12) 3971-6110

educacao@saobentodosapucaí.sp.gov.br

Pulei o almoço e comi um
pacotinho de bolacha. Volte 1
casa!



Fui almoçar, sentei na mesa e
comi tranquilamente,
mastigando bem os alimentos.
Avance 2 casas!



Durante a aventura você
encontrou uma plantação de
milho e uma de batata no
caminho. Ambas são fontes de
carboidrato e vão fornecer
energia para vocês. Avance 3
casas!



Parabéns, você encontrou uma
plantação de hortaliças. Elas
são ricas em vitaminas.
Avance 2 casas!



Você encontrou laranjas e
acerolas no caminho para
fazer alguns sucos. Essas
frutas são ricas em vitamina C
e vão fortalecer sua
imunidade. Avance 2 casas!



Você encontrou uma garrafa
de refrigerante sabor laranja
e bebeu tudo de uma vez. Isso
não te fez bem. Volte 1 casa!





SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

PREFEITURA MUNICIPAL

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Avenida Sebastião de Mello Mendes, 511

Jd. Santa Terezinha - CEP: 12.490-000

www.saobentodosapucaí.sp.gov.br | (12) 3971-6110

educacao@saobentodosapucaí.sp.gov.br

Você encontrou uma cesta de doces no caminho e comeu todos. Isso te deu dor de barriga. Volte 1 casa



Você encontrou uma cesta de frutas para dividir com seus colegas. Elas trarão diversos benefícios para a equipe.

Avance 2 casas



Parabéns vocês encontraram uma fonte de água potável para se hidratarem. Avance 2 casas!



Vocês passaram mais de 4 horas sem se alimentar. Isso enfraqueceu a equipe. Volte 1 casa!



Vocês caíram dentro de uma plantação de espinafre. Isso deixou todos da equipe mais fortes. Avance 2 casas!



Parabéns, agora sua equipe está mais concentrada na partida graças a beterraba. Avance 1 casa!





**SÃO BENTO
DO SAPUCAÍ**
PREFEITURA MUNICIPAL

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Avenida Sebastião de Mello Mendes, 511

Jd. Santa Terezinha - CEP: 12.490-000

www.saobentodosapucaí.sp.gov.br | (12) 3971-6110

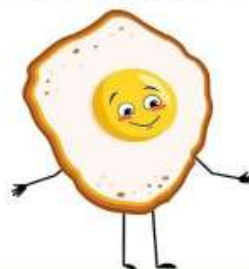
educacao@saobentodosapucaí.sp.gov.br

Parabéns, você realizou todas
suas refeições do dia. Avance

2 casas



Parabéns, vocês comeram
ovos. Eles são ricos em
proteína e isso deixou todos
mais fortes. Avance 2 casas!





SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

PREFEITURA MUNICIPAL

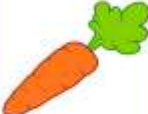
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

Avenida Sebastião de Mello Mendes, 511

Jd. Santa Terezinha - CEP: 12.490-000

www.saobentodosapucaí.sp.gov.br | (12) 3971-6110

educacao@saobentodosapucaí.sp.gov.br



PERGUNTAS E RESPOSTAS

- 1- Cite dois alimentos amarelos;
- 2- Cite três alimentos vermelhos;
- 3- Como faço para me hidratar adequadamente?
a) tomando suco b) tomando refrigerante c) tomando água;
- 4- Cite duas folhas verdes saudáveis para a alimentação;
- 5- Cite dois alimentos verdes;
- 6- Cite cinco tipos de frutas;
- 7- Qual dos alimentos abaixo vai nos fornecer mais energia?
a) arroz b) amendoim b) chocolate;
- 8- Qual dos alimentos abaixo é uma fonte de gordura?
a) brócolis b) azeite c) laranja;
- 9- Qual o melhor lugar para realizar minhas refeições?
a) no sofá b) na mesa c) na escada;
- 10- Cite três tipos de carnes (fontes de proteína);
- 11- Qual das bebidas abaixo seria uma escolha saudável?
a) refrigerante b) suco de caixinha c) suco da fruta;
- 12- Qual dos alimentos abaixo seria uma sobremesa mais saudável?
a) sorvete b) fruta c) pudim;
- 13- Qual dos alimentos abaixo faz parte do grupo dos grãos?
a) feijão b) morango c) uva;
- 14- Comi um alimento novo e não gostei. Quantas vezes preciso experimentar o alimento para saber se gosto ou não?
a) 5 vezes b) nenhuma vez c) 10 vezes;
- 15- Os coelhos me adoram e faço muito bem para a pele. Quem sou?
a) laranja b) pepino c) cenoura;
- 16- Qual a melhor forma de garantir as fibras e nutrientes da maçã?
a) Comer ela sem a casca b) comer ela com a casca c) beber ela em forma de suco;
- 17- Cite dois alimentos roxos;
- 18- Grande parte do nosso corpo é composto de água. Qual alimento pode nos ajudar na hidratação?
a) couve b) vagem c) melancia;
- 19- Cite dois exemplos de carboidratos (aqueles alimentos ricos em energia);
- 20- Cite dois exemplos de proteína (aqueles alimentos que ajudam na construção dos músculos);
- 21- Qual das opções abaixo seria um dos benefícios dos brócolis?
a) fortalece os ossos e músculos b) aumenta a preguiça c) faz bem para as árvores;
- 22- Qual das opções abaixo seria um dos benefícios da abobrinha?
a) ajuda a falar abobrinha b) aumenta nosso sono c) fortalece os soldadinhos da imunidade;



- 23-O que acontece quando comemos mais vagem?
a) ficamos mais felizes b) ficamos mais tristes c) ficamos mais verdes;
- 24-O que acontece quando comemos bastante cenoura?
a) nossa pele fica mais saudável b) nossa pele fica mais laranja c)
nossos dentes ficam maiores;
- 25-O que acontece quando comemos beterraba com frequência?
a) ficamos mais concentrados b) ficamos com sono c) a língua fica roxa;
- 26-O que acontece quando comemos bastante couve?
a) ficamos cansados b) ficamos desatentos c) ficamos mais fortes
contra a anemia;
- 27-A alface nos ajuda a combater o que?
a) as câimbras b) as provas c) a coceira;
- 28-O tomate vai nos ajudar a voltar a brincar mais rápido. Como ele vai
fazer isso?
a) aumentando nossa velocidade b) diminuindo o intervalo c)
cicatrizando nossos machucados com mais velocidade;
- 29-Os ovos são importantes porque são ricos em...?
a) casca b) proteínas c) dinheiro;
- 30-A batata doce é importante porque é rica em...?
a) doces b) informações c) carboidratos (energia);
- 31-A maçã pode nos ajudar na limpeza de alguma coisa. O que seria?
a) na limpeza dos dentes b) na limpeza das mãos c) na limpeza do
nariz;
- 32-A melancia é rica em água, portanto vai nos ajudar na...?
a) agitação b) canção c) hidratação;
- 33-Sou um alimento que dá muita força e é a comida favorita de um
marinheiro muito conhecido. Quem sou?
a) maçã b) espinafre c) limão;
- 34-Qual dos alimentos abaixo vai fornecer mais energia?
a) milho b) ovo c) pimentão
- 35-Cite três exemplos de hortaliças;
- 36-Cite dois alimentos que comecem com a letra "M";
- 37-Cite dois alimentos que comecem com a letra "A";
- 38-Cite três alimentos que comecem com a letra "B".