

Jogo Educativo

”Educação Alimentar e Nutricional - O jogo”



MÁRCIA CRISTINA DE AMORIM
HAYDÉA MARIA MARINO DE SANT'ANNA REIS
TATIANA SILVEIRA FEIJÓ CARDOZO





CATALOGAÇÃO NA FONTE UNIGRANRIO – NÚCLEO DE COORDENAÇÃO DE BIBLIOTECAS

A560b

Amorim, Marcia Cristina de.

Jogo Educativo: Educação Alimentar e Nutricional/Marcia Cristina Amorim; Haydea Maria Marino de Sant'Anna Reis; Tatiana Silveira Feijó Cardozo – Duque de Caxias, 2021.

14p: il 30cm

Ref.p.11 a 12

1. Educação. 2. Pedagogia. 3. Alimentação saudável. 4. Obesidade infantil. 5. Jogos Educativo

CDD 371

Este produto educacional esta protegido pela licença

Creative Commons:



Este trabalho foi produzido no âmbito do Programa de Pós-graduação em Ensino das Ciências, no Curso de Mestrado Profissional em Ensino das Ciências e foi avaliado pela **Banca examinadora:**

Profa. Dra.Maria Claudia da Veiga Soares Carvalho (UFRJ)
Profa. Dra. Rosilaine de Fatima Wardenski (UNIGRANRIO)
Prof.Dr. Sergian Vianna Cardozo (UNIGRANRIO)





Prezado profissional da Educação,

É com imensa satisfação que apresento a você esta produção, cujo intuito é oferecer uma estratégia que possibilite maior interação com seu aluno, dinamizando o trabalho e tornando o processo de ensino e aprendizagem ainda mais eficaz. O Produto Educacional exposto é configurado como jogo educativo e intitulado “Educação Alimentar & Nutricional - O Jogo”, sendo resultado de pesquisa do Programa de Pós-Graduação em Ensino das Ciências (PPGEC) da UNIGRANRIO.

Este produto foi idealizado e construído através de um diálogo entre medicina, nutrição e educação, dentro do âmbito da educação em saúde, tendo como referência o Guia Alimentar para a População Brasileira lançado pelo Ministério da Saúde em 2006. Este apresenta uma nova classificação de categorias de acordo com o grau de processamento dos alimentos, diferentemente da pirâmide alimentar onde são classificados pela função de nutrientes contidos nos alimentos, facilitando a compreensão por parte da população na tentativa de promover maior aderência aos hábitos saudáveis.

O jogo educativo foi pensado devido à necessidade de maior atuação no universo infantil em decorrência dos dados mais recentes referentes ao aumento do número de crianças com sobrepeso e obesidade a nível mundial. Os danos decorrentes de tal situação afetam o estado de saúde e qualidade de vida do futuro adulto. São preocupantes, e, no entanto, totalmente preveníveis quando a abordagem sobre alimentação saudável é iniciada precocemente, junto às crianças de tenra idade.

Alimentação saudável é muito importante na vida do ser humano, da infância à fase adulta, através de alimentação nutritiva, em quantidade suficiente, variada e de qualidade capaz de proporcionar um adequado crescimento e desenvolvimento, tendo os pais e a escola, papel de suma importância. A incorporação da Educação Alimentar e Nutricional ao currículo escolar veio propiciar o aumento do conhecimento nutricional funcionando como ferramenta para ampliação de conhecimento e conscientização sobre alimentação saudável, ecológica, responsável e sustentável.





O intuito deste jogo é estimular a curiosidade, levando a criança a aprender pelo prazer de jogar, propiciando desenvolvimento cognitivo e aprendizagem significativa, promovendo interação e socialização, como estratégia para fortalecimento de responsabilidade por suas escolhas e repercussões futuras, tanto a nível individual quanto coletivo, de forma ecológica e sustentável. Abrindo um leque de questionamentos, enriquece o trabalho do professor em diferentes níveis, trabalhando autonomia e conscientização sobre a relevância do tema. Este produto educacional aborda tanto a classificação dos alimentos trazida pelo Ministério da Saúde no Guia Alimentar, como também o conhecimento de alimentos regionais, grupos alimentares e importância da atividade física na criação de um estilo de vida mais saudável.

Desejamos a você um excelente resultado e trabalho em sua aplicação.

Márcia Cristina de Amorim

Haydéa Maria Marino de Sant'Anna Reis

Tatiana Silveira Feijó Cardozo





SUMÁRIO

1. Introdução
2. Componentes do Jogo
3. Questionário avaliativo
4. Considerações finais
5. Referência bibliográfica
6. Sobre os Autores
7. Anexo com arquivos para impressão





1. INTRODUÇÃO

Dentro do âmbito educacional nacional, a secretaria de educação fundamental entende que “educar para a saúde” deve perpassar transversalmente todo o currículo escolar, tendo por objetivo transformar hábitos e atitudes de vida, fornecendo meios ou estratégias ao aluno, a fim de torná-lo capaz de assimilar o conceito e gerar seu próprio estilo de vida saudável.

As Diretrizes Curriculares Nacionais do Ensino Fundamental e os Parâmetros Curriculares Nacionais reforçam a importância de um ambiente favorável à saúde, que inclua necessidades básicas tais como alimentação, saneamento, moradia, acesso à boa educação e assistência social. Portanto, a promoção à saúde existe através de educação, criação de estilo saudável de vida dentro de um ambiente facilitador, onde o indivíduo desenvolve aptidões e capacidades para tal. Mais do que ensinar saúde, o foco se torna “educar para a saúde”. Observa-se, portanto, a importância da transmissão de valores e da criação de estilo de vida saudável.

Os conteúdos de saúde para o Ensino Fundamental de nove anos, atualmente, têm por essência desenvolver práticas para criação de padrão de qualidade em vida saudável. Vida e saúde deixam de ser áreas segmentadas, exigindo agora um padrão mais complexo de entendimento, com trajetória individual, mas a sabedoria/conscientização do caminho devendo ser transmitida pela escola. Parte importante desse conteúdo envolve crescimento e desenvolvimento infantil, estando a alimentação aí inserida.

Destacamos três tópicos importantes relacionados à alimentação, que são: **(i)** finalidades da alimentação, não só como necessidade orgânica, mas também sociocultural; **(ii)** identificação dos alimentos disponíveis na região assim como seu valor nutricional; e **(iii)** conhecimento sobre o que representa alimentação saudável, reforçando e valorizando a importância dela, principalmente no que tange a um crescimento e desenvolvimento adequados. Dentro dos critérios dos Parâmetros Curriculares Nacionais – Saúde, temos como item importante o “conhecer e desenvolver hábitos alimentares favoráveis ao crescimento e ao desenvolvimento”. Evidencia-se a necessidade de provocar mudanças na base da construção de





conhecimento e formação das percepções infantis na escola no que tange ao tema alimentação.

Como decorrência da industrialização e urbanização entramos na chamada transição nutricional, com mudança da alimentação tradicional composta predominantemente de leguminosas, cereais e raízes para a alimentação moderna composta de laticínios e carnes, mas também rica em alimentos não nutritivos repletos de gorduras, açúcares e sal. Ultra processados, como consequência da vida moderna, ganharam mercado rapidamente e a indústria alimentícia passa a fazer uso de propaganda massiva para influenciar adultos e crianças, sendo estas particularmente frágeis, e sem a devida compreensão do assunto. Observamos também o surgimento de doenças crônicas pertencentes à faixa etária dos adultos agora acometendo crianças e adolescentes. Vemos, portanto, Doenças Crônicas Não Transmissíveis como doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e doenças respiratórias crônicas invadindo o universo infantil. Instituições internacionais se mobilizam para criação de estratégias de enfrentamento da obesidade infantil e suas consequências.

Um jogo educativo de tabuleiro, ao promover confiança durante sua aplicação, permite que a criança se deixe visitar pelo novo ou desconhecido, deixando-se expor e estar em foco, com aceitação de si mesma, do outro, e de suas diferenças, sendo tirada da sua zona de conforto, permitindo-se errar, sem o peso do julgamento, sabendo ser diferente sem estar errada. Trata-se de ferramenta simples e eficaz a ser utilizada como estratégia de educação em saúde.





2. COMPONENTES DO JOGO

Trata-se de um jogo de tabuleiro em formato de trilha, composto por:

1 tabuleiro, medindo 47x48cm, com 40 casas, com design representando o percurso do alimento, do campo à cidade. Pode-se também criar uma versão em lona (leve, dobrável e de fácil transporte) ou ainda impressa sob forma de adesivo e fixada a uma placa rígida como polietileno ou até mesmo em papel paraná. No final deste trabalho seguirá o arquivo em pdf para reprodução em gráfica.

4 pinos, de diferentes cores, onde os jogadores escolherão a cor de sua preferência.

2 dados numéricos, podendo, de acordo com o número de jogadores, ser utilizado somente um dado. Determinam o número de casas a serem percorridas pelo jogador. Este permanece na mesma posição caso acerte ou retrocede casas se errar a resposta.

20 cartas de cor verde, de nível fácil

29 cartas de cor laranja, de nível médio

17 cartas de cor vermelha, de nível difícil.

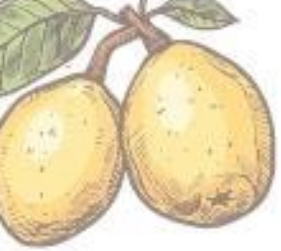
As cartas apresentam dois padrões de pergunta, um do tipo múltipla escolha com quatro opções de respostas para cada pergunta, e outro com perguntas de padrão Verdadeiro ou Falso. Seguirá em anexo à finalização do trabalho um arquivo para impressão do material.

Um mediador (que não pode ser um jogador), devendo este embaralhar todas as cartas e ficar exclusivamente responsável por elas.

Um encarte contendo as regras do jogo.

Todos os componentes utilizados neste jogo encontram-se disponíveis em arquivo.pdf no final deste trabalho.







3. QUESTIONÁRIO AVALIATIVO

Solicitamos que o interessado/a em utilizar o jogo “Educação Alimentar & Nutricional – o Jogo” deixe sua contribuição acessando o link abaixo e preenchendo o questionário avaliativo.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScrilQZ_WEk6Y4q6POQdpxM7MdlREVNexeCzUr2ChYvQCnjlw/viewform?usp=sf_link





4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa realizada para criação do Produto Educacional evidenciou a escassez de material educativo relacionado a alimentação adequada a ser utilizada em sala de aula. São necessárias também mudanças a nível educacional, através do uso de outras metodologias, atraentes para o aluno e que induzam ao questionamento. Observa-se um baixo conhecimento sobre o assunto, a nível escolar e inversamente, observa-se o aumento alarmante de sobrepeso e obesidade infantil, podendo o jogo servir de estímulo para maior conscientização quanto à importância da alimentação saudável.

São necessárias mudanças que vão de políticas públicas a atitudes individuais, com um programa que vá da produção ao consumo, passando pelo processamento, comércio, distribuição, acessibilidade no preço, marketing, rotulagem e conscientização sobre o desperdício, pensando sempre em sustentabilidade. É necessário que o governo atue no controle da propaganda e da comercialização de ultra processados levando com isso à redução direta de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis.

Sobrepeso/obesidade são decorrentes de sistema alimentar falho, políticas públicas falhas e ausência/deficiência de esclarecimento sobre DCNT e suas consequências, altamente preveníveis e evitáveis quando se tem por hábitos alimentação saudável e atividade física. É preciso, a nível de coletividade, tornar a população consciente da necessidade de alimentação variada, colorida, rica em fibras, legumes e frutas, nozes, sementes e cereais integrais além da necessidade de redução de alimentos processados, bebidas com alto teor de açúcar, de sal, assim como de gorduras trans e saturadas.

Um bom jogo educativo apresenta objetivos educacionais bem definidos, motiva os alunos para os estudos e promove a aprendizagem de conteúdos curriculares por meio de atividades divertidas, prazerosas e desafiadoras. Podemos dizer que o jogo “Educação Alimentar e Nutricional – o Jogo”, além de ser um trabalho que se encaixa em um padrão de qualidade, é capaz de motivar o aluno a conhecer mais sobre o tema e ampliar seus conhecimentos, tornando-se um disseminador desse saber dentro de sua família e comunidade.





5. REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. Ed., 1. Reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

GOMES, Wedna da Silva Teixeira. **Alimentação escolar saudável**. Universidade de Brasília – UNB. Faculdade UNB Planaltina – fup. licenciatura em educação do campo – LEDOC. Planaltina – DF, 2016 XXXXXX “página 54”. Disponível em: <https://bdm.unb.br/bitstream/10483/16720/1/2016_WednaTeixeiraGomes_tcc.pdf>. Acesso em: 18 de abril de 2021.

KISHIMOTO, TIZUKO MORCHIDA. **O jogo e a educação infantil**. In: KISHIMOTO, TIZUKO. (Org.). Jogo, brinquedo, brincadeira e educação. 4a. ed. São Paulo: Cortez, 2000. P.13-43.

MARTINELLI, Suellen Secchi; CAVALLI, Suzi Barletto. **Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas**. Ciência & Saúde Coletiva, 24(11):4251-4261, 2019.

THE LANCET. **Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019**. Lancet, 396 (2020), pp. 1204-1222. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30925-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30925-9/fulltext)> Acesso em: 22 de abril de 2021.

THIOLLENT, MICHEL. **Metodologia da pesquisa-ação**. 18. ed. São Paulo: Cortez, 2011.





6. SOBRE OS AUTORES

Márcia Cristina de Amorim CV: <http://lattes.cnpq.br/9173361547745617>

Graduada em Medicina pela Universidade Federal Fluminense (RJ/1986). Professora assistente, coordenadora do pilar de Pediatria e membro do Núcleo Docente Estruturante do curso de Medicina da Universidade do Grande Rio (UNIGRANRIO-AFYA). Tem experiência na área de Medicina, com ênfase em Pediatria, além de especialista em Pediatria e Acupuntura. Mestrado profissional em Ensino das Ciências pela Universidade do Grande Rio (UNIGRANRIO-AFYA/2021).

Dra. Haydéa Maria Marino de Sant'Anna Reis CV: <http://lattes.cnpq.br/2108290075901523>

Professora e Coordenadora do curso de Pedagogia (presencial e EaD). Atua como docente no PPG em Ensino das Ciências e PPG em Humanidades, Culturas e Artes da Universidade do Grande Rio – UNIGRANRIO-AFYA. Licenciada em Pedagogia pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ/1999). Licenciada em Letras – Faculdades Integradas Cruzeiro-SP (FIC/1985). Especialista em Metodologia do Ensino Superior (FIC/SP/2006) e Gestão da Escola Pública (UFJF/2007), com Mestrado em Educação pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ/2001) e Doutorado em Educação pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ/2006). Tem experiência na área de Educação, com ênfase em Educação Especial/Educação Inclusiva. Líder de Grupo de Pesquisa no CNPq: Educação, Trabalho e Cultura. Consultora Ad Hoc da FUNADESP, parecerista em periódicos e Conselheira do Centro de Pesquisa, Memória e História da Educação da Cidade de Duque de Caxias e Baixada Fluminense – CEPEMHed. Desenvolve pesquisas que abordam os seguintes temas: Educação Especial, Educação Inclusiva, Tecnologias Assistivas, Metodologias Ativas, Currículo e Gestão Educacional.

Dra. Tatiana Silveira Feijó Cardozo CV: <http://lattes.cnpq.br/6634173406558635>

Possui graduação em Nutrição pela Universidade Federal Fluminense (2003), mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (2005) e doutorado em Medicina Veterinária (Hig. Veter. Proc. Tecn. Prod. Orig. Animal) pela Universidade Federal Fluminense (2011). É professora adjunta da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Tem experiência na área de Nutrição com ênfase em Ciência de Alimentos.





6. ANEXOS

✓ Tabuleiro do jogo



tabuleiro original.pdf

✓ Cartas de Cor Laranja



cartas laranjas 1.pdf



cartas laranjas 4.pdf



cartas laranjas 3.pdf



cartas laranjas 2.pdf

✓ Cartas de Cor Verde



cartas verdes 1.pdf



cartas verdes 3.pdf



cartas verdes 2.pdf

✓ Cartas de Cor Vermelha



cartas vermelhas
1.pdf



cartas vermelhas
2.pdf

✓ Regras do Jogo



Regras do jogo.pdf

