

O SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



CONTEÚDO:

- Fichas: 6 semáforos + 54 alimentos + fichas redondas (verde, amarelo e vermelho).
- Pirâmide dos alimentos a cores.
- Pirâmide dos alimentos a preto e branco, para fotocopiar ou colorir.

IDADE RECOMENDADA:

Dos 4 aos 8 anos.

OBJETIVOS DIDÁTICOS:

Jogo de **associação** que consiste em relacionar 54 alimentos básicos com as cores do semáforo, com base na frequência em que os mesmos devem ser ingeridos (verde: muitas vezes / amarelo: às vezes / vermelho: ocasionalmente).

SISTEMA DE JOGO E RECOMENDAÇÕES DE UTILIZAÇÃO:

- 1) Distribui-se uma ficha do semáforo e três fichas redondas (verde, amarelo e vermelho) por aluno. No centro da mesa deixam-se as fichas quadradas com os diferentes alimentos num só monte, com a face voltada para cima.
- 2) À vez, o primeiro tira a ficha de alimento que está em cima do monte e decide com que frequência se deve ingerir esse alimento, pondo uma das 3 fichas redondas por cima do semáforo correspondente:
 - VERDE: muitas vezes
 - AMARELO: às vezes
 - VERMELHO: ocasionalmente
- 3) Verificar se a ficha redonda do semáforo escolhido coincide com a cor da parte de trás do alimento:
 - a. Se coincidir está correcta: o jogador fica com a ficha do alimento.
 - b. Se não coincidir não está correcta: O jogador deixa a ficha virada para cima, debaixo do monte das fichas de alimentos.
- 4) Quando já não houver mais fichas de alimentos no centro da mesa, o jogador que tiver mais fichas de alimentos é o vencedor e o que conhece melhor a frequência em que se devem ingerir os alimentos para se manter uma alimentação saudável e equilibrada.

Recomendações de utilização:

- Podem jogar até 6 CRIANÇAS.
- Possui um SISTEMA de AUTO-CORRECÇÃO na parte de trás das fichas.
- Antes de começar, recomenda-se que o professor verifique se os alunos compreenderam as regras do jogo e o sistema de auto-correcção.

