



MENOS SAL! MAIS SAÚDE!

Jogo da Glória

Unidade de Saúde Pública ACES
Espinho/Gaia



GOVERNO DE
PORTUGAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE



ACES GAIA
Agrupamento de Centros de Saúde
Grande Porto VIII - Gaia

REGRAS:

Jogadores: 2 a 6

Objetivo: Ser o primeiro a chegar à casa final!

Cada casa possui um tipo de alimentos. Em algumas terás mensagens especiais, noutras terás de responder a perguntas acertadamente e noutras terás de seguir a sua regra especial!

As casas vermelhas têm penalizações. A única forma de escapares a estas penalizações é acertares às perguntas! (naquelas que façam perguntas)

As casas verdes têm um bónus! Para o ganhares, tens de responder acertadamente às questões.

As casas roxas são especiais! Têm um desafio especial, que pode ser ótimo ou péssimo!

As respostas corretas estão a negrito.

1: LEITE

O leite é muito importante na nossa alimentação! Faz com que os nossos ossos fiquem mais fortes! Mas cuidado! Bebe leite simples...

2: SAL

O sal faz bem à saúde. Verdadeiro ou falso?

Falso: O sal que necessitamos já está presente de forma natural nos alimentos, como por exemplo no leite ou nos ovos. Quando adicionamos sal à comida, mesmo que ela não fique salgada, vamos prejudicar o nosso coração! O sal faz com que o nosso coração fique cansado!

Quando vires o saleiro na mesa lá de casa debes dizer: “O saleiro é para estar no armário! Não vamos precisar dele!”

(Se erraste anda uma casa para trás.)

3:MAÇÃ

As frutas são ricas em água, sais minerais e têm muitas vitaminas! São muito saudáveis!

4: CENOURA

A cenoura pertence ao grupo dos **vegetais** ou dos farináceos?

Aos farináceos pertencem os cereais, arroz, batata, massas, sementes, etc.

Se acertaste avança duas casas.

5: BATATAS FRITAS

As batatas fritas fazem mal à saúde. Porquê? (Selecione a opção correta. Se erraste anda duas casas para trás.)

A: Têm muito sal e muita gordura.

B: As batatas fritas fazem bem à saúde.

C: Devemos comer batatas fritas todos os dias.

6: SOPA

Quantas vezes devo comer sopa por semana? (Selecione a opção correta. Se acertares avança 4 casas.)

A: Nunca.

B: 1 vez por semana.

C: Todos os dias.

D: Só em dias de festa.

7: CARNE

A carne dá-nos proteínas, que são muito importantes para os nossos músculos!

Mas, não devemos exagerar...Podemos comer pequenas quantidades e de preferência grelhada e sem sal.

8: TOMATE

O tomate, tal como outros vegetais, protege o nosso coração de doenças!

9: PÃO DE FORMA EMBALADO

O pão de forma embalado faz mal? Sim ou Não?

Sim: Tem muito sal, açúcar e poucas fibras. Devemos comer pão com pouco sal e preferir aquele mais escuro, pois tem mais fibras e vai fazer com que o nosso intestino funcione melhor.

(Se erraste anda duas casas para trás.)

10: ERVILHAS

As ervilhas fazem mesmo muito bem! Podemos usar o grão (a ervilha) ou a vagem para sopa, saladas, etc.

11: CEREAIS

Os cereais dão-nos imensa energia! Sem eles não conseguíamos brincar, correr, saltar, etc.

Mas, será que todos os cereais fazem bem?

Quais os cereais que **não** prejudicam a saúde? (Selecione as duas respostas corretas e se acertares avança uma casa)

A: Aqueles cereais de marcas muito conhecidas, tipo Chocap...

B: Flocos de aveia

D: Trigo, centeio e outros que encontramos no pão.

12: EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico... (Selecione a resposta correta. Se acertares, avança 2 casas.)

A: Fortalece o nosso corpo e torna o coração mais saudável.

B: Cansa o nosso coração e por isso ele fica doente.

C: É muito chato, porque para o fazermos temos de nos sentar a ver televisão.

D: Deve fazer-se só de vez em quando.

13: SALSICHAS

As salsichas têm sal? Sim ou Não.

Sim. As salsichas, fiambre, presunto, chouriços, etc. são produzidas em fábricas através de carne moída, especiarias e sal, que lhes é adicionado na produção. Estes alimentos já preparados têm muito sal e são prejudiciais à saúde.

(Se erraste, recua 3 casas.)

14: PEIXE

O peixe é uma fonte principal de... (Selecione a opção correta. Se acertares avança 3 casas).

A: Hidratos de carbono, como por exemplo o açúcar.

B: Proteínas.

15: CORAÇÃO DOENTE

O que é que posso fazer para que o meu coração não fique doente? (Selecione as opções corretas. Se acertares, passa para a casa 24 e terás um novo desafio. Se erraste voltas ao início do jogo.)

A: Evitar alimentos com sal.

B: Exercício físico.

C: Comer muitas gorduras.

D: Comer todos os dias legumes e frutas.

E: Comer muitos doces.

16: REFRIGERANTES

Quantas vezes por semana posso beber refrigerantes (coca-cola, sumos com gás, etc.)?

A: Todos os dias.

B: Sempre que me apetecer.

C: Só em dias de festa.

Os sumos com gás têm muito sódio, ou seja sal.

(Se erraste, recua até à casa 10.)

17: MORANGOS

Os morangos têm muito sal e por isso não os devo comer. Verdadeiro ou Falso?

Falso. Os morangos são uma fruta rica em vitaminas, água e sais minerais. Não têm sal e têm pouco açúcar. Fazem muito bem à saúde. Só não os deves comer se fores alérgico aos morangos.

(Se acertaste joga outra vez.)

18: SALADAS

As saladas são muito prejudiciais à saúde! Certo ou Errado?

Errado. As saladas fazem mesmo muito bem, pois têm muitos legumes, são variadas e só têm sal se tu o puseres! Se juntares frutas, como por exemplo, a maçã, ficam deliciosas e nem vais notar a falta do sal!

(Se acertaste avança 2 casas.)

19: KETCHUP

O ketchup é um molho de tomate, muito bom que posso e devo colocar em todos os pratos. Verdadeiro ou Falso?

Falso. O ketchup é um molho que tem muitas calorias, pois tem muita gordura e muito açúcar! Para além disso, tem imenso sal! Deves evitar colocar este tipo de molho nos pratos! O molho de tomate feito à base de tomates e ervas aromáticas, como o manjeriço, é muito bom e não faz mal à saúde.

(Se erraste, ficas uma vez sem jogar)

20: ÁGUA

A água é muito importante na nossa alimentação. É mesmo o centro da roda dos alimentos. A água é essencial à vida! Faz com estejamos sempre hidratados e ajuda o nosso organismo a funcionar melhor!

21: BOLACHAS

As bolachas podem ser docinhas ou bem salgadinhas! Mas, quando são doces, será que têm sal? Sim ou Não?

Sim. Com um pacote das bolachas que estão na figura (tu sabes bem qual é a marca😊) estarás a comer 2gr de sal. O máximo recomendado por dia são 5gr de sal.

(Se erraste recua 1 casa.)

22: ARROZ

Aqui está uma possível resposta a um dos desafios... O arroz, tal como os cereais, as batatas, as leguminosas (feijão, lentilhas, etc.) são uma fonte muito importante de energia para o nosso organismo. Devemos comer todos os dias! Mas, não exagerar e preferir sempre os alimentos com baixo teor de açúcares simples!

23: MELANCIA

No Verão sabe mesmo bem! É bem fresquinha e ficamos sempre muito bem hidratados ao comer esta fruta cheia de vitaminas, água e sais minerais!

24: PRATO QUASE SAUDÁVEL

Este prato tem legumes e um bife de frango grelhado? O que é que lhe falta para ser um prato completo e saudável?

A: Sal

B: Gordura

C: Hidratos de carbono tais como: arroz, batatas ou massa.

Se acertaste avança para a casa 31. Se erraste, recua até à casa 22 e lá está a tua resposta.

25: FAST-FOOD - Comida rápida

Fast-food representa aquele tipo de comida que mal pedes tens na hora! Ou seja, são alimentos que já estão pré-preparados, cheios de sal e gordura como por exemplo: hambúrgueres, batatas fritas, cachorros, pizzas, lasanhas pré-preparadas, etc.

Quantas vezes posso comer *fast-food* por semana:

A: Todos os dias.

B: 1 vez por semana.

C: Só em dias de festa.

(Se erraste recua 3 casas.)

26: PIZZAS, LASANHAS pré-preparadas, ETC.

Este tipo de comida tem muito sal? Sim ou Não?

Sim. Têm muito queijo e as próprias massas já têm muito sal! Para além muitas vezes levam chouriços e salsichas, que como sabemos têm muito sal.

(Se erraste, recua 3 casas.)

27: ALFACE

A alface é...

A: um legume que devo comer muitas vezes!

B: uma gordura que só posso comer de vez em quando.

C: um bicho que nos faz muito mal à saúde!

(Se acertaste, avança 4 casas.)

28: BATATAS

São ricas em hidratos de carbono, em açúcares complexos que nos dão imensa energia!

29: PÃO COM MANTEIGA

Muitas vezes ouves dizer: “Pão com manteiga é tão bom!”

Mas, eu digo: “Pão com manteiga faz mal!” Porquê? (Selecione as duas opções corretas.)

A: A manteiga tem muito sal.

B: Se a manteiga que eu utilizar for sem sal e em pouca quantidade não faz mal.

C: Tu não estás bem! O pão com manteiga e de qualquer maneira faz sempre muito bem!

(Se erraste, recua à casa 23.)

30: PANIKES, CROISSANTS, FOLHADOS, CROQUETES, RISSÓIS, ETC.

Posso comer... (Selecione a opção correta.)

A: Todos os dias.

B: Só em dias de festa.

Os panikes, folhados, croissants, croquetes e rissóis têm muita gordura e muito sal!

31: ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS

São um ótimo substituto para o sal! Dão imenso sabor à comida!

Exemplos: pimenta, orégãos, manjeriço, açafrão, pimentão doce...

FIM: PARA TERMOS MAIS SAÚDE E PROTEGERMOS O NOSSO CORAÇÃO, DEVEMOS...?

A: Comer muito sal?

B: Evitar o sal?

(Se acertaste, GANHASTE!!! Se erraste tens de lançar o dado novamente.)

PARABÉNS!!!

Chegaste ao fim deste jogo e tenho a certeza que aprendeste que para seres mais saudável tens de comer muito vegetais e frutas e **MENOS SAL!!!**