

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO – 16 DE OUTUBRO

A BRINCAR TAMBÉM SE APRENDE JOGO DA ALIMENTAÇÃO

As regras de higiene deste «Jogo da Alimentação» já são tuas conhecidas. Durante o jogo, serás beneficiado ou penalizado conforme cumpras ou não as regras que aprendeste. Podes começar a jogar utilizando **um dado** e uma marca ou **peão**.
Aplica as instruções que se seguem:

- 3** Bebes 3 a 4 copos de leite por dia. Tens dentes e ossos fortes. Avança 4 casas.
- 6** Não tomaste um bom pequeno-almoço antes de ir para a Escola! Assim não consegues brincar, nem estar atento nas aulas. Não jogas uma vez.
- 11** Comes sempre sopa ao almoço e ao jantar. Assim, ficas resistente às doenças. Joga mais uma vez.
- 16** Não lavas as mãos antes de comer. Cuidado, podes adoecer. Recua para a casa n.º 10.
- 18** Comes alimentos com muito sal e não tens uma alimentação equilibrada. Ficas mal disposto. Não jogas uma vez.
- 21** Tomas todos os dias um bom pequeno-almoço. Assim tens forças para correr e saltar. Avança duas casas.
- 25** Comes muitos fritos e não comes legumes. Os teus intestinos vão funcionar mal. Recua para a casa n.º 19.
- 29** Mastigas bem os alimentos e não estás mais de três horas sem comer. Tens boas digestões. Avança para a casa n.º 33.
- 32** Comes muitos doces e não lavas os dentes com regularidade. Tens cárie dentária. Recua para a casa n.º 23.
- 35** Consomes alimentos frescos. Só bebes sumos de frutos naturais e água. Os teus intestinos funcionam bem. Avança para a casa n.º 38.
- 37** Bebes refrigerantes em excesso e não bebes leite! Podes ficar pouco desenvolvido e ter más digestões. Não jogas duas vezes.
- 40** Comes peixe, carne e ovos alternadamente. Tens crescido bem. Joga duas vezes.
- 44** Comes demasiado, em especial guloseimas. Estás gordo(a) e cansas-te muito. Recua para a casa n.º 39.
- 48** Não gostas de leite, mas comes queijo e iogurtes. O teu crescimento será normal. Joga outra vez.
- 53** Vais ao dentista de 6 em 6 meses e lavas os dentes correctamente. Tens uma boca sã! Salta para a casa n.º 57. Acabou o jogo. Ganhaste! Parabéns!

