

MANUAL



Narrativa
da Imaginação

www.narrativadaimaginacao.org



Bem Vindos! Sou o dono deste respeitável restaurante e todos vocês passarão por um dia de chef para serem contratados para a minha cozinha! Todos os candidatos deverão mostrar seus talentos atendendo aos pedidos dos clientes durante um dia.

Apenas um será contratado no final!

Para isso minha nutricionista e meu ajudante irão supervisionar de perto o trabalho de vocês!

Objetivo do jogo: Cozinhar refeições diárias com a maior quantidade de valor nutricional possível;

Componentes: 150 cartas divididas em 2 baralhos. Pedidos (48 cartas de pedido) e cozinha (72 cartas de alimentos e 30 cartas de manipulação);

Número de participantes: 2 a 6 chefs;

Duração: de 25 minutos em fogo alto a 60 minutos em fogo baixo.

— Baralho de cozinha —

O baralho de cozinha é composto de cartas amarelas, azuis, vermelhas e verdes, sendo que os três primeiros tipos representam grupos alimentares. Cada grupo alimentar tem três subgrupos, divididos por níveis de acordo com a proporção de nutrientes que existe em cada um. O Nível nutricional 1 contém Baixa Quantidade; o Nível nutricional 2 contém Média Quantidade e o Nível nutricional 3 contém Alta Quantidade.



Carta de Alimento



Carta de Manipulação

- (1) Cor e símbolo identificando o grupo alimentar;
- (2) Nível nutricional: 1. Pouco, 2. Médio, 3. Muito;
- (3) Nome do Alimento;
- (4) Ilustrações de exemplo;
- (5) Símbolo do efeito;
- (6) Efeito da carta;
- (7) Nome da ação;

Energéticos

As cartas Amarelas correspondem ao grupo dos **ENERGETICOS**, alimentos responsáveis por dar energia, disposição e vitalidade ao corpo. Entre eles estão:



Nível 1 - Ingredientes: açúcar, óleo, azeite, sal.
Esses ingredientes energéticos e o sal devem ser utilizados em quantidades moderadas para cozinhar e temperar os alimentos;



Nível 2 - Raízes: batata, mandioca, cará, inhame.
Importantes fornecedores de energia, pois contêm amido;



Nível 3 - Cereais: trigo, cevada, milho, quinoa e arroz.
Os cereais integrais são mais nutritivos por possuírem mais vitaminas, minerais e fibras.

Construtores

As cartas Vermelhas correspondem ao grupo dos **CONSTRUTORES**, alimentos que fornecem a matéria prima para o nosso corpo produzir anticorpos, vários hormônios, tecidos, músculos, ossos e dentes. Entre eles estão:



Nível 1 - Feijões: Feijão entre outras leguminosas como soja, lentilha, ervilha e grão de bico. Grãos contidos em vagem. Contêm amido, são ricos em fibras, proteínas, ferro e potássio;



Nível 2 - Leite e derivados: Coalhada, queijo, ricota e iogurte. Ricos em proteínas de excelente qualidade, constituem fonte de minerais como o cálcio, selênio, zinco e o magnésio e de vitaminas como a D, B2 e B12;



Nível 3 - Carne e Ovos: Peixes, bovinos, porcos, aves e seus ovos. Fontes de proteína de excelente qualidade, vitaminas do complexo B, e minerais, especialmente o ferro, o zinco, o magnésio, o sódio e o potássio.

Reguladores

As cartas Azuis correspondem ao grupo dos **REGULADORES**, constituído pelas frutas, verduras e legumes, que são essenciais para o funcionamento dos nossos órgãos. Verduras, legumes e frutas são ricos em vitaminas, minerais, fibras e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição da ocorrência de várias doenças. Entre esses alimentos estão:



Nível 1 - Verduras: Alface, chicória, almeirão, rúcula, couve, acelga, agrião, brócolis, chicória, couve-flor, espinafre, mostarda, repolho entre outras. Verduras são as partes geralmente verdes das plantas, também conhecidas como hortaliças, utilizadas como alimento no seu estado natural;



Nível 2 - Legumes: Jiló, pimentão, berinjela, cenoura, beterraba, abobrinha, pepino, tomate, chuchu entre outros. Legume é o fruto ou a semente de diferentes espécies de plantas, principalmente das leguminosas, utilizados como alimentos;



Nível 3 - Frutas: Acerola, banana, laranja, limão, maçã, morango, mamão, manga, açaí, uva entre outras.

Manipulação de alimentos



Nutricionista:

Profissional especializado em Nutrição, que faz as indicações sobre as melhores refeições para cada perfil, de acordo com as necessidades nutricionais em cada fase da vida e momento do dia;

Como utilizar: Selecione uma refeição que já tenha preparado e uma que outro jogador também tenha, que sejam do mesmo tipo, e troque.

Por exemplo: Seleciono um almoço de 6 pontos que cozinhei e troco por um almoço de 8 pontos, de outro cozinheiro;



Complemento:

Para complementar os nutrientes de uma refeição, uma nutricionista pode indicar complementos alimentares como um shake especial enriquecido em vitaminas.

Como utilizar: Selecione uma carta de alimento em sua bancada ou de outro jogador e aumente um nível nutricional.

Por exemplo: tenho em minha bancada a carta Verduras que é de Nível 1, coloco em cima dela a carta Complemento, melhorando seu valor nutricional para o Nível 2 (obs: essa carta não funciona em ingredientes);



Reaproveitar:

Nem tudo que se joga fora é lixo. Ao descascar um abacaxi para fazer suco, sua casca pode ser usada para fazer chá. Ao cozinhar legumes, a água pode ser reutilizada no arroz.

Como utilizar: Mostre e descarte esta carta, procure uma carta de alimento na pilha de sobras e adicione à sua bancada.

Por exemplo: na minha vez preciso de mais cartas Azuis (reguladores) para completar um pedido, então revelo a Carta reaproveitar a todos os jogadores e a descarto para o baralho de cozinha. Então procuro na pilha de desperdício (descarte) uma carta azul e trago para minha bancada;



Troca:

Alimentos do mesmo grupo normalmente compartilham dos mesmos nutrientes, por isso, nutricionistas orientam que é necessário consumir determinados nutrientes, porém diversificando a sua fonte.

Como utilizar: Selecione uma carta de alimento que esteja na sua bancada e seja do mesmo Grupo (Energético,

Construtor e Regulador) que a da bancada de outro jogador e troque-as. *Por exemplo: Tenho a carta Ingredientes (nível 1) e outro jogador tem a carta Cereais (nível 3). Ambas são amarelas ou seja, energéticas. Descarto a carta Troca, pego a Carta Cereais do outro jogador e em seu lugar deixo a carta Ingredientes;*



Contaminação:

A contaminação de um alimento pode ocorrer por falta de higienização do cozinheiro ou descuido para conservar o alimento, deixando-o fora da geladeira, por exemplo.

Como utilizar: Selecione uma carta de alimento na bancada de outro jogador, descarte a carta selecionada junto

com esta para o fundo do baralho de cozinha. *Por exemplo: Percebo que outro jogador está quase completando uma carta de Pedido, então seleciono em sua bancada a carta Frutas (Nível 3), mostro a carta Contaminação, em seguida a descarto. O outro jogador também descarta a carta Frutas;*



Peguei:

É sempre bom estar atento à cozinha, durante o preparo. Se não for bem organizado, alguns alimentos podem sumir "misteriosamente."

Como utilizar: Selecione uma carta de alimento na bancada de outro jogador e traga para sua bancada.

Por exemplo: Na minha vez, preciso de 2 níveis de alimentos construtores para completar um pedido. Observo que outro jogador tem a carta Leite e derivados (nível 2), mostro a carta Peguei e a descarto para o fundo do Baralho de cozinha. Pego a Carta Leite e derivados e adiciono à minha bancada;



Despensa:

Um bom chef sempre tem uma despensa cheia de alimentos nas melhores condições de conservação.

Como utilizar: Descarte essa carta para o fundo do baralho de cozinha e compre +2 cartas da parte superior do baralho de cozinha. Por exemplo: compro a carta despensa, no mesmo turno a uso e compro mais duas cartas, isso aumenta a variedade de cartas e as chances de completar um pedido mais rápido.

Baralho de pedidos

1 Batatose de Frango

2 Batatose de Frango assados com batatas cozidas, tomate e ervas

3

4

- (1) Nome do prato;
- (2) Descrição do pedido;
- (3) Pontos de nutrição;
- (4) Combinação de Níveis Nutricionais dos grupos alimentares necessários para concluir o prato:
 1. Menor quantidade,
 2. Quantidade intermediária,
 3. Maior quantidade,
 4. Dose extra.

Formas de preparo dos alimentos



Cozinhar é a arte de transformar o alimento para uma melhor conservação, digestão e disponibilidade dos nutrientes. Assim, um bom chef escolhe as melhores formas de preparo de acordo com cada alimento, para tornar a refeição mais nutritiva.

A forma de cozinhar os alimentos pode afetar o seu valor nutricional. Aqui apresentamos uma representação simplificada das diferentes formas de preparo, que podem variar dependendo do tipo de alimento. Por isso, consulte sempre um nutricionista!



Cru (0):

Não afeta o valor nutricional do alimento! É sempre a melhor escolha para as frutas, para alguns legumes e para algumas verduras.



Vapor (-1):

Protege o alimento do excesso do calor e preserva o seu sabor, cor e textura. Poupa o meio ambiente, pois emprega menos energia do que outros tipos de cozimento.



Assado (-2):

Alguns nutrientes podem não resistir ao calor. Quando seguidas as técnicas adequadas para assar o alimento, as perdas são minimizadas, assim como a produção de substâncias indesejáveis. Recomenda-se que a temperatura não ultrapasse os 180°C.



Cozido (-3):

Nos alimentos imersos na água, ocorrerá desprendimento de nutrientes e compostos de cor e sabor para a água.



Frito (-4):

As frituras em temperaturas muito altas provocam oxidação dos óleos e podem produzir substâncias indesejáveis. Recomenda-se que a temperatura não ultrapasse os 180°C.

Refeições



Café da manhã:

A primeira das principais refeições. O consumo habitual de café da manhã se associa a baixo risco de sobrepeso e obesidade, bem como melhoria na capacidade de aprendizagem.



Almoço e Jantar:

São refeições de extrema importância para o equilíbrio nutricional, ou seja, para garantir a maior parte dos nutrientes necessários para a sua atividade diária.



Lanches:

São pequenas refeições distribuídas pelos períodos do dia (manhã, tarde e a noite) e utilizadas para complementar a sua necessidade diária de nutrientes.



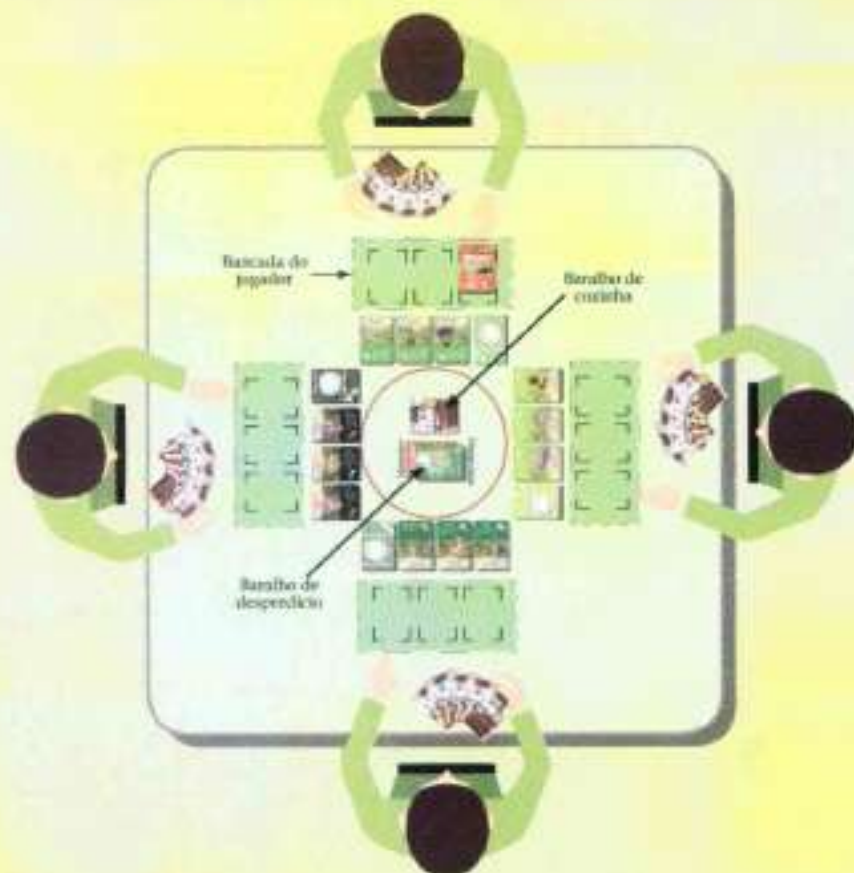
Então, agora que você já sabe um pouco mais sobre a importância dos alimentos e suas formas de preparo para uma alimentação equilibrada, mãos à obra!

Regras do Jogo



Arrumando a Mesa

- 1º Separe o baralho de cozinha no centro da mesa deixando espaço para o baralho de desperdício;
- 2º Disponha os 4 baralhos de pedido, conforme o tipo de refeição em volta do baralho de cozinha e revele três cartas de cada refeição;
- 3º Separe 5 cartas do baralho de cozinha para cada jogador;
- 4º O jogo tem início pelo jogador mais jovem.



2

Arrumando a cozinha

1º Compre uma carta do baralho de cozinha;

2º Baixe uma carta de alimento na sua frente, à vista de todos.

A cada turno, essa área será sua bancada de manipulação de alimentos. A bancada suporta até 10 cartas de alimento. Caso possua, use estrategicamente uma carta de manipulação (carta verde) após baixar uma carta de alimento;

3º Caso tenha mais de cinco cartas na mão, ao final de seu turno, descarte uma para a pilha de desperdício. Caso a bancada já tenha 10 cartas, é possível descartar uma carta da bancada para a pilha de desperdício e inserir uma carta da mão;

4º Seleccione secretamente a refeição que irá realizar primeiro e passe sua vez para o jogador a direita.



11

3

Cozinhando

1º Reúna a quantidade exata de cartas de alimento com níveis de nutrientes (nem mais nem menos) para completar seu pedido selecionado;

2º Pegue a carta de pedido que completou e coloque no lado direito da bancada (assim contam-se os pontos);

3º Jogue as cartas de alimento utilizadas para completar a carta de pedido no fundo do baralho de cozinha;

4º Seleccione um novo pedido, de tipo diferente do já realizado (não é possível atender dois pedidos de almoço por exemplo);

5º Caso as cartas do baralho de cozinha acabem, embaralhe a pilha de desperdício e recolha no lugar do baralho de cozinha.



12

4

Servindo

Para vencer o jogo é necessário cozinhar, em qualquer ordem, uma refeição de cada tipo: Café da manhã, Almoço, Lanche e Jantar.

1º Quando um dos chefs completar as quatro refeições, será realizada a última rodada do jogo;

2º Quando chegar novamente a vez de quem completou as quatro refeições o jogo termina;

3º Todos os Chefs revelam as cartas de pedidos atendidas, apresentando o valor nutricional somado;

4º O chef que conseguiu o maior valor nutricional terá vencido!

Café da Manhã



+

Almoço



+

Lanche



+

Jantar



Cartas de pedido atendidas

Dicas Nutritivas

1. Para melhor aproveitamento de nutrientes, é melhor consumir as frutas cruas;
2. Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais, carboidratos e fibras e devem estar presentes diariamente nas refeições;
3. Frutas, legumes e verduras contribuem para a proteção à saúde e para a diminuição do risco de ocorrência de várias doenças;
4. Comer de forma equilibrada e aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras são boas dicas para uma alimentação adequada;
5. O consumo excessivo de sal e sódio pode aumentar os níveis da pressão e estar associado a problemas do coração;
6. Os feijões e leguminosas são importantes fontes de proteínas, ferro e fibras;
7. Óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser usados em quantidades moderadas para cozinhar e temperar os alimentos;
8. As gorduras trans não devem ser consumidas, pois são prejudiciais à saúde;
9. Sempre que comprar um produto alimentício, leia o rótulo atentamente, em especial observando os valores nutricionais. O rótulo é uma importante forma de comunicação entre os fabricantes e consumidores.
10. Reduza aos poucos o sal usado nas receitas. O paladar se adapta à redução gradativa da quantidade de sal nos alimentos sem prejudicar a percepção do sabor;
11. Comece a temperar alimentos usando ervas, pimenta, alho e suco de limão. Isto ajudará a diminuir a quantidade de sal que usará. O sabor peculiar destes ingredientes substitui uma boa quantidade do sal utilizado na receita;
12. Evite o uso do saleiro na mesa da refeição;
13. É importante consumir diariamente: frutas, verduras, legumes, água, leite, carnes magras, feijões e cereais integrais;
14. Os cereais trigo, cevada, milho, quinoa, e arroz são consumidos na forma de grãos cozidos ou na forma de flocos e dão origem a farinhas que são utilizadas em várias preparações culinárias;

15. Os cereais integrais são mais nutritivos por possuírem mais vitaminas, minerais e fibras;

16. A cocção dos alimentos aumenta sua conservação, facilita a sua digestão pelo organismo e o aproveitamento de vários e importantes nutrientes;

17. A maioria dos legumes e das carnes, feijões, ovos, alguns cereais e massas precisam de cozimento para serem consumidos. Nesses casos, além do preparo melhorar a disponibilidade dos nutrientes, garante sua segurança de consumo;

18. Raízes e tubérculos como batata, mandioca, mandioquinha, cará e inhame são importantes fornecedores de energia, pois contêm amido;

19. Leite e derivados como coalhada, queijos, ricota e iogurte são ricos em proteínas de excelente qualidade, fonte de minerais como o cálcio, selênio, zinco e o magnésio e de vitaminas como a D, B2 e B12;

20. Peixes, Bovinos, Porcos, Aves e seus ovos são fontes de proteína de excelente qualidade, vitaminas do complexo B e minerais, especialmente o ferro, o zinco, o magnésio, o sódio e o potássio;

21. Faça as refeições com calma e mastigue bem os alimentos;

22. O café da manhã é primeira das principais refeições. Esse hábito se associa a baixo risco de sobrepeso e obesidade, bem como melhoria na capacidade de aprendizagem;

23. Almoço e Jantar são refeições de extrema importância para o equívrio nutricional, ou seja, para garantir a maior parte dos nutrientes necessários para a sua atividade diária;

24. Os lanches são pequenas refeições dis tribuídas pelos períodos do dia (manhã, tarde e à noi te) utilizadas para complementar a sua necessidade diária de nutrientes;

25. Evite o desperdício! Procure utilizar partes dos alimentos que você não usa normalmente, como talos e folhas (brócolis, beterraba, cenoura, salsinha, etc).

Recomendações do Chef

Esse jogo foi elaborado para ser lúdico e para educar todos os públicos, oferecendo a oportunidade de se alimentarem de forma mais equilibrada e saudável. Algumas pontuações são meramente para fins recreativos. As escolhas alimentares são pessoais, sendo fundamental a orientação de um profissional de saúde.

Financiamento:

Fundação Cargill

Equipe Narrativa da Imaginação:

Coordenador: Rafael Correia Rocha

Game design: Cassio Alcantara e Rafael Correia Rocha

Nutricionista: Angélica Queiros

Ilustrador: Fernanda S. Prado

Revisora: Bruna Fontana

Validação:

Conselho Municipal de Alimentação Escolar de Uberlândia;

Conselho Municipal de Saúde de Uberlândia;

Faculdade de Frutal, curso de Nutrição;

Programa de Saúde da criança e do adolescente da Secretaria Municipal de Saúde de Uberlândia;

Agradecimentos:

Prof. Ricardo Amaral do RPG NA ESCOLA e UFPE;

Prof. Pedro Freitas da IFTM de Patos de Minas;

Paula Piccolo e Odair de Paula Junior do JEDAI;

Prof. Helena Sandra Gouveia, professora do Colégio de Aplicação da UFPE;

Toda a épica equipe da RolePlayers (GO! ROLEPLAYERS!);

À excelente escola Passo-a-Passo de Araguari pelas portas abertas e qualidade;

Ao conselho municipal de alimentação de Uberlândia pela boa vontade;

À Faculdade de Nutrição de Frutal pela disponibilidade e atenção;

À Secretaria Municipal de saúde de Uberlândia pela adesão;

À Secretaria Municipal de Educação de Sertãozinho pela gentileza e presteza;

À fundação Cargill pela confiança em nosso trabalho;

Ao Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação - NEPA da UNICAMP;

À Equipe interna da Narrativa da Imaginação;

E os mais de 200 testadores espalhados em escolas, universidades e órgãos públicos de saúde!

Fontes de Pesquisa:

- Cardápio das escolas urbanas e Rurais de Uberlândia;
- Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação - NEPA da UNICAMP;
- Ciências Nutricionais: aprendendo a aprender - Dutra de Oliveira, J.E. MAR- CHINI, J. Sergio;
- Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia; Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO;
- Material informativo do Programa Mesa Brasil, Programa e Conselho Municipal de Alimentação Escolar;
- ORNELLAS, L.H. Técnica dietética: seleção e preparo dos alimentos. 7.ed.rev.ampl. São Paulo: Atheneu Editora, 2001. 330p.;
- PHILIPPI, S.T. Nutrição e técnica dietética. Barueri, SP: Manole, 2003. 390p.
- DOMENE, S.M.A. Técnica dietética: teoria e aplicações. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. 350p.;
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. I diretriz sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular.
- Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 100, n. 1, p.1-40, Supl.3, Jan. 2013;
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde - Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos);
- Manual de orientação aos consumidores. Educação para o Consumo Saudável, Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa, Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Gerência Geral de Alimentos, Universidade de Brasília, Departamento de Nutrição, Brasília - DF - 2008. www.anvisa.gov.br
- Organização Mundial da Saúde (OMS). Estratégia global em alimentação saudável, atividade física e saúde. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2004. [acesso em: 16/07/2017]. Disponível: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/ebPortugues.pdf>;
- MALACHIAS MVB, SOUZA WKS, PLAVNIK FL, RODRIGUES CIS, BRANDÃO AA, NEVES MFT, et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Arq Bras Cardiol 2016; 107(3Supl.3):1-83.

