

Mestrado Profissional em Psicologia e Intervenções em Saúde- EBMSP
Orientadora: Martha Moreira Cavalcante Castro
Co-orientadora: Carolina Villa Nova Aguiar
Discente: Milena Lyrio Teixeira

Jogo dos Alimentos

Instruções:

1. Lembre-se que este deve ser um momento de descontração e não de punição, ou seja, não force a criança a nada. Procure ter paciência e persistência;
2. A cada rodada escolha frutas, verduras, alimentos fonte de proteína animal, cereais e leguminosas diferentes e ofereça preparações diferentes em pedaços de até 6cm³, procure diversificar, porém não deixar de oferecer mais de uma vez o mesmo alimento quando não houver aceitação;
3. Crianças autistas possuem maior adesão quando sabem quais as consequências de suas atitudes. Escolha um item preferido da criança (tablet, jogo específico, etc) e deixe disponível como recompensa como solicitado nas cartas;
4. Lance o dado e mova os peões da partida até a chegada, obedecendo os comandos das cartas.

Cartas disponíveis em frente e verso

Carta nº 4

Alimentos de origem animal ajudam no crescimento saudável e na formação de músculos que nos deixam fortes!

Comando: experimente um pedaço de frango ou carne.

Recompensa: 1:30 minuto de uso do item preferido.

Em caso de não experimentar não force a criança, aja naturalmente e a mesma deve permanecer nesta casa.

Carta nº 5

Peixes e frutos do mar nos ajudam a ficar mais inteligentes!

Comando: experimente um pedaço de peixe ou de frutos do mar.

Recompensa: 1 minuto de uso do item preferido + avance 3 casas.

Em caso de não experimentar não force a criança, aja naturalmente e a mesma deve permanecer nesta casa.

Carta nº 6

Cereais nos dão energia para brincarmos e explorarmos o mundo!

Comando: experimente um alimento a base de arroz (pode ser apenas o arroz cozido) ou a base de trigo (pão, mingau, o trigo como cereal apenas, etc).

Recompensa: 1:30 minuto de uso do item preferido

Em caso de não experimentar não force a criança, aja naturalmente e a mesma deve permanecer nesta casa.

Carta nº 4

Carta nº 5

Carta nº 6

Carta Nº 1:

Frutas são alimentos ricos em fibras que vão ajudar a limpar nosso corpo e fazer cocô todo dia sem dificuldades.

Comando: experimente 1 fruta.

Recompensa ao experimentar: 1 minuto de uso do item preferido.

Em caso de não experimentar não force a criança, aja naturalmente e a mesma deve-se manter nesta casa.

Carta nº 2:

Verduras são alimentos ricos em vitaminas e minerais e ajudam nosso corpo a lutar para não ficarmos doentes.

Comando: experimente 1 verdura.

Recompensa: 1 minuto de uso do item preferido e avance 2 casas

Em caso de não experimentar não force a criança, aja naturalmente e a mesma deve permanecer nesta casa.

Carta nº 3

Os ovos são alimentos ricos em proteínas e gorduras boas que vão nos dar energia e força para brincarmos!

Comando: experimente um pedaço.

Recompensa: 1 minuto de uso do item preferido + avance 1 casa.

Em caso de não experimentar não force a criança, aja naturalmente e a mesma deve permanecer nesta casa.

Carta nº 1

Carta nº 2

Carta nº 3

Carta nº 7

Os cereais também são fonte de fibras que vão ajudar a não ter dificuldade na hora de fazer cocô e não absorver alimentos ruins como açúcares em excesso ou gordura ruim!

Comando: experimente pipoca ou milho cozido ou milho assado.

Recompensa: 1 minuto de uso do item preferido

Em caso de não experimentar não force a criança, aja naturalmente e a mesma deve permanecer nesta casa.

Carta nº 8

Feijões são fontes de proteína vegetal, vão ajudar no crescimento e na formação do sangue, ajudando na defesa do nosso corpo para não ficarmos doentes.

Comando: experimente 1 colher de feijão ou de ervilha.

Recompensa: 1:30 minuto de uso do item preferido + avance para a chegada.

Em caso de não experimentar não force a criança, aja naturalmente e a mesma deve permanecer nesta casa.

Carta nº 9

Os grãos ajudam a ficar mais forte e a não ficarmos doente, agindo como soldados no nosso sangue que aliminam os intrusos que nos deixam doentes.

Comando: experimente um pouco de lentilha ou de grão de bico.

Recompensa: 1:30 minuto de uso do item preferido + avance para a chegada

Em caso de não experimentar não force a criança, aja naturalmente e a mesma deve permanecer nesta casa.

Carta nº 7

Carta nº 8

Carta nº 9

Tabuleiro do jogo dos alimentos

Jogo dos Alimentos

Milena Lyrio
Nutricionista

