



Escola Vera Cruz | 5º ano | 2013



## APRESENTAÇÃO

Puxa-papo Nutrição e Saúde é um jogo produzido pelos alunos do 5º ano de 2013 para sistematizar o que foi aprendido sobre educação nutricional, ao longo de sua escolaridade. Com o apoio da nutricionista Márcia Gowdak, responsável pelo Programa de Educação Alimentar da Escola Vera Cruz, o jogo traz 70 cartões contendo questões sobre os temas nutrição e saúde.

Conheça o jogo!



## COMPONENTES

- 1 cartão com as regras.
- 70 cartões contendo questões sobre os temas “nutrição” e “saúde”.
- 8 cartões em branco, para escrever novas perguntas.

## OBJETIVO

Criar uma situação divertida, para recuperar os conteúdos trabalhados em Ciências. São perguntas que sugerem uma reflexão a respeito dos temas nutrição, sistemas do corpo humano e saúde.

## SUGESTÃO DE JOGO

- Convide um ou mais parceiros para jogar.
- Embaralhe as cartas e escolha uma.
- Leia a pergunta em voz alta, para um de seus parceiros.
- Agora, é a vez do seu parceiro falar, respondendo à pergunta.
- Se necessário, ajude seu amigo, consultando juntos algum material para responder.
- Boa conversa!

## ALTERNATIVAS DE JOGO

- Há espaço no verso para ilustrar, se quiser.
- As cartas em branco podem ser preenchidas com novas perguntas.

Este jogo foi elaborado pela equipe do 5º ano da Escola Vera Cruz, com a Assessoria da área de Ciências e da nutricionista da Escola.

São Paulo, 2013.



O corpo humano pode ser comparado a uma máquina de transformação de energia.  
O que isso quer dizer para você?





Os sistemas do nosso corpo podem ser afetados,  
caso algum de seus órgãos não  
esteja funcionando direito?





Algumas partes no nosso corpo podem ser comparadas a ferramentas.  
Pense em alguns exemplos.





Algumas vezes, ficamos ofegantes, com o rosto vermelho e o coração bate mais rápido.

Pode ser uma situação de tensão ou de um grande esforço.

O que você faz para reverter essa situação?





O soluço e o “formigamento”  
são que tipos de sinais do  
nosso corpo?





Uma pessoa produz até dois litros de saliva por dia.  
A produção aumenta quando pensamos  
ou sentimos cheiro de comida gostosa.  
O que faz aumentar sua salivação?





Quando ficamos com vergonha, o cérebro envia mais sangue aos músculos, deixando-nos pálidos. Em seguida, os vasos sanguíneos do rosto se enchem depressa, fazendo mais sangue fluir nas bochechas, tornando a pele rosada.

Em quais situações você se sente envergonhado?





A pele é o maior órgão do corpo.

Ela protege os órgãos internos, controla a temperatura, deixa os músculos e ossos no lugar e ainda permite o sentido do tato.

Você tem aflição de encostar ou pegar em algo?

Por quê?





O suor aparece sempre que sentimos calor ou praticamos esportes. Ele é produzido para resfriar o corpo, que precisa manter a temperatura em torno dos 36,5 °C. A maior parte é composta por água e o mau cheiro vem das bactérias que vivem na pele. Quais cuidados podemos ter para evitar esse odor?





As unhas das mãos crescem quatro vezes mais rápido que as unhas dos pés, porque movimentamos mais as mãos e a irrigação sanguínea é maior. Será que as unhas dos pés de jogadores de futebol ou outros atletas crescem mais rápido?





Circula em nosso corpo cerca de 5 litros de sangue.  
Em uma hemorragia, podemos morrer,  
se perdermos 2 litros. Você conhece alguém  
que já precisou ou doou sangue?





No nosso corpo existem cerca de 100 mil vasos sanguíneos. Se eles fossem colocados em linha reta, dariam duas voltas e meia em torno do planeta Terra. Imagine o tamanho desse trajeto. Qual o lugar mais distante para onde você já viajou?





O estômago é um órgão elástico, com volume para 50 mL de comida. Porém, pode ter a sua capacidade aumentada em até 80 vezes, o que equivale a um volume de 3 ou 4 litros. Qual você acha que é a capacidade do estômago de um hamster? E de um elefante?





Alguns órgãos do corpo humano se assemelham,  
em forma ou cor, a alguns alimentos.  
Você conhece algum?





O coração bate, em um dia,  
mais de 100 mil vezes.  
O que faz seu coração "disparar"?





Deglutição é um processo que conduz alimentos, saliva e líquidos da boca ao estômago, passando pela faringe e pelo esôfago.

Você já se engasgou? Por quê?

Como outras pessoas te ajudaram?





Para uma refeição equilibrada, é necessário combinar alimentos energéticos, construtores e reguladores.

Que tipos de alimento são mais consumidos em sua casa?





Pensando nos hábitos alimentares de sua família, vocês consomem mais alimentos industrializados ou naturais? Você vê diferença na qualidade desses dois tipos de alimento?





Se você pudesse comer apenas  
três tipos de alimento pelo resto  
da vida, quais você escolheria?  
Por quê?





Com qual categoria de atleta você trocaria de vida por uma semana?





Pense no seu prato predileto:  
ele tem os macro e micronutrientes?





O que é melhor para a saúde:  
comer a fruta ou tomar  
o seu suco? Por quê?





Quando você se exercita,  
o que procura comer para  
ter mais energia?





A gordura faz mal à saúde e devemos eliminá-la da alimentação. Esta afirmação é verdadeira?





A digestão começa no estômago.  
Esta afirmação é verdadeira?





Uma garrafinha com refrigerante tem cerca de 250 quilocalorias (kcal) e pode ser consumida em alguns minutos. Isto equivale a consumir cerca de cinco maçãs. Você consegue comê-las em alguns minutos? Por quê? O que proporciona maior saciedade?





Dependendo do tipo de esporte que pratica,  
um atleta pode pesar até 100 kg.  
Isto significa que ele é obeso? Por quê?





Você sabe que uma pessoa adulta precisa comer cerca de 2 000 calorias por dia e um atleta chega a gastar cerca de 1 000 calorias por hora de exercício? Com este gasto energético, alguns precisam consumir mais de 5 000 calorias por dia. Quantas refeições ele deveria fazer diariamente?

Em sua opinião, o que ele precisa comer?





Um atleta chega a perder mais de 1 litro de suor por hora de exercício. Em sua opinião, o que acontece com a temperatura do corpo, durante o exercício? E com o seu peso?





Se pudéssemos seguir o percurso de uma gota de sangue, perceberíamos que ela passa pelo coração mais de 1 000 vezes por dia. Pense em alguma ação que você já fez mais de mil vezes na vida.





“Seja seu alimento o seu medicamento, e seja o seu medicamento o seu alimento”. O que você pensa sobre a afirmação feita por Hipócrates, há centenas de anos?





“Os hábitos se formam pela repetição de atitudes, sendo muito difícil observar como eles se consolidam”.  
O que será que essa frase quer dizer?





“Prevenir e curar doenças são ações importantes, mas preservar e promover a saúde são fundamentais”.  
Você concorda com essa afirmação? O que você faz para preservar e promover a sua saúde?





O que você considera mais importante para o ser humano: formação ou informação?





Os seres vivos necessitam de energia para crescer, movimentar-se e manter seu organismo em funcionamento. Para você, o que é energia?



Você conhece alguma máquina, criada pelo homem, que imite o corpo humano? Qual? Que energia ela utiliza para seu funcionamento?





As máquinas são muito eficientes e complexas, hoje em dia. Mesmo assim, o ser humano possui capacidades que uma máquina jamais possuirá.

Você consegue pensar em alguma dessas capacidades?





Você faz alguma atividade física?

Com que frequência?

Qual o benefício que essa atividade  
traz para a sua saúde?





O polegar de nossas mãos possui um movimento específico em oposição aos demais dedos.  
Qual a importância dessa característica para a espécie humana?





A palavra stress é de origem  
inglesa e significa tensão.

Em quais situações você se sente estressado?





O corpo tem mecanismos de defesa.  
Do que e como ele se defende?





O espirro serve para eliminar do corpo bactérias, vírus e sujeiras que irritam o interior do nariz ou pulmões. Ao fazer isso, tudo que está no caminho é expulso, inclusive a meleca. Ele pode chegar a 150 km/h. Se a pessoa estiver doente, o que pode acontecer com estes vírus e bactérias?





O nariz pode perceber até 6 850 cheiros diferentes.  
O catarro e a meleca funcionam como tela de proteção  
contra invasores. Quais cheiros são mais  
agradáveis e desagradáveis para você?





Uma pessoa produz entre 1 e 1,5 litros de pum diariamente. A maior parte da matéria-prima dos pums são gases que engolimos, enquanto falamos ou comemos. O que acontece, quando não conseguimos eliminá-los?





Nascemos com 300 ossos.  
Quando adultos, passamos a ter 206.  
Por que você acha que isso acontece?





O corpo humano tem mais de 600 músculos.

Há muitos deles no rosto e, para sorrir,  
usamos 17 músculos.

Em quais situações você costuma dar muita risada?





Uma mordida de um ser humano,  
com duração de 2 segundos, exerce uma pressão  
equivalente a 125 kg. Você já foi mordido?  
Qual foi o efeito em sua pele?





Uma pessoa produz, diariamente, cerca de 150 g de cocô. Quando o “estoque” atinge, em média, 30 g, já sentimos vontade de evacuar.

O que é preciso fazer para que o intestino funcione diariamente?





Uma pessoa tem 6 dentes de leite, no primeiro ano de vida, e, aos 2 anos e meio, já possui 20 dentes de leite. Até os 12 anos, após a troca da dentição, temos 28 dentes permanentes e, por volta dos 17 anos, contamos com 32 dentes, que nos servirão até o fim de nossas vidas. O que é preciso fazer para conservarmos nosso sorriso sempre bonito?





O sangue percorre os vasos no interior de  
nosso corpo a uma velocidade de até 108 km/h.  
Qual meio de transporte pode  
chegar a essa velocidade?





O organismo produz cerca de 1,5 litros de urina por dia.

Essa quantidade varia de acordo com a quantidade de líquidos ingeridos e eliminados por meio do suor.

Qual a quantidade ideal de água para bebermos diariamente?





Para um lanche da tarde  
ser nutritivo, que alimentos  
você escolheria?





Os alimentos são a principal via de obtenção de energia para o nosso corpo. Quanto tempo você gasta alimentando-se por dia?





Como a publicidade influencia a escolha dos alimentos que as pessoas consomem?





Se você pudesse dar uma dica de um hábito saudável a alguém, qual seria?





Qual foi a comida mais esquisita  
que você já experimentou?





Você aprendeu sobre o que devemos fazer e comer,  
para que possamos ser saudáveis.

Você modificou algum hábito seu, depois disso?

Qual?





Qual é o órgão mais importante do corpo humano? O que ele faz?





Por que as bebidas chamadas de “refrigerante”  
fazem mal à saúde?





As vitaminas e minerais são nutrientes essenciais para a nossa saúde. Por quê?  
Como podemos saber se consumimos a quantidade adequada deles?





A saúde dos nossos ossos depende, exclusivamente,  
da quantidade de cálcio que ingerimos.  
O que você acha desta afirmação?





Se você come mais do que precisa por dia,  
com o passar do tempo, pode ficar obeso.  
Se você come demais, significa que come  
nutrientes em excesso?





Em sua opinião, você consegue suprir todos os nutrientes que precisa, com um único alimento? Qual seria ele?





É possível comparar o pulmão a uma árvore.  
Quais são suas semelhanças e diferenças?





Nossos rins depuram, diariamente, quase 500 litros de sangue. Você conhece algo que realiza essa mesma função?





Dentro do pulmão cabe cerca de 5 litros de ar.

Somente meio litro de ar é renovado a cada respiração.

Respiramos cerca de 15 vezes por minuto, o que equivale

a 7,5 litros de ar renovado. Relacione essa quantidade a

alguns produtos que você consome.





Pense nas escolhas que você faz hoje.  
Agora, pense nas escolhas que alguns comerciais  
de televisão sugerem para nós.  
Como você acha que será a sociedade  
do futuro, doente ou saudável?





É possível nutrir sem engordar. E amar sem mimar.  
Quais são os hábitos que você compartilha  
com a sua família?





Nossa vida é feita de escolhas.

Até mesmo nossas atitudes podem ser vistas como escolhas. Como você faz as suas escolhas? E suas atitudes, geram o bem-estar aos outros?





A boa saúde também é o resultado de nossas atitudes.

Você se sente responsável pela sua saúde?

O que você faz por ela?

E para a saúde dos outros?









nutrição PUXA-PAPO saúde  
PUXA-PAPO VERACIDADE









