



**ELABORAÇÃO DE JOGO TIPO “SUPER TRUNFO” COM FRUTAS, LEGUMES,
VERDURAS E SUPER-HERÓIS: UMA ESTRATÉGIA EDUCACIONAL PARA
PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM CRIANÇAS ¹**

Nicole Schubert Schmidt ², Caren Ane Rhoden³, Adriane Huth⁴

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Estágio em Saúde Coletiva, Unijuí, para o Programa Saúde

² Acadêmica do curso de Nutrição, Unijuí

³ Acadêmica do curso de Nutrição, Unijuí

⁴ Nutricionista, Professora Mestre do Curso de Nutrição, Unijuí

RESUMO

O trabalho detalha o desenvolvimento de um jogo educativo denominado "Super Trunfo da Nutrição", voltado para crianças em idade escolar. O jogo associa frutas, legumes, verduras e seus benefícios para a saúde à dieta de super-heróis e seus superpoderes, o que facilita o aprendizado infantil sobre hábitos alimentares adequados. O baralho conta com um vídeo de dois minutos, onde cada herói selecionado aparece associado a três hortaliças e/ou frutas. O objetivo é estimular o consumo de alimentos saudáveis de forma lúdica, a fim de promover a alimentação equilibrada e a prevenção da obesidade. A proposta está alinhada com as diretrizes do Programa Saúde na Escola (PSE), que visa apoiar a formação integral dos estudantes através de iniciativas voltadas à promoção da saúde, prevenção de doenças e agravos à saúde e ao cuidado com a saúde em todos os seus aspectos.

ABSTRACT

The paper details the development of an educational game called "Nutrition Top Trumps", aimed at school-age children. The game associates fruits, vegetables, and greens and their health benefits with the diet of superheroes and their superpowers, which facilitates children's learning about adequate eating habits. The deck also includes a two-minute video, where each selected hero appears associated with three vegetables and/or fruit. The goal is to encourage the consumption of healthy foods in a playful way, in order to promote a balanced diet and prevent obesity. The proposal is approved with the guidelines of the Health in School Program (PSE), which aims to support the comprehensive education of students through initiatives focused on health promotion, prevention of diseases and health problems, and health care in all aspects.



INTRODUÇÃO

É crucial que, desde a primeira infância, a criança seja incentivada a adotar hábitos alimentares saudáveis, para promoção da saúde ao longo da vida. É evidente que uma alimentação inadequada nos primeiros anos de vida pode acarretar em consequências negativas que, em muitos casos, perduram para o resto da vida (Leão, 2022). Ademais, segundo a Constituição Federativa do Brasil (1998), Art 196 :

Art. 196. A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação (Brasil, 1988, p. 1).

Assim, a promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância torna-se uma responsabilidade que abrange não só o núcleo familiar, mas também instituições sociais, como a escola. O ambiente escolar possui papel essencial na formação desses hábitos, tendo por meio ações educativas que fomentem o aprendizado sobre uma alimentação equilibrada e saudável (Bila, 2019).

Além disso, cabe ressaltar que o acesso à informação desempenha papel fundamental no que tange às escolhas alimentares saudáveis dos indivíduos (Brasília, 2021). Diante disso, torna-se necessária a implementação de ações de educação nutricional nas escolas, as quais sejam destinadas a ampliar o conhecimento de crianças e jovens sobre o impacto da alimentação no seu desenvolvimento global, intelectual e na saúde a longo prazo.

Segundo Almeida *et al.* (2024), a construção dos hábitos alimentares se dá na infância e, considerando que, nesta fase, há maior receptividade ao aprendizado, é justamente nesse período que a temática da alimentação deve ser desenvolvida no âmbito escolar. Apresentar esses conteúdos de forma divertida e estimulante é uma estratégia educativa eficaz, visto que facilita o entendimento das informações e auxilia no envolvimento das crianças nessas atividades.

Por esse motivo, pensou-se na criação do jogo “Super Trunfo da Nutrição”, idealizado como uma ferramenta de apoio às ações de educação nutricional, que visa incentivar crianças a identificar os benefícios de uma alimentação equilibrada para sua saúde, usando a ludicidade. Além de contribuir para adoção de hábitos alimentares saudáveis, o jogo também favorece o raciocínio lógico e a socialização dentro da sala de aula.

O baralho faz alusão direta ao jogo de cartas da marca Super Trunfo (do original *Top Trumps* britânico). Também pensou-se na cultura popular ao mencionar super-heróis das tradicionais HQs (histórias em quadrinhos), disseminados amplamente por produções cinematográficas, principalmente das marcas Marvel e DC Comics.



METODOLOGIA

1. Desenvolvimento: O “Super Trunfo da Nutrição” foi inspirado na dinâmica original do jogo de cartas da marca Super Trunfo.
2. Regras do Jogo: Embaralhar as cartas e distribuir por igual entre os jogadores da vez. Cada jogador deve formar um monte com suas cartas, de modo que possa ver apenas a primeira carta do monte. O jogador que está à esquerda do jogador que deu as cartas, vai iniciar a rodada. Este jogador escolhe uma das características da sua carta de cima e explana para os demais jogadores. Após, os jogadores vão compartilhar, cada um na sua vez, o valor que corresponde na sua carta à característica escolhida. Ganha o jogador que possuir o maior valor. O vencedor da rodada ganha as cartas dos outros jogadores e coloca-as, com a sua primeira carta, embaixo do seu monte. Agora, o vencedor escolhe uma característica na carta da vez. Vence o jogo o jogador que ficar com todas as cartas do baralho.
 - **EMPATE:** Se dois ou mais jogadores tiverem cartas com os mesmo valor, os demais devem deixar as cartas na mesa, e a vitória da rodada é decidida entre os que empataram. o jogador que escolheu inicialmente, escolhe a característica da próxima carta. Quem possuir o valor mais alto ganha todas as cartas da rodada.
 - **SUPER TRUNFO:** A carta “super trunfo” possui informações que superam todas as outras cartas. Ela perde apenas se um dos jogadores possuir uma carta categoria H4.
3. Seleção dos alimentos: Foram selecionadas frutas, legumes e verduras mais conhecidos pelo público infantil e de fácil acesso.
4. Definição das categorias: "SUPERFORÇA", "HIDRAPOWER", "ESCUDO PROTETOR", "TURBO DE ENERGIA", "RAIO DE CRESCIMENTO" e um superpoder específico.
 - **SUPERFORÇA:** deixa os músculos fortes e ajuda no crescimento.
 - **HIDRAPOWER:** poder de hidratação.
 - **ESCUDO PROTETOR:** fortalece o sistema imunológico.
 - **TURBO DE ENERGIA:** Proporciona mais energia.
 - **RAIO DE CRESCIMENTO:** ajuda a crescer forte e saudável.
 - **SUPERPODER:** Cada carta possui um superpoder fictício, baseado nas suas qualidades nutricionais e benefícios para a saúde.



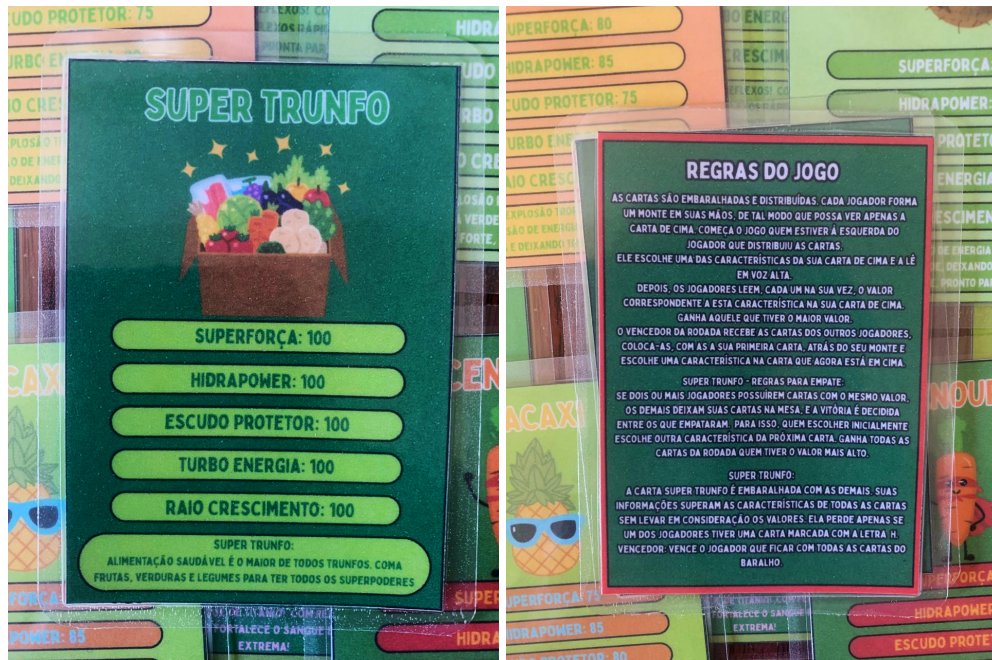
5. Criação das cartas: As cartas possuem cores vibrantes, desenhos divertidos e linguagem simples, para atrair a atenção do público infantil
6. Aplicação: Inicialmente, os alunos assistiram ao vídeo de dois minutos. Depois, o jogo foi aplicado no 3º e 4º ano de uma escola estadual de ensino fundamental para avaliar seu entendimento e aceitação.
7. Imagens do Jogo:
Fotos 1, 2 e 3 - Visão geral do baralho





Fonte: Autoras

Fotos 4 e 5 - Carta Super Trunfo e Regras do Jogo, respectivamente



Fonte: Autoras

RESULTADOS

O baralho contém 29 cartas e acompanha um vídeo de dois minutos.

- Nesta versão (Super Trunfo da Nutrição) cada carta representa um alimento - fruta, verdura ou legume;
- Tais alimentos foram divididos por categorias: 1F (frutas), 2V (verduras), 3L (legumes), e ainda possui uma carta categoria especial “H4” e uma carta “Super Trunfo”, que é uma cesta de frutas, verduras e legumes;



- As cartas dispõem de informações sobre o alimento: nome, imagem ilustrativa, e um “superpoder” (benefício) associado;
- Cada carta possui 5 categorias (características) com pontuações distintas.
- O baralho conta com um vídeo auxiliar, onde super-heróis são associados a três hortaliças relacionadas ao seu superpoder;
- O Super Trunfo é a alimentação saudável;
- O vídeo convida a pensar nas variações possíveis dessa saudabilidade: “cada super-herói tem seu super trunfo, quais os seus?”. Ou seja, cada herói tem uma dieta específica para seu super-poder, e cada aluno pode escolher mais de um, incentivando a diversificação e respeitando as necessidades, vivências e preferências de cada sujeito.

Ao ser apresentado, o vídeo causou boa impressão nas crianças, que rapidamente engajaram e prestaram atenção, falando em voz alta os alimentos associados a cada Super-herói. Por exemplo, o personagem Hulk (Marvel) aparece associado ao consumo de batata doce, banana e espinafre, dado que possui grande massa muscular e força. No baralho, entregue após o vídeo, esses alimentos eram encontrados: a batata doce, a banana, o espinafre, cada um com suas propriedades, seguindo a metodologia lúdica tradicional do jogo. Pensando na equidade, representatividade e identificação, utilizou-se personagens do gênero masculino, feminino, de etnia branca e negra, tendo um recorte limitado (sete personagens).

Envolvidas com os poderes, rapidamente, em ambas as explanações (3ª e 4ª séries), as crianças demonstraram interesse pelo jogo. Também expressaram seu envolvimento com os super-heróis e demonstraram conhecimento acerca da necessidade do consumo de hortaliças, compartilhando suas frutas e verduras preferidas. A dinâmica do jogo foi apresentada e o baralho ficou em livre circulação, sendo entregue para a professora de cada turma para que as crianças pudessem jogar no horário adequado.

DISCUSSÃO



A alimentação de crianças é uma questão recorrentemente observada, especialmente por estarem em fase de desenvolvimento de seus hábitos alimentares, o que pode afetar as outras fases da vida. A criança, por sua dependência e sua tendência mimética, observa e aprende. “A família e o contexto social são norteadores nas preferências alimentares das crianças. Há uma tendência a imitar as escolhas alimentares dos adultos e colegas de escola, o que explica a frequência no consumo de refrigerantes e sucos industrializados e a substituição de refeições por lanches” (Vitolo e colaboradores, 2013; Miguel e colaboradores, 2017; Weffort e Lamounier, 2017; Sociedade Brasileira de Pediatria, 2021 *apud* COSTA, MM; DE SOUZA, MLR, 2024).

O uso do Super Trunfo é uma estratégia adotada para inserir assuntos de modo leve, sendo uma ferramenta lúdica de bom desempenho entre crianças. Outros baralhos podem ser encontrados disponibilizados prontos (Senac, 2019), no entanto, o atual projeto contou com um recorte específico para um problema específico, dado que o consumo de frutas, verduras e legumes é problemático, mesmo que estes estejam disponíveis em refeições na escola. Conforme Ferro (2014), a educação nutricional é relevante:

Em seu estudo, LEVY *et al.*, (2009), analisou o consumo e comportamento alimentar de estudantes brasileiros do 9º ano do ensino fundamental de todos os estados brasileiros, onde constatou-se uma alta no consumo de alimentos não saudáveis e uma baixa no consumo de alimentos saudáveis, havendo uma necessidade de promoção de ações voltadas a saúde de jovens. ZANCUL (2004) ao analisar o consumo alimentar de estudantes em escolas de Ribeirão Preto-SP, conclui em seu estudo que há uma necessidade de trabalhar a ótica alimentar nas variadas disciplinas, onde a escola assume um importante espaço como promotora da educação nutricional, já que o consumo de alimentos inadequados associados ao estilo de vida dos alunos pode trazer consequências para a saúde (Ferro, 2014, p. 17 e 18).

A realidade é similar nas escolas de Ijuí. De acordo com Ferro (2014), “segundo Vygotsky (1989), o lúdico influencia no desenvolvimento da criança, pois através do jogo são aflorados aspectos como iniciativa, autoconfiança, curiosidade, linguagem, pensamento e concentração, estimulando a aprendizagem”. Observou-se essa manifestação ao serem inseridos os super-heróis, que vinculam sensações e emoções potentes à saudabilidade. Por



servirem como parte do contexto em que a criança se encontra, os super-heróis foram utilizados como ferramenta para associações positivas e incentivo saudável, ou seja, como bons exemplos.

CONCLUSÃO

O baralho e o vídeo tiveram influência ativa sobre as crianças, engajando e despertando a curiosidade. Houve envolvimento por parte de todos, sendo demonstrado interesse em jogar e compartilhar também com amigos fora da escola. Desta forma, o Super Trunfo da Nutrição e a associação de alimentos saudáveis à dieta de Super-heróis, por meio de vídeo, se mostraram eficazes como estratégias de educação nutricional para crianças até dez anos. O baralho foi disponibilizado e continua disponível para jogo.

PALAVRAS-CHAVE: educação nutricional, alimentação infantil, ludicidade, frutas, hortaliças, jogo educativo.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à ESF Luiz Fogliatto e à Escola Luiz Fogliatto, Ijuí/RS.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA *et al.* **O LÚDICO COMO FERRAMENTA PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO AMBIENTE ESCOLAR.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 10, n. 4, p. 997–1007, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i4.13413. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13413>. Acesso em: 10 abr. 2025.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/acesso-a-informacao/legislacao/outras-normativas/constituicaofederal.pdf>. Acesso em: 10 abr. 2025.



BILA, CRFC; SILVA, PHF da; GUSMÃO, MA do N. **Conscientização para hábitos alimentares saudáveis na escola.** Revista Educação Pública, v. 19, nº 22, 24 de novembro de 2019. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/19/22/conscientizacao-para-habitos-alimentares-saudaveis-na-escola>

COSTA, MM; DE SOUZA, MLR. **Análise das lancheiras de crianças entre 1 e 10 anos de idade em uma escola de educação infantil.** Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento, v. 18, n. 117, p. 1166–1175, 2024.

FERRO, BR. **O lúdico no ensino de Ciências: conhecendo vitaminas pelos jogos.** Monografia (Especialização em Ensino de Ciências). Universidade Federal Tecnológica do Paraná. Medianeira, 2014.

LEÃO, JIS.; QUEIROZ, MFM de.; FREITAS, FMN de O.; FERREIRA, JC de S. . **Formação de hábitos alimentares na primeira infância.** Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento , [S. l.] , v. 7, pág. e47711730438, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i7.30438. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30438>. Acesso em: 10 abr. 2025.

UNICEF Brasil. **Alimentação na primeira infância: conhecimentos, atitudes e práticas de beneficiários do Bolsa Família com crianças pequenas em relação à alimentação e ao consumo de produtos ultraprocessados.** Brasília, DF: UNICEF, 2021. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/media/17121/file/alimentacao-na-primeira-infancia_conhecimentos-atitudes-praticas-de-beneficiarios-do-bolsa-familia.pdf. Acesso em: 10 abr. 2025.

Senac. **Super Trunfo dos Alimentos**, 2019. Disponível em: <http://www.divulgacaocientifica.sp.senac.br/super-trunfo> /. Acesso em 09 de abril de 2025