



# JOGO DOS CARBOIDRATOS

0

99

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



- 13
- 14
- 12
- 15
- 11
- 16
- 10
- 17
- 9
- 18
- 20
- 19



- 93
- 94
- 95
- 96
- 97
- 98
- 92
- 91
- 90
- 89
- 88
- 87
- 86
- 85
- 84
- 83
- 22



- 21
- 22
- 23
- 24
- 25



- 76
- 77
- 78
- 79
- 80
- 81
- 75
- 74
- 73
- 72
- 71
- 70



- 26
- 27
- 28



- 36
- 37
- 38
- 39
- 40
- 41
- 42
- 43
- 35
- 34
- 33



- 69
- 68
- 67
- 66
- 65
- 64
- 63
- 62
- 61
- 60



- 52
- 51
- 50
- 49
- 48
- 47
- 46
- 45
- 44
- 53
- 54
- 55
- 56
- 57
- 58
- 59
- 60
- 61
- 62





## COMO JOGAR

### Composição de refeição

- a. Organize sua refeição;
- b. Escolha o primeiro alimento da refeição;
- c. Coloque um marcador na casa 0.

### Jogo

1. Verifique quantos carboidratos cada porção do alimento escolhido tem;
2. Avance o marcador tantas casas quanto forem os carboidratos de uma porção;
  - 2.1. Repita a etapa 2 para cada porção adicional do alimento;
3. Escolha o próximo alimento da refeição;
4. Repita os passos 1 a 3 para cada alimento.

**Fim do jogo** (*não há mais outros alimentos na refeição*)

**O marcador marca o total de carboidratos da refeição. (veja: Ao final do jogo)**

### Remoção de alimento

- a. Escolha o alimento a remover;
- b. Marque a casa com o valor total dos carboidratos da refeição.  
(havendo mais de 99 gramas, marque as centenas na Passagem dos Gulosos)

### Jogo

1. Verifique quantos carboidratos cada porção do alimento escolhido tem;
2. Recue o marcador tantas casas quanto forem os carboidratos de uma porção;
  - 2.1. Repita a etapa 2 para cada porção adicional removida da refeição;

**Fim do jogo**

**O marcador marca o total de carboidratos remanescentes da refeição.**

### Substituição de alimento

Jogue uma **Remoção de alimento** para o alimento que não deseja mais usar; Escolha o alimento que deseja usar em lugar do que foi removido da refeição; Jogue as etapas 1 a 3 da **Composição de refeição**.

**Fim do jogo**

**O marcador marca o total de carboidratos da refeição substituta.**

*Obs.: Jogue tantas vezes a **Substituição de alimento** quantos sejam os alimentos que deseja substituir.*

**Dica: Como avançar**

**Avance** primeiro as dezenas *saltando para casas da mesma cor* daquela em que começou o avanço e depois as unidades, *casa a casa*.

**Se chegar na última casa** (99) e houver ainda avanços a fazer, coloque um marcador na Passagem dos Gulosos e salte pela passagem para a primeira casa da mesma cor em que vinha avançando, se estiver contando dezenas, ou prossiga para a primeira casa (0), se estiver contando unidades.

**Dica: Como recuar**

**Recue** primeiro as dezenas *saltando de volta para casas da mesma cor* daquela em que começou o recuo e depois as unidades, voltando *casa a casa*.

**Se chegar na primeira casa** (0) e houver ainda recuos a fazer, retire um marcador da Passagem dos Gulosos e salte de volta pela passagem para a última casa da mesma cor em que vinha recuando, se estiver contando dezenas, ou prossiga voltando para a última casa (99), se estiver contando unidades.

**Dica: Ao final do jogo** conte as centenas na Passagem dos Gulosos e junte com as dezenas e unidades da casa final onde está o marcador.