

JOGO DOS CARBOIDRATOS

A contagem de carboidratos fácil e divertida

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
90	91	92	93	94	95	96	97	98	99



PASSAGEM DOS GULOSOS

+100g

JOGO DOS CARBOIDRATOS

A contagem de carboidratos fácil e divertida

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
90	91	92	93	94	95	96	97	98	99



PASSAGEM DOS GULOSOS

+100g

Composição de refeição

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

Jogo

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

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

Jogo

- Verifique quantos carboidratos cada porção do alimento escolhido tem;
- Recue o marcador tantas casas quanto forem os carboidratos de uma porção;
 - 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 *para baixo* e depois as unidades *para a direita*.
- No fim da coluna** e havendo ainda dezenas para avançar, coloque um marcador na Passagem dos Gulosos e prossiga pela seta para a primeira casa da mesma coluna (marcada com uma seta da mesma cor).
- No fim de uma linha** e havendo ainda unidades para avançar, salte para a primeira casa da linha logo abaixo (com a mesma figura daquela em que está o marcador). **Se estiver na última linha**, coloque um marcador na Passagem dos Gulosos e prossiga pela seta horizontal para a casa 0.

Dica: Como recuar

- Recue** primeiro as dezenas *para cima* e depois as unidades *para a esquerda*.
- No topo da coluna** e havendo ainda dezenas para recuar, remova um marcador da Passagem dos Gulosos e prossiga o recuo pela seta para a última casa da mesma coluna (marcada com uma seta da mesma cor).
- No começo de uma linha** e havendo ainda unidades para recuar, salte para a última casa da linha logo acima (com a mesma figura daquela em que está o marcador). **Se estiver na primeira linha**, remova um marcador na Passagem dos Gulosos e prossiga o recuo pela seta horizontal para a casa 99.

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.

COMO JOGAR

Composição de refeição

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

Jogo

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

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

Jogo

- Verifique quantos carboidratos cada porção do alimento escolhido tem;
- Recue o marcador tantas casas quanto forem os carboidratos de uma porção;
 - 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 *para baixo* e depois as unidades *para a direita*.
- No fim da coluna** e havendo ainda dezenas para avançar, coloque um marcador na Passagem dos Gulosos e prossiga pela seta para a primeira casa da mesma coluna (marcada com uma seta da mesma cor).
- No fim de uma linha** e havendo ainda unidades para avançar, salte para a primeira casa da linha logo abaixo (com a mesma figura daquela em que está o marcador). **Se estiver na última linha**, coloque um marcador na Passagem dos Gulosos e prossiga pela seta horizontal para a casa 0.

Dica: Como recuar

- Recue** primeiro as dezenas *para cima* e depois as unidades *para a esquerda*.
- No topo da coluna** e havendo ainda dezenas para recuar, remova um marcador da Passagem dos Gulosos e prossiga o recuo pela seta para a última casa da mesma coluna (marcada com uma seta da mesma cor).
- No começo de uma linha** e havendo ainda unidades para recuar, salte para a última casa da linha logo acima (com a mesma figura daquela em que está o marcador). **Se estiver na primeira linha**, remova um marcador na Passagem dos Gulosos e prossiga o recuo pela seta horizontal para a casa 99.

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.

COMO JOGAR