

## JOGO “DESAFIO SEMANAL DA FAMÍLIA”

Beatriz FREITAS<sup>1</sup>

Flávia MILENA<sup>1</sup>

Isa BACCHI<sup>1</sup>

Kiara CEGATI<sup>1</sup>

Manuella AQUINO<sup>1</sup>

Vanice Pedrosa Santana Teixeira RIBEIRO<sup>1</sup>

Bárbara Grassi PRADO<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG) <sup>2</sup> Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

**Introdução.** O uso sustentável dos recursos naturais é uma importante ferramenta para o crescimento do país. Aprender sobre o assunto desde a infância, de forma lúdica, pode auxiliar na adoção voluntária de hábitos de vida saudáveis, incluindo a alimentação.

**Objetivo.** Elaborar um jogo que aborde a sustentabilidade, alimentação saudável e interação familiar. **Métodos.** Trata-se de um jogo chamado “Desafio Semanal da Família” com 7 desafios divididos em 6 semanas. Cada desafio cumprido vale 10 pontos, sendo que o cumprimento da pontuação desejada proporciona à família a escolha de um “momento em família” a ser escolhido, exceto presentes. **Resultados.** Elaborou-se as regras de um jogo com vistas à alimentação saudável, sustentabilidade e união familiar. O jogo pode ser montado pela própria família em materiais diversos. Inicialmente serão 7 desafios, mas o jogo permite a autonomia de escolha dos desafios e a inserção de novos desafios. **Conclusão.** Aprender de forma lúdica é importante, principalmente em uma atividade que visa a sustentabilidade, alimentação saudável e a interação entre os integrantes da família.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável. Jogo. Sustentabilidade.