|  |  |
| --- | --- |
| **Cartão 1 – Nutricionista**  • “Uma alimentação equilibrada fornece nutrientes essenciais para crescer e funcionar bem.”  • “O consumo excessivo de açúcar e gordura está associado a obesidade, diabetes e hipertensão.”  • “Devemos comer, no mínimo, cinco porções de frutas e legumes por dia.”  • “A água é sempre a melhor opção de hidratação.”  • “Nunca saltes o pequeno-almoço: é a refeição mais importante para o metabolismo.” | **Cartão 2 – Influencer Digital**  • “Partilho receitas rápidas e saborosas porque os meus seguidores procuram conveniência.”  • “Nem sempre tenho tempo para cozinhar; recorro a snacks prontos a comer.”  • “Algumas marcas pagam para promover produtos processados no meu canal.”  • “Mostro refeições saudáveis, mas também momentos de lazer com doces.”  • “No feed, a aparência das receitas conta tanto quanto o valor nutricional.” |
| **Cartão 3 – Representante de Fast Food**  • “Oferecemos refeições rápidas e acessíveis para famílias atarefadas.”  • “Incluímos opções de saladas e sumos naturais no menu.”  • “Cumprimos normas de higiene e segurança alimentar rigorosas.”  • “Comer fora é também uma experiência social para as crianças.”  • “De vez em quando, fast food em moderação não faz mal à saúde.” | **Cartão 4 – Agricultor Biológico**  • “Produtos biológicos são cultivados sem pesticidas nem químicos sintéticos.”  • “Comprar local diminui a pegada ecológica e apoia a economia regional.”  • “Alimentos frescos de estação têm mais nutrientes e melhor sabor.”  • “Agricultura intensiva pode degradar solos e reduzir biodiversidade.”  • “Devemos valorizar produtos naturais e sazonais.” |
| **Cartão 5 – Pai/Mãe Preocupado(a)**  • “Quero que o meu filho cresça saudável e com bons hábitos.”  • “É difícil competir com a publicidade de produtos pouco saudáveis.”  • “Preparo refeições equilibradas, mas nem sempre tenho tempo.”  • “A escola podia oferecer somente opções saudáveis na cantina.”  • “Gostaria que os meus filhos aprendessem mais sobre nutrição.” | **Cartão 6 – Médico de Clínica Geral**  • “Vejo cada vez mais crianças com excesso de peso e problemas de saúde.”  • “A prevenção começa com educação alimentar desde cedo.”  • “Refrigerantes e snacks salgados devem ser consumidos com moderação.”  • “A boa alimentação deve sempre acompanhar a prática de exercício.”  • “Saúde mental também está ligada ao que comemos.” |
| **Cartão 7 – Estudante com Hábitos Variados**  • “Gosto de fruta, mas às vezes prefiro bolachas ou batatas fritas.”  • “Na escola, nem sempre encontro opções saudáveis.”  • “Os meus amigos influenciam muito o que como.”  • “Quando posso, ajudo a preparar as refeições em casa.”  • “Gostaria de aprender receitas saudáveis e fáceis de fazer.” | **Cartão 8 – Representante de Associação de Consumidores**  • “Rótulos devem ser claros, simples e fáceis de interpretar.”  • “Crianças são muito influenciadas pela publicidade — precisamos de mais regulação.”  • “Os consumidores têm direito a informação completa sobre origem e composição.”  • “As marcas devem ser transparentes quanto a ingredientes e processos.”  • “A educação alimentar é um direito e deve ser garantida a todos.” |