|  |  |
| --- | --- |
| **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.” |