

# Nutri Uno

"Aprender a comer bem, carta a carta."

## Manual de Instruções: **Nutri Uno**

**Objetivo:** Ser o primeiro jogador a ficar sem cartas na mão, promovendo refeições equilibradas e hábitos saudáveis.

### Preparação do Jogo

1. O distribuidor baralha e entrega 7 cartas a cada jogador.
2. As cartas restantes formam a pilha de compra no centro da mesa.
3. A carta do topo da pilha de compra é virada para cima para iniciar

### Como Jogar

O jogo começa no sentido horário com o jogador à esquerda do distribuidor. Na sua vez, deve descartar uma carta que combine com a carta do topo da pilha por:

- Cor (vermelho, azul, verde ou amarelo).
- Número.

Se não tiver nenhuma carta correspondente na mão, deve comprar uma carta da pilha. Se a nova carta servir, pode jogá-la imediatamente; se não servir, a vez passa para o próximo jogador.

### Cartas



**Grupos de cartas com alimentos específicos:**



**Grupo Verde: Hortícolas e Frutas (Base do Prato)**



**Grupo Amarelo: Hidratos e Leguminosas (Energia e Fibra)**



**Grupo Azul: Laticínios e Hidratação (Cálcio e Água)**



**Grupo Vermelho: Proteínas e Frutos Secos (Reparação e Gorduras Boas)**



**Cartas de Ação**

- **Inverter (Reverse)** → "mudança de estação": O sentido do jogo muda.
- **Saltar (Skip)** → "Atividade Física": Estás com tanta energia que passas por cima do próximo jogador.

- **Mudar de Cor (Wild) → "Azeite"**: O azeite liga todos os alimentos. Podes escolher qual a próxima categoria de alimentos a jogar.
- **+2 → "Alimentos Processados"**: Quem os consome "pesa" mais no jogo. O jogador seguinte compra 2 cartas.
- **+4 (Wild Draw 4) → "Sedentarismo"**: A maior penalização do jogo. O próximo compra 4 cartas.

### Regras de Ouro

1. **Gritar "DIETA!"**: Quando tiveres apenas **uma carta** na mão, tens de gritar "DIETA!". Se fores apanhado sem dizer, compras 2 cartas de penalização.
2. **O Copo de Água**: Sempre que alguém jogar a carta **1 Azul (Garrafa e copo de Água)**, todos os jogadores devem tocar na mesa (simulando beber água). O último a tocar compra 1 carta.
3. **Combinação**: Podes jogar uma carta que coincida na **Cor** (mesmo grupo alimentar) ou no **Número** (porções/nutrientes semelhantes).