

DIABINGO[©]

Um jogo de bingo ilustrado

PRIMEIRO IMPRIMA

1. Imprima as duas próximas páginas (cartões do bingo) em papel de alta gramatura e corte-as nas linhas pontilhadas
2. Imprima as páginas 4 e 5 ("pedras" do bingo) em papel de cartão de visita

DEPOIS JOGUE

Escolha um jogador para "cantar o jogo"

O "cantador" mistura as cartas com as "pedras" do bingo e escolhe uma por vez.

Dependendo da idade dos jogadores o "cantador" pode:

- perguntar a questão da carta,
- falar o nome do objeto ou
- mostrar a figura.

Os demais jogadores escolhem uma cartela do "DiaBingo"; assim como no bingo normal, o jogador deve cobrir no seu cartão o espaço que corresponde à "pedra" que for "cantada".

(use fichas de poker ou grãos de feijão ou milho para cobrir o cartão)

Três em uma linha? Grite **DIABINGO!**

Ou só ganha quem cobrir todo o cartão. Divirta-se!

DIABINGO

Um bingo ilustrado para entender o diabetes

DIABINGO® 2005 www.grandmasandy.com.

 <p>INSULINA, DIETA e EXERCÍCIOS</p>	 <p>AMIGOS</p>	 <p>CARBOIDRATOS</p>
 <p>uma AGENDA ou BLOCO DE ANOTAÇÕES</p>	 <p>um BRACELETE MÉDICO DE IDENTIFICAÇÃO</p>	 <p>EXAME DE SANGUE</p>
 <p>o RÓTULO</p>	 <p>uma SERINGA, CANETA ou BOMBA</p>	 <p>um RESFRIADO</p>

Os jogadores devem cobrir as figuras que correspondem à carta chamada
Três em uma linha? Grite
DIABINGO!

DIABINGO

Um bingo ilustrado para entender o diabetes

DIABINGO® 2005 www.grandmasandy.com.

	 <p>LANCETAS</p>	 <p>uma CALCULADORA</p>
 <p>ALIMENTOS DE ENERGIA RÁPIDA</p>	 <p>um GLICOSÍMETRO ou MONITOR DE GLICOSE</p>	 <p>EXERCÍCIOS</p>
 <p>uma ÁRVORE DE ALIMENTOS</p>	 <p>EXAME DE SANGUE</p>	 <p>uma BALANÇA DE ALIMENTOS</p>

Os jogadores devem cobrir as figuras que correspondem à carta chamada
Três em uma linha? Grite
DIABINGO!

DIABINGO

Um bingo ilustrado para entender o diabetes

DIABINGO® 2005 www.grandmasandy.com.

	 o PÂNCREAS	 BALANÇA DE ALIMENTOS
 RÓTULO	 FITAS DE TESTE	 INSULINA, DIETA e EXERCÍCIOS
 INSULINA	 CARBOIDRATOS	 ALIMENTOS DE ENERGIA RÁPIDA

Os jogadores devem cobrir as figuras que correspondem à carta chamada
Três em uma linha? Grite
DIABINGO!

DIABINGO

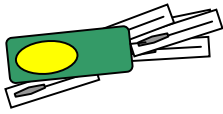
Um bingo ilustrado para entender o diabetes

DIABINGO® 2005 www.grandmasandy.com.

 um BRACELETE MÉDICO DE IDENTIFICAÇÃO	 um RESFRIADO	 uma AGENDA ou BLOCO DE ANOTAÇÕES
 LANCETAS	 um GLICOSÍMETRO ou MONITOR DE GLICOSE	 EXERCÍCIOS
 AMIGOS	 uma ÁRVORE DE ALIMENTOS	 uma CALCULADORA

Os jogadores devem cobrir as figuras que correspondem à carta chamada
Três em uma linha? Grite
DIABINGO!

O que é usado para furar os dedos para o exame do sangue?



LANCETAS

O que você deve colocar no glicosímetro para o exame do sangue?



FITAS DE TESTE

Que tipo de comida você deve contar para ajudá-lo a ficar "equilibrado"?



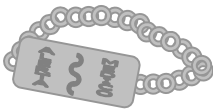
CARBOIDRATOS

Que instrumento ajuda a calcular a dose correta de insulina?

uma
CALCULADORA

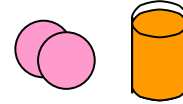


O que você deve usar para que as pessoas saibam que você tem diabetes?



um BRACELETE
MÉDICO DE IDENTIFICAÇÃO

O que você deve ingerir quando a glicose do sangue está baixa?



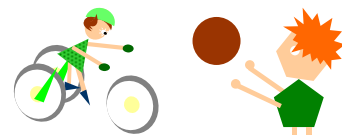
ALIMENTOS DE ENERGIA RÁPIDA

O que precisa ser feito para saber se o açúcar no sangue está "no alvo"?



EXAME DE SANGUE

Cheque a glicemia antes e depois dos...



EXERCÍCIOS

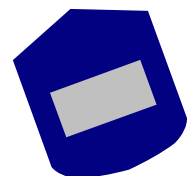
O que você precisa para fazer o controle de sua insulina, dieta e exercício?

uma AGENDA ou
BLOCO DE ANOTAÇÕES

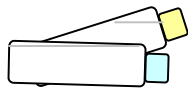


O que mede o açúcar do sangue?

um GLICOSÍMETRO
ou MONITOR DE GLICOSE



O que você deve injetar se tiver diabetes tipo 1?



INSULINA

Você não pode "pegar" diabetes - não é como ...



um RESFRIADO

Um instrumento que ajuda a contar carboidratos é ...



uma BALANÇA DE ALIMENTOS

O que você deve ler antes de comer comidas embaladas

Gordura Total 1g	2%,
Carb Totais 33 g	11%,
Fibras 2 g	8%
Açúcar 1 g	
Proteína 7 g	

o RÓTULO

O que pode nos ajudar a escolher os alimentos saudáveis que devemos comer?



uma ÁRVORE DE ALIMENTOS

O que você deve manter em equilíbrio para se manter saudável?



INSULINA, DIETA e EXERCÍCIOS

Que órgão não está trabalhando corretamente quando alguém tem diabetes?

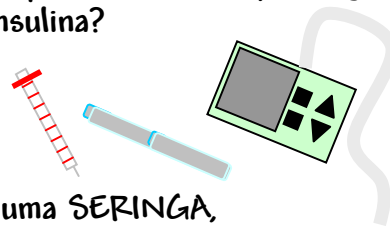


o PÂNCREAS

O diabetes muda o modo como você usa -

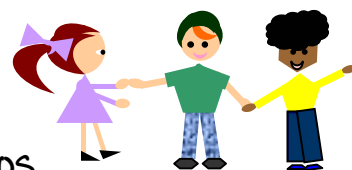


O que é necessário para injetar insulina?



uma SERINGA, CANETA ou BOMBA

Quem pode nos ajudar se souberem mais sobre diabetes?



AMIGOS