



Pinocchio è la mascotte della  
Regione Toscana all'EXPO

I. C. "G. B. NICCOLINI" – S.S. "N. MANDELA"  
CLASSE 1 D  
PIN . . . OCCHIO A QUEL CHE MANGI  
IL GRANDE GIOCO DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE





Pinocchio è la mascotte della  
Regione Toscana all'EXPO

***Questo gioco dell'oca è stato pensato e realizzato dalla classe 1 D della Scuola Secondaria Inferiore "N. Mandela" dell'I. C. "G.B. Niccolini" di San Giuliano Terme (PI), progetto "SCUOLA EXPO MILANO 2015, AREA DI LAVORO 3: LE NOSTRE COLTURE E L'ORTO".***

***Gli alunni hanno voluto condensare in forma libera e giocosa le sollecitazioni e le informazioni raccolte, come da progetto, durante gli incontri con gli esperti de "La MezzaLuna – Centro di Educazione Alimentare e le visite alle due aziende agricole "Le Prata" e "Il Girasole" di San Giuliano Terme.***

***Noterete che le indicazioni degli alunni sono spesso molto "categoriche", le abbiamo lasciate così, senza intervenire più di tanto, con la consapevolezza che la "radicalità" tipica di questa età è necessaria per il cambiamento degli stili di vita che auspichiamo come educatori.***

***Il gioco si svolge secondo tradizione, le caselle dovranno essere stampate e posizionate in ordine nel luogo prescelto. Il tutto è pensato come un grande gioco che si può allestire all'aperto, con caselle grandi, delimitate da nastri colorati, che possano accogliere interi gruppi di bambini. I dadi, possibilmente giganteschi, non sono compresi 😊.***





Pin . . . occhio  
a quel che mangi

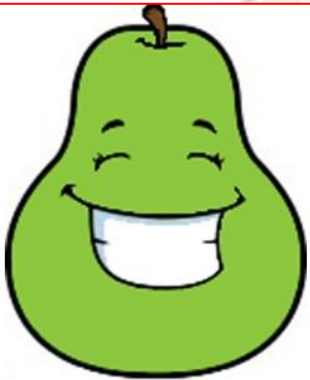
**PRONTI?**  
**VIA**

1



Era proprio impossibile fare 1 con due dadi!!  
Ma stai attento alla casella 58!!  
Perché potremmo rivederci! 😊😊😊

2



**ATTENTO!!!!**

*E' LA STAGIONE DELLE PERE.  
NON MANGIARE ARANCE, CHISSA' DA DOVE  
VENGONO*



3



**SVEGLIA !!!**  
***E' ORA DI FARE COLAZIONE***

4



[www.lavorettecreativ.com](http://www.lavorettecreativ.com)



CONSIGLIO DELLA BIONONNA  
UNA BIOMELA AL GIORNO  
LEVA IL MEDICO DI TORNO



**BRAVO !!!!**

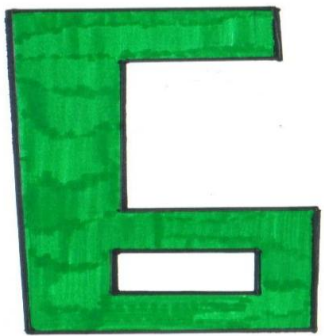
*NON HAI GUARDATO ALL'APPARENZA  
HAI MANGIATO UNA MELA BIO, ANCHE SE NON  
ERA TUTTA COLORATA E LUCIDA COME  
QUELLA DI BIANCANEVE*

*Avanza di tante caselle  
quante sono quelle che hai  
appena effettuato*

**5**







AAAAHHH !!!!

HAI ACQUISTATO DELLE ARANCE CHE  
PROVENGONO DALLA CINA !! ☹ ☹



2 GIRI



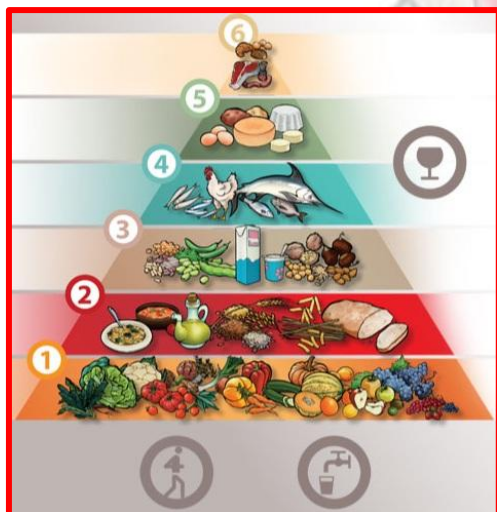
7



*QUI A METATO E' IL MOMENTO DEGLI SPINACI.  
MANGIANE E DIVENTERAI COME BRACCIO DI FERRO*



8



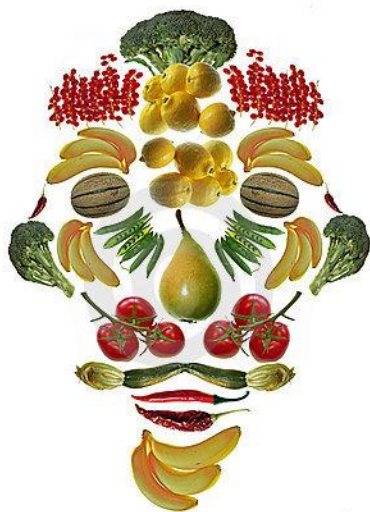
**ATTENZIONE ALLA CARNE ROSSA !!  
POCA, DI QUALITA' E BEN COTTA**



9

**BRAVISSIMO !!!!**

*HAI COMPRATO LA FRUTTA DAL  
CONTADINO SOTTO CASA INVECE  
CHE AL SUPERMERCATO*



dreamstime.com



**VAI ALLA CASELLA 27**

10



*UOVA FRITTE !!! CHE PASSIONE !!!  
MA MEGLIO SE BIO ☺ ☺*

# 11



***LA BANANA A Km 0 PER NOI E' IMPOSSIBILE !!!  
ALMENO COMPRA QUELLE DEL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE  
LE TROVI ANCHE ALLA COOP***



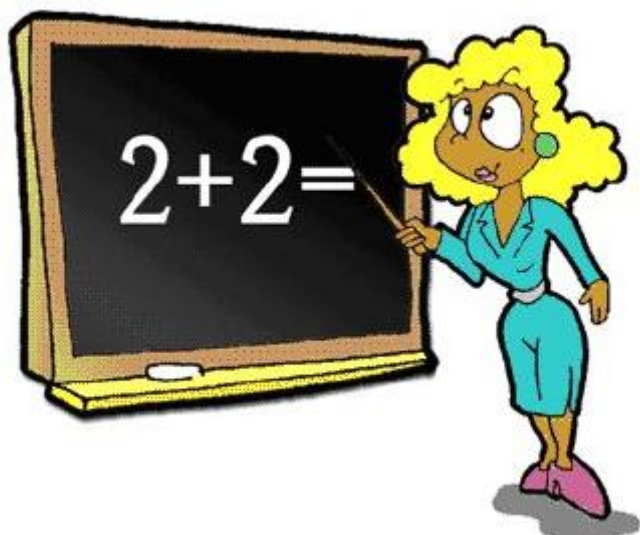
# 12



**ATTENZIONE !!!!**

***I DOLCI SONO IN CIMA ALLA PIRAMIDE ALIMENTARE !!  
VANNO CONSUMATI CON MODERAZIONE !!***

# 13



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**MANGIARE CON MODERAZIONE E FARE ATTIVITA' FISICA**  
**REGOLARE**

# 14

## BRAVO !!!!

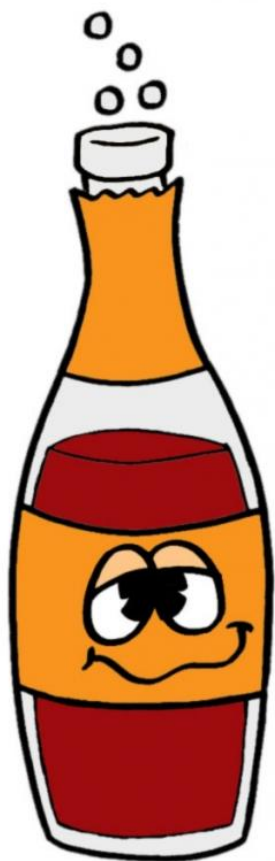
*HAI PREFERITO A MERENDA PANE E POMODORO  
AL POSTO DELLE PATATINE FRITTE*

*Avanza di tante caselle  
quante sono quelle che hai  
appena effettuato*





# 15



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
*Consumare alcolici con **moderazione**, meglio se vino,  
e solo se **adulti**.*

# 16



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**

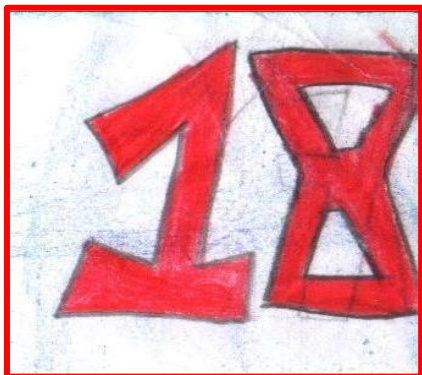
La carta eccessivamente unta o sporca di avanzi di cibo é difficile da riciclare, va gettata nell'indifferenziato

17



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**DOPO OGNI PASTO LAVARSI BENE I DENTI**





**BRAVISSIMO !!!!**

*HAI FATTO IL DOLCE CON LA FARINA  
INTEGRALE*



**VAI ALLA CASELLA 36**

19

AAAAHHH !!!!  
HAI MESSO IL FERTILIZZANTE  
CHIMICO NELL'ORTO



TORNA ALLA CASELLA 4





# 20



## ***PAT: Piramide Alimentare Toscana***

***Mangiare sano:*** gli stili di vita alimentare influenzano la nostra salute

***Mangiare buono:*** prodotti migliori e più freschi a costi più ridotti

***Mangiare toscano:*** i prodotti a Km 0 riducono le emissioni inquinanti



# 21



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**LE PATATE SONO UN ALIMENTO RICCO DI AMIDO. NON VANNO ASSOCIATE CON PANE E PASTA E CONSUMATE CON MODERAZIONE**

# 22



**ATTENZIONE !!!**

**LA VERDURA E LA FRUTTA LOCALE SONO PIU' FRESCHE  
PERCHE' SONO STATE RACCOLTE DA MENO TEMPO E NON  
HANNO VIAGGIATO PER MIGLIAIA DI KILOMETRI**



# 23

**BRAVO !!!!**

*HAI FATTO I BISCOTTI IN CASA  
INSIEME ALLA NONNA*



**Avanza di tante caselle  
quante sono quelle che hai  
appena effettuato**



# 24



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
NELL'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E' COMPRESA  
L'ACQUA . BERNE ALMENO UN LITRO AL GIORNO

25

L'unico uovo in abito scuro.



***NON FARTI ABBINDOLARE DALLA PUBBLICITA'  
INFORMATI SU COSA MANGI***

# 26



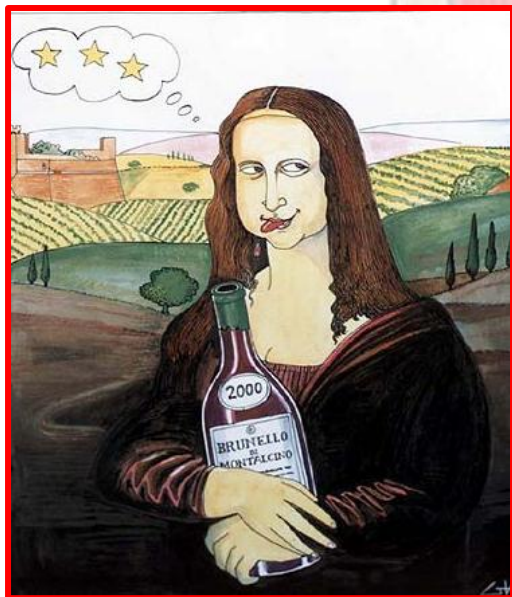
**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**ALLA TUA ETA' A COLAZIONE E' CONSIGLIABILE IL LATTE**  
**E' UN ALIMENTO COMPLETO E RICCO DI CALCIO**



27

**BRAVISSIMO !!!!**

*HAI COMPRATO DEL VINO TOSCANO  
DOCG*



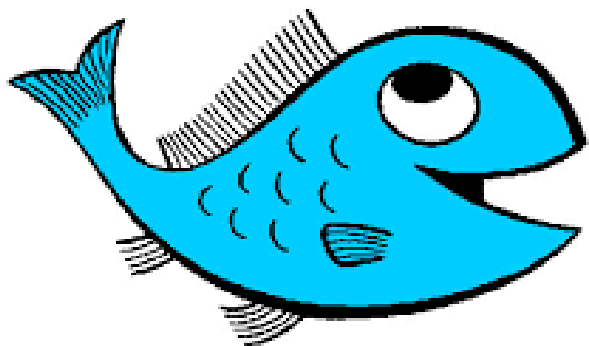
**VAI ALLA CASELLA 45**

# 28



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**RICORDATI DI BERE SPESSO ACQUA.**  
**LIMITA LE BEVANDE GASSATE**

29



**L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**IL PESCE FRESCO E' UN BUON ALIMENTO, È RICCO DI OMEGA-3**



30





AAAAHHH !!!!  
A MERENDA HAI MANGIATO SOLO



**MERENDINI**



*RIMANI FERMO FINO A QUANDO  
NON ARRIVA UN ALTRO  
GIOCATORE NELLA CASELLA*



# 32

**BRAVO !!!!**

*HAI AIUTATO IL NONNO A PIANTARE  
LE PATATE. E' STATO FATICOSO MA  
TI 6 DIVERTITO UN MUCCHIO !!!*



*Avanza di tante caselle  
quante sono quelle che hai  
appena effettuato*



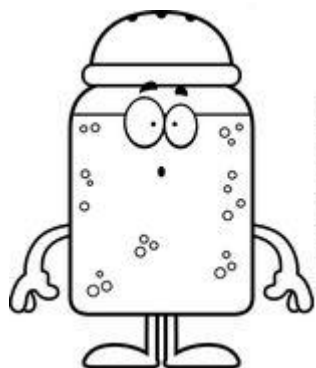


33



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**BEVI PURE CAFFE' SE SEI ADULTO MA NON ABUSARNE**  
**NEI FORTI BEVITORI LA CAFFEINA DA' DIPENDENZA**

# 34



© Can Stock Photo



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**IL SALE VA USATO CON MODERAZIONE**  
**USA SOLO SALE MARINO INTEGRALE, CIOE' NON RAFFINATO**

# 35



**ATTENZIONE !!!**  
**L'ABUSO DI ZUCCHERI, SPECIE DI QUELLI SEMPLICI, E'**  
**TRA LE CAUSE PRINCIPALI DELLA CARIE DENTALE**



# 36

**BRAVISSIMO !!!!**

*INVECE DI MANGIARE LA SOLITA  
MERENDINA CONFEZIONATA HAI  
PREFERITO I BISCOTTI FATTI DALLA  
NONNA*



**VAI ALLA CASELLA 54**

# 37

DRINK  
*more*  
WATER



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**DOPO AVER SUDATO MOLTO RICORDATI DI REINTEGRARE I**  
**LIQUIDI CON MOLTA ACQUA, QUELLA DI RUBINETTO E' BUONA E**  
**CONTROLLATA**

# 38



colazione



spuntino



pranzo



merenda



cena



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**

**ALLA TUA ETA' I PASTI DEVONO ESSERE CINQUE: COLAZIONE,  
SPUNTINO A SCUOLA, PRANZO, MERENDA E CENA**

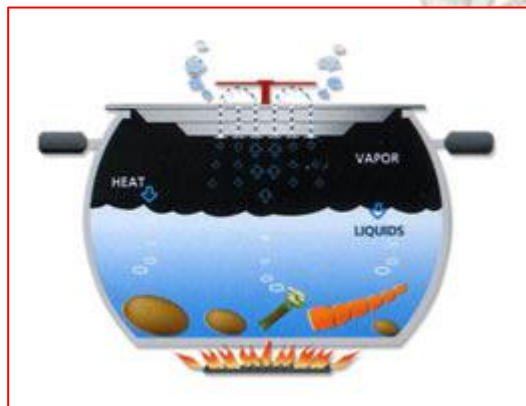


# 39



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**LEGGI ATTENTAMENTE LE ETICHETTE**  
**EVITA I PRODOTTI CONTENENTI ADDITIVI E GRASSI IDROGENATI**

# 40

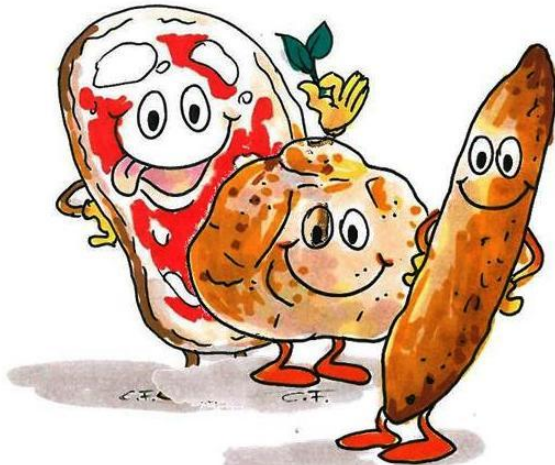


**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**LA PENTOLA A PRESSIONE ASSICURA PROCEDIMENTI VELOCI E**  
**SANI SIMILI A QUELLI DELLA COTTURA A VAPORE**

# 41

**BRAVO !!!!**

*HAI COMPRATO IL PANE CON FARINA  
INTEGRALE*

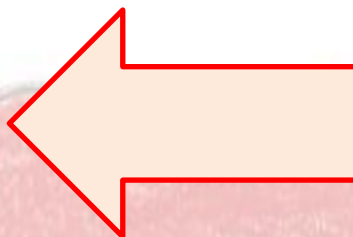


Avanza di tante caselle  
quante sono quelle che hai  
appena effettuato



42

AAAAHHH !!!!  
A CENA HAI MANGIATO SOLO POP-  
CORN STESO SUL DIVANO A  
GUARDARE LA TV



TORNA ALLA 39

# 43

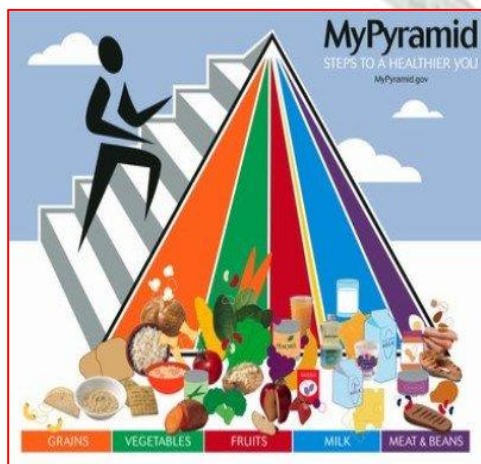
Pane,  
olio,  
miele  
e fantasia.



## **ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**

*A MERENDA FRUTTA, PANE E MIELE, SCHIACCIATA, CIAMBELLA FATTA IN CASA, BISCOTTI ALLO YOGURT, CROSTATA DI MARMELLATA, GELATO ARTIGIANALE, RICOTTA CON SCAGLIE DI CIOCCOLATA FONDENTE, LATTE, YOGURT BIANCO O ALLA FRUTTA, PANE E POMODORO, FRUTTA SECCA, E VIA . . . CON FANTASIA*

# 44



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**MANGIARE PRIMA DI FARE SPORT? SI' MA ALMENO DUE O TRE ORE**  
**PRIMA E ALL'INIZIO E ALLA FINE DELLA PROVA BERE TANTA ACQUA**  
**MEDIAMENTE MINERALIZZATA**



45

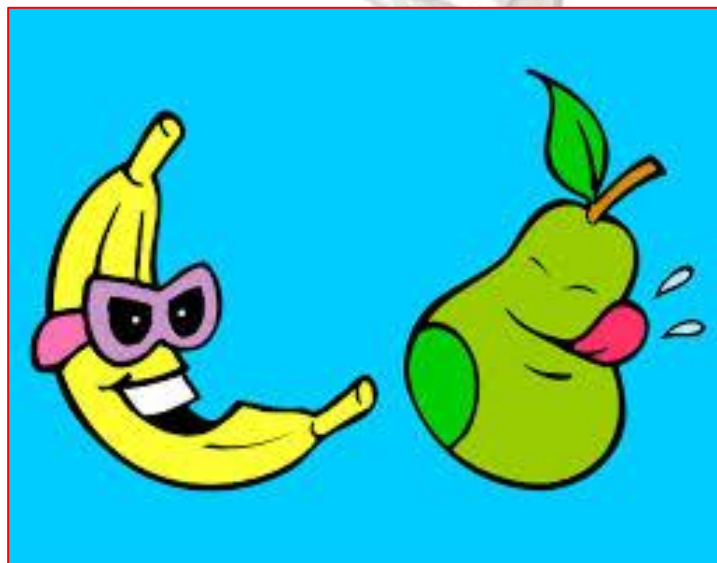
**CONTINUA COSI' !!!!**

*A COLAZIONE HAI BEVUTO UNA TAZZA  
DI LATTE E ORZO CON UNA FETTA DI  
PANE E MARMELLATA*



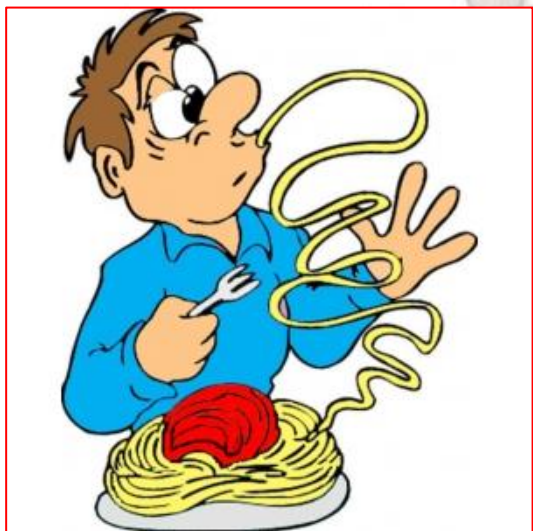
**SORPRESA !!!!**  
AVANZA DI 18 CASELLE

46



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**LA FRUTTA NON DOPO I PASTI PRINCIPALI**  
**DISTRIBUISCILA NELL'ARCO DELLA GIORNATA**

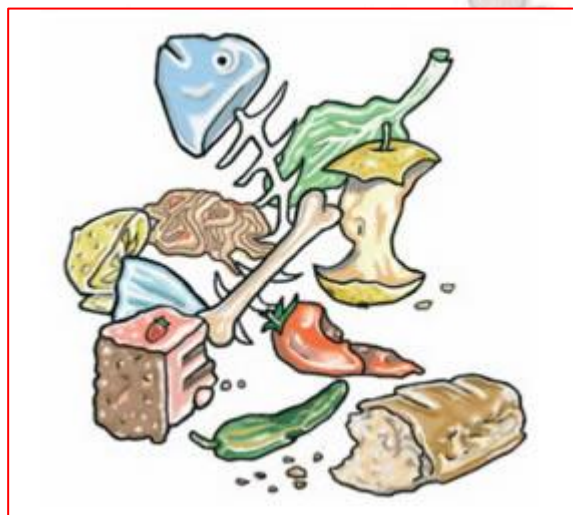
47



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**SUGHI E CONDIMENTI PER LA PASTA?**  
**SEMPLICI E GUSTOSI: SALSA DI POMODORO, PESTO, OLIO**  
**EXTRAVERGINE E PARMIGIANO, CON VERDURE FRESCHE**



# 48



**ATTENZIONE !!!!**

la carne e il pesce sono rifiuti organici e vanno  
buttati nel **contenitore marrone**

# 49



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**PIU' PROTEINE DA LEGUMI E MENO CARNE**  
**PER PRODURRE UN KG DI CARNE BOVINA CI VOGLIONO 16 KG DI**  
**PROTEINE VEGETALI**

# 50

**BRAVO !!!!**

*HAI FATTO LA PIZZA A LIEVITAZIONE  
NATURALE INSIEME ALLA MAMMA*



**Avanza di tante caselle  
quante sono quelle che hai  
appena effettuato**



# 51



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**VUOI ESSERE SICURO DI MANGIARE BIO?**  
**ENTRA IN UN GAS (GRUPPI ACQUISTO SOLIDALE)**

# 52



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**FARE LA DIETA NON VUOL DIRE DIGIUNARE PER ASSOMIGLIARE**  
**ALLE FOTOMODELLE, VUOL DIRE MANGIARE CORRETTAMENTE**

53



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**UN ALIMENTO FA BENE A ME SE FA BENE A GAIA, LA TERRA!!!**  
**DI GAIA CE N'E' UNA SOLA!!!!**



# 54

## 6 QUASI ARRIVATO !!!!

OGGI POMERIGGIO ERI SOLO IN CASA E PER PASSARE IL TEMPO, INVECE DI INGOZZARTI DI DOLCIUMI, HAI GUARDATO UN DOCUMENTARIO SULLA SANA ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA



RITIRA I DADI PLEASE !!

# 55



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**IL PESCE E' UN OTTIMO SOSTITUTIVO DELLA CARNE**  
**MANGIANE DI PIU' E IMPARA A LEVARTI LE LISCHE DA SOLO,**  
**ORMAI SEI GRANDE!!!**

# 56



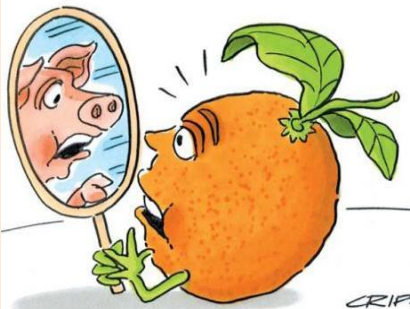
**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**LE BANANE SONO PIENE DI POTASSIO E QUELLE EQUE E**  
**SOLIDALI SONO PIENE DI AMORE PER IL CONTADINO**



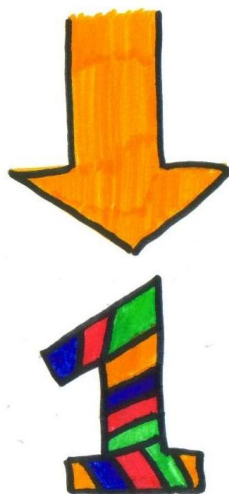
57



**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**LE ACQUE TROPPO SAPORITE HANNO IN**  
**GENERE UN RESIDUO ALTO**



**AAAHHH !!!!**  
**HAI FINANZIATO UN**  
**PROGETTO PER GLI OGM**  
**TORNA ALLA CASELLA**



**58**





# 59

**BRAVO !!!!**

*HAI CONVINTO LO ZIO AGRICOLTORE A  
CAMBIARE METODI DI PRODUZIONE E A  
FAR DIVENTARE BIOLOGICA LA SUA  
AZIENDA*



*Avanza di tante caselle  
quante sono quelle che hai  
appena effettuato*



# 60



**ATTENZIONE !!!!**

***RICORDATI CHE LE RISORSE DELLA TERRA NON SONO INFINITE  
DI GAIA CE N'E' UNA SOLA***

# 61



**ATTENZIONE !!!!**

**UN ALTRO MOTIVO PER FARE LA SPESA DAL CONTADINO E' CHE  
BASTA UNA BORSA, NON SERVONO TUTTI QUEGLI IMBALLAGGI  
CHE TROVIAMO AL SUPERMERCATO**

62



**UN CONSIGLIO FINALE !!!!**

**RINUNCIA A UN PO' DI PLAY STATION E AIUTA IN CUCINA  
VEDRAI CHE SODDISFAZIONE E COME MANGERAI PIU' DI GUSTO**



63



**BRAVO  
HAI VINTO**