



Pinocchio è la mascotte della  
Regione Toscana all'EXPO

**IL GRANDE GIOCO DELLACORRETTA ALIMENTAZIONE**

**I. C. "G. B. NICCOLINI" – S.S. "N. MANDELA"**  
**PIN . . . OCCHIO A QUEL CHE MANGI**  
**CLASSE 1 D**





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".*

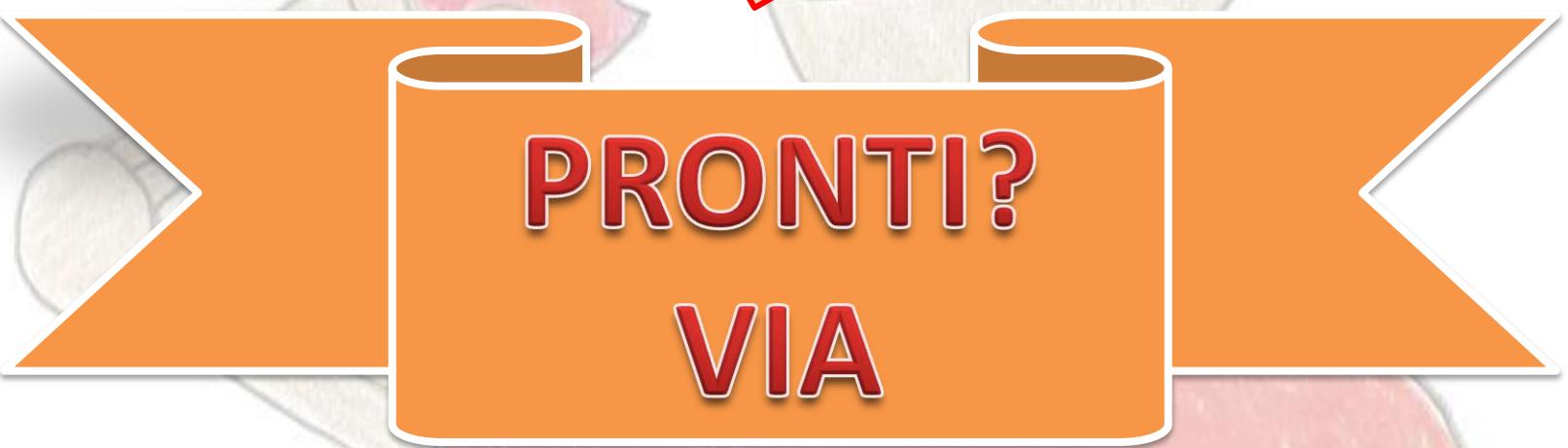
*Gli alunni hanno voluto condensare in forma libera e giocosa le sollecitazioni e le informazioni raccolte, come da progetto, durante gli incontri con gli esperti de "La Mezzaluna – Centro di Educazione Alimentare e le visite alle due aziende agricole "Le Prata" e "Il Girasole" di San Giuliano Terme.*

*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 ☺.*

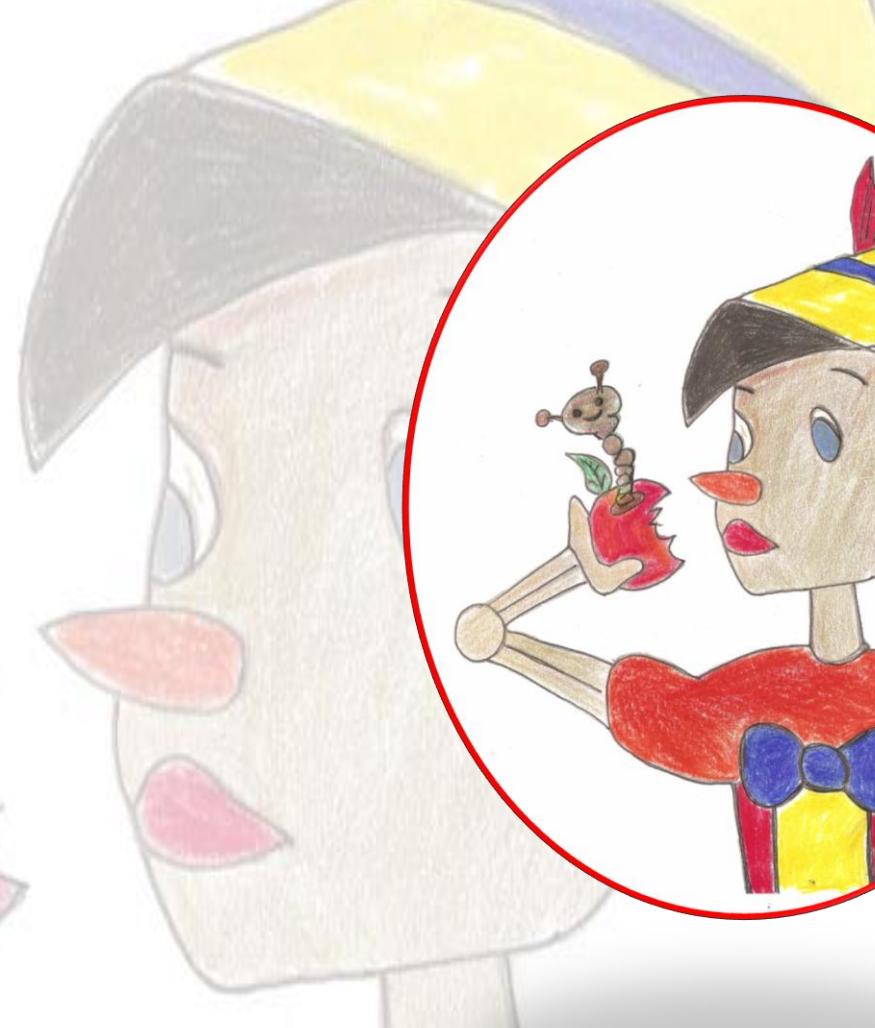


Pin . . . occhio  
a quel che mangi



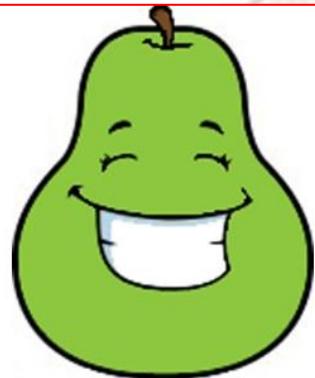
PRONTI?  
VIA

**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



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



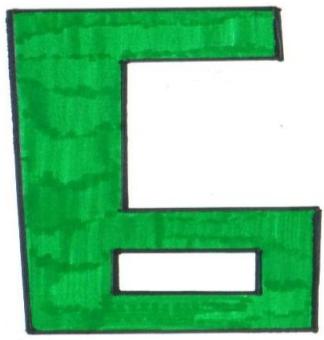
**BRAVO !!!!**

*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

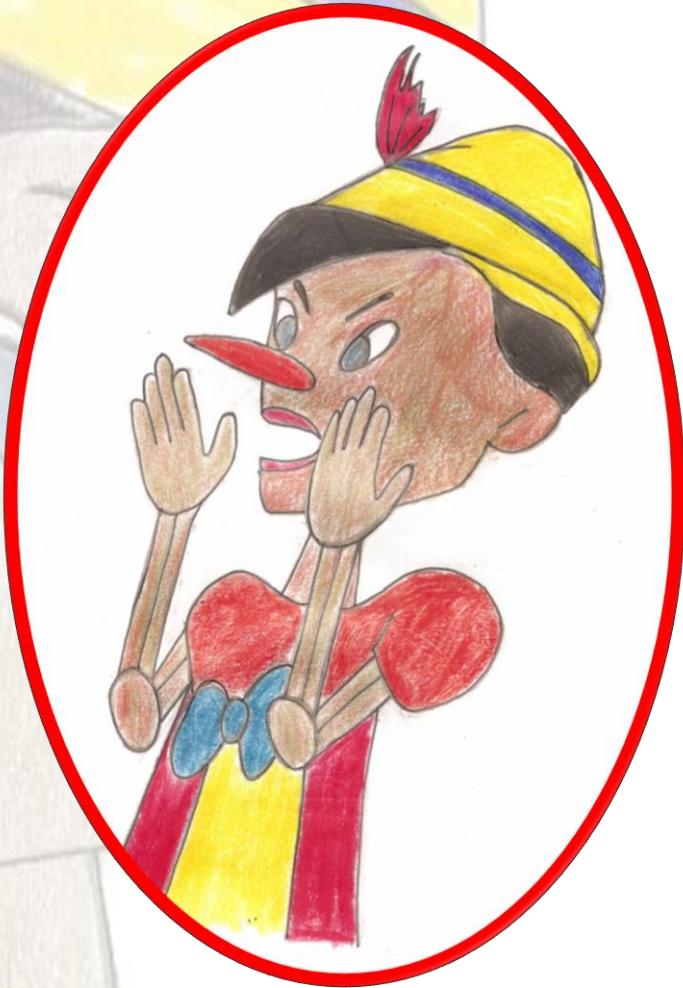




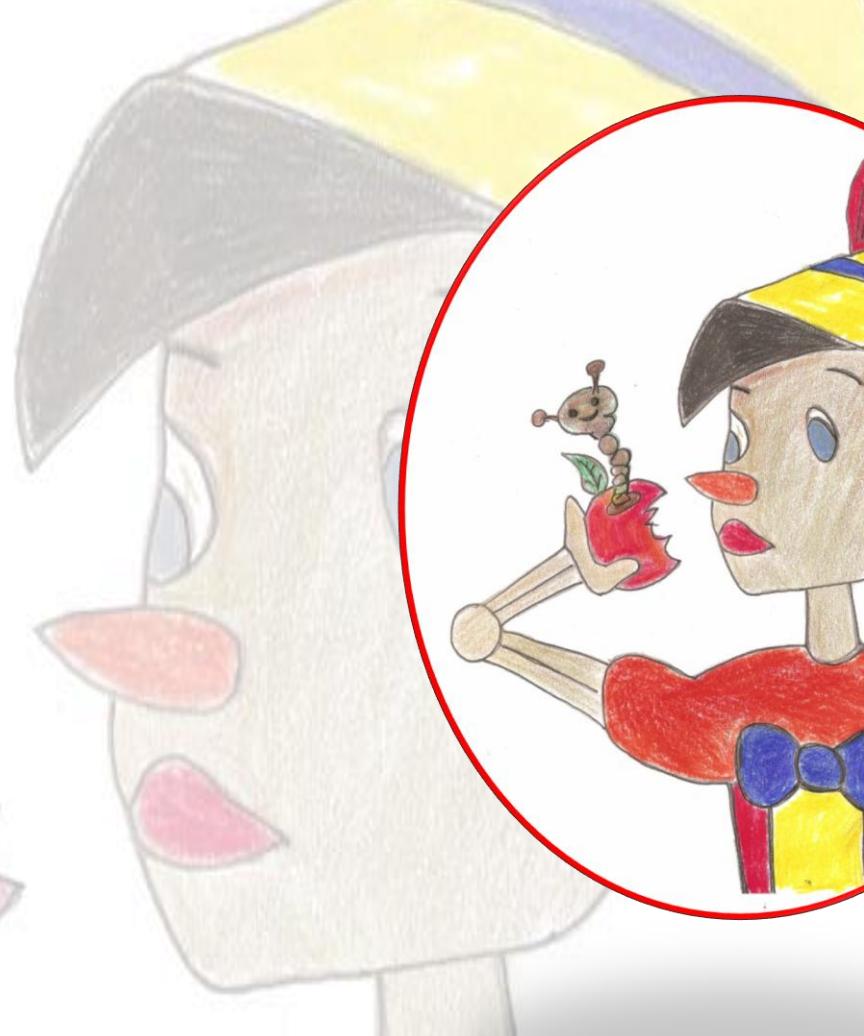
AAAHHH !!!!  
HAI ACQUISTATO DELLE ARANCE CHE  
PROVENGONO DALLA CINA !! 😞 😞



2 GIRI



7



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

8



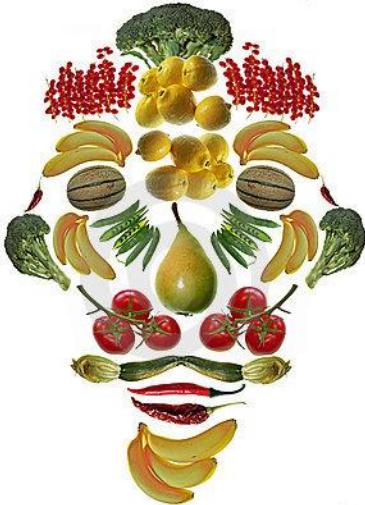
ATTENZIONE ALLA CARNE ROSSA !!  
POCA, DI QUALITA' E BEN COTTA



9

**BRAVISSIMO !!!!**

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



dreamsinto.com

**VAI ALLA CASELLA 27**



# 10



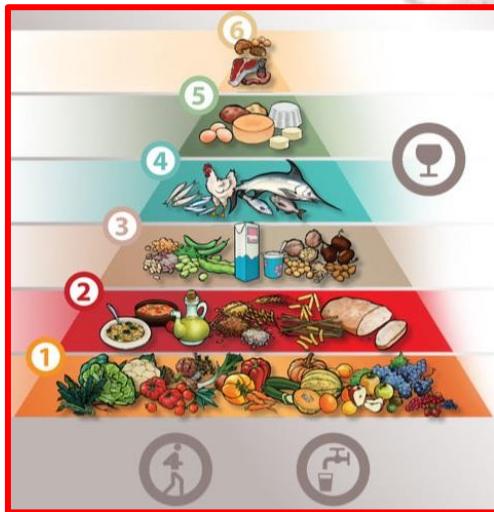
UOVA FRITTE !!! CHE PASSIONE !!!  
MA MEGLIO SE BIO ☺ ☺

# 11



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

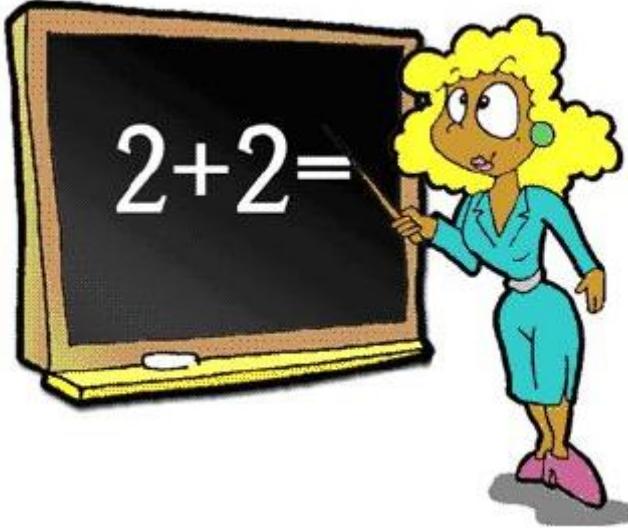
# 12



**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

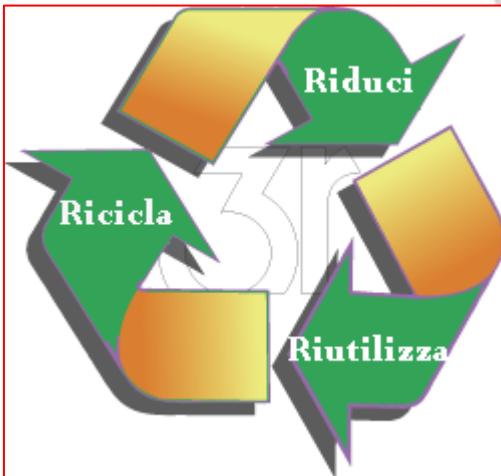


# 15



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

# 16



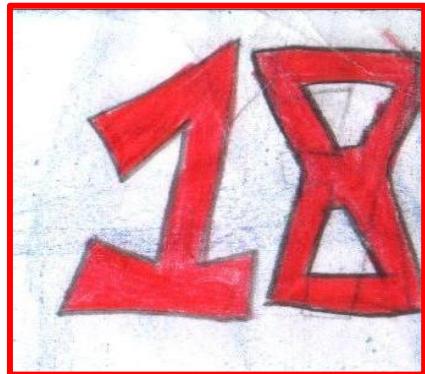
**ATTENZIONE !!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**

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**



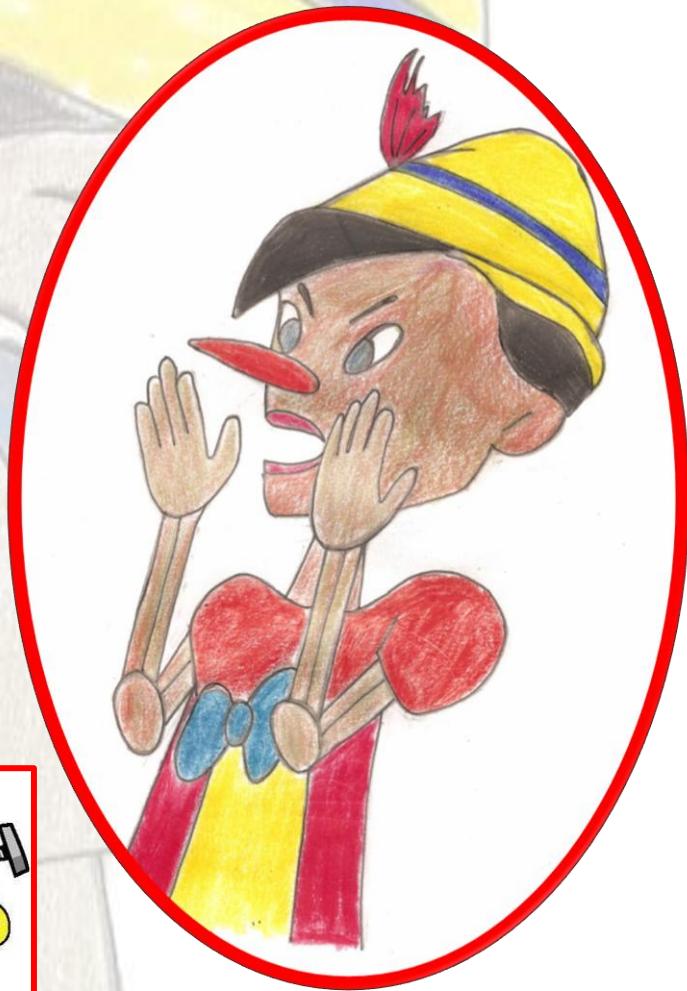
**BRAVISSIMO !!!!**  
*HAI FATTO IL DOLCE CON LA FARINA INTEGRALE*



**VAI ALLA CASELLA 36**

19

AAAHHH !!!  
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

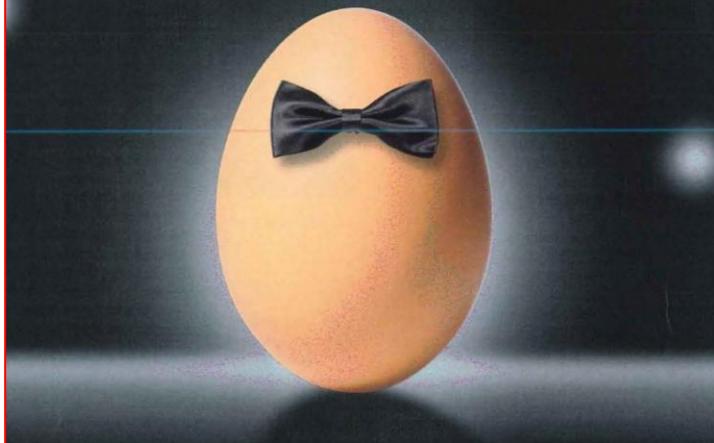


**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**NELL'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E' COMPRESA**  
**L'ACQUA . BERNE ALMENO UN LITRO AL GIORNO**



25

**L'unico uovo in abito scuro.**



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

# 26

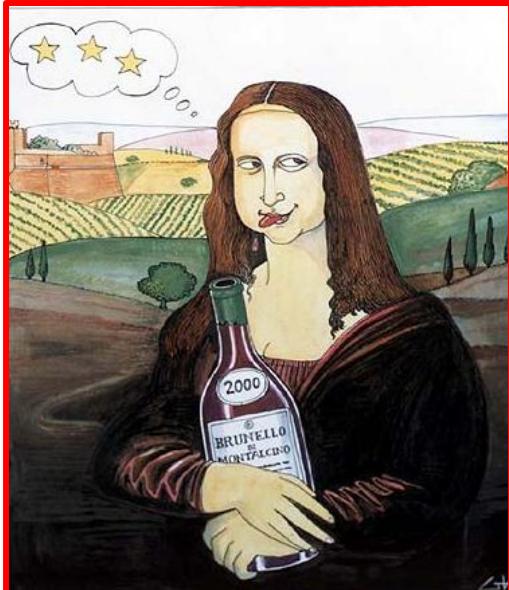


**ATTENZIONE !!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**ALLA TUA ETA' A COLAZIONE E' CONSIGLIABILE IL LATTE**  
**E' UN ALIMENTO COMPLETO E RICCO DI CALCIO**



27

BRAVISSIMO !!!  
HAI COMPRATO DEL VINO TOSCANO  
DOCG



VAI ALLA CASELLA 45

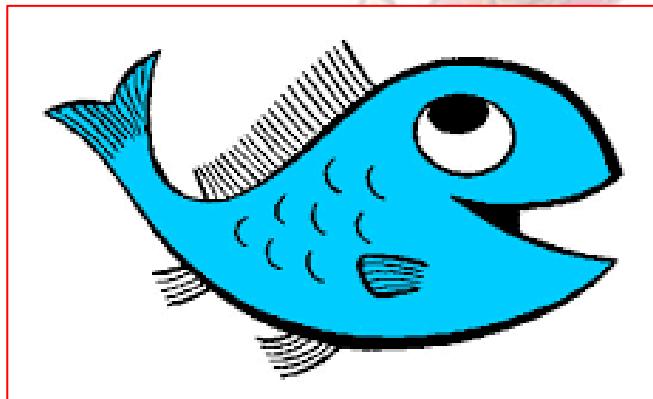


# 28



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

29



**L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**

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



30



8 1

AAAHHH !!!!  
A MERENDA HAI MANGIATO SOLO



*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 È DIVERTITO UN MUCCHIO !!!*



Avanza di tante caselle  
quante sono quelle che hai  
appena effettuato



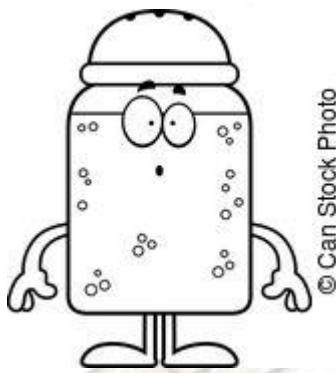
# 33



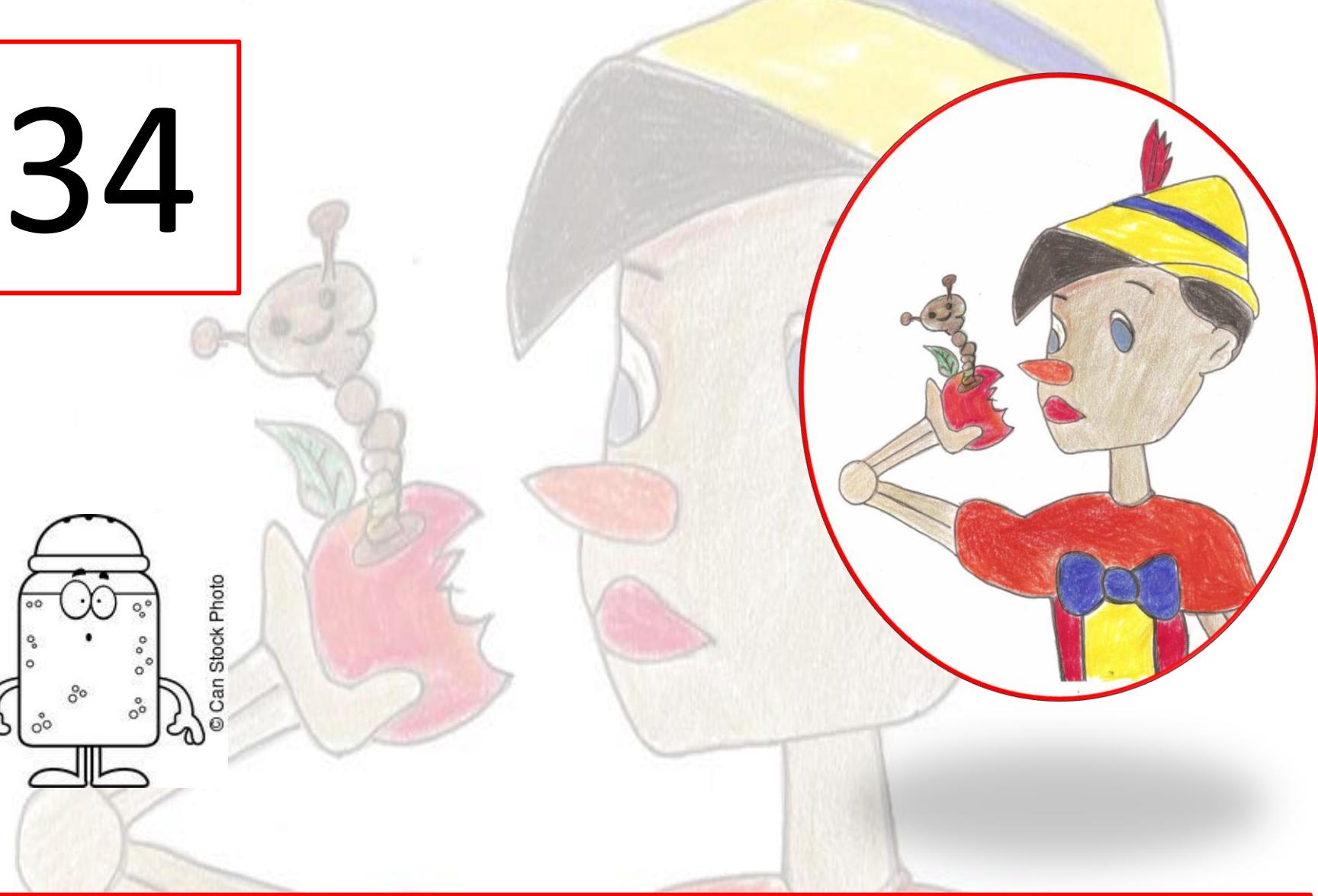
**ATTENZIONE !!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**BEVI PURE CAFFE' SE SEI ADULTO MA NON ABUSARNE**  
**NEI FORTI BEVITORI LA CAFFEINA DA' DIPENDENZA**



# 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 !!!!**

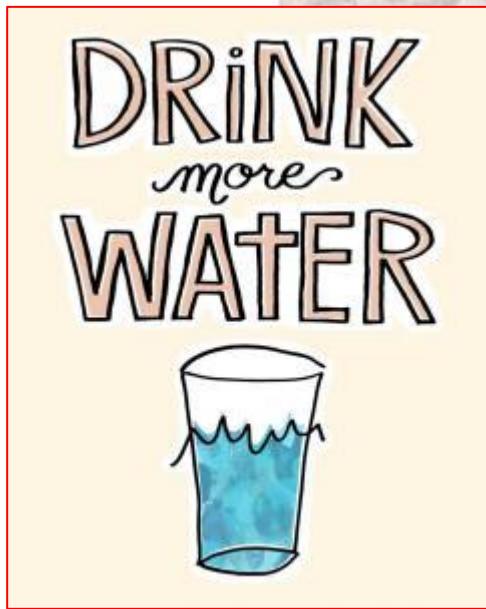
*INVECE DI MANGIARE LA SOLITA  
MERENDINA CONFEZIONATA HAI  
PREFERITO I BISCOTTI FATTI DALLA  
NONNA*



**VAI ALLA CASELLA 54**

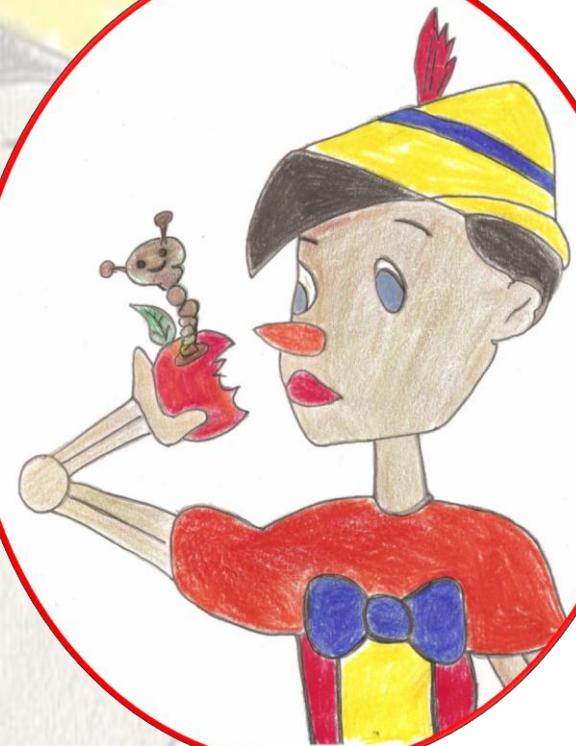


# 37



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

# 38



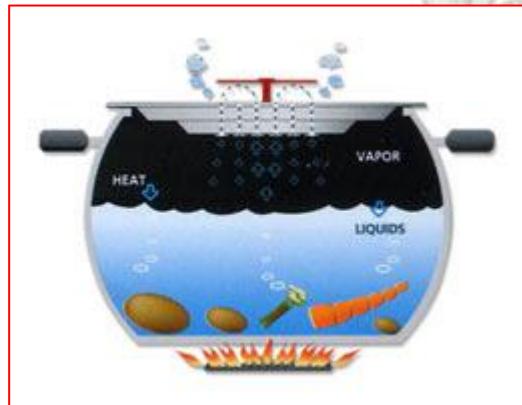
**ATTENZIONE !!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**ALLA TUA ETA' I PASTI DEVONO ESSERE CINQUE: COLAZIONE,  
SPUNTINO A SCUOLA, PRANZO, MERENDA E CENA**

# 39



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

# 40



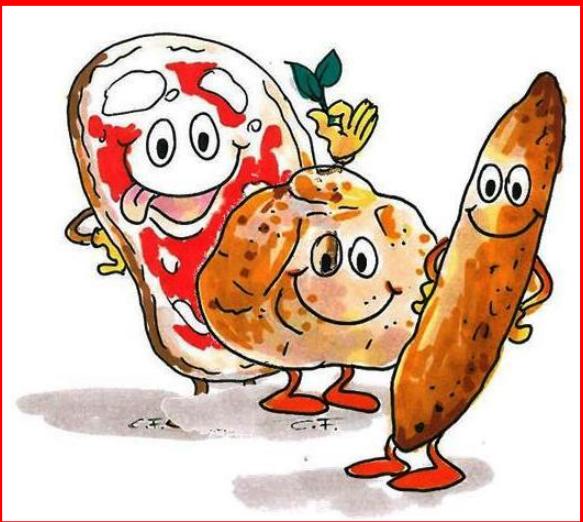
**ATTENZIONE !!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**  
**LA PENTOLA A PRESSIONE ASSICURA PROCEDIMENTI VELOCI E  
SANI SIMILI A QUELLI DELLA COTTURA A VAPORE**



41

BRAVO !!!!

HAI COMPRATO IL PANE CON FARINA  
INTEGRALE

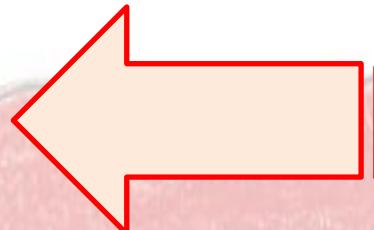
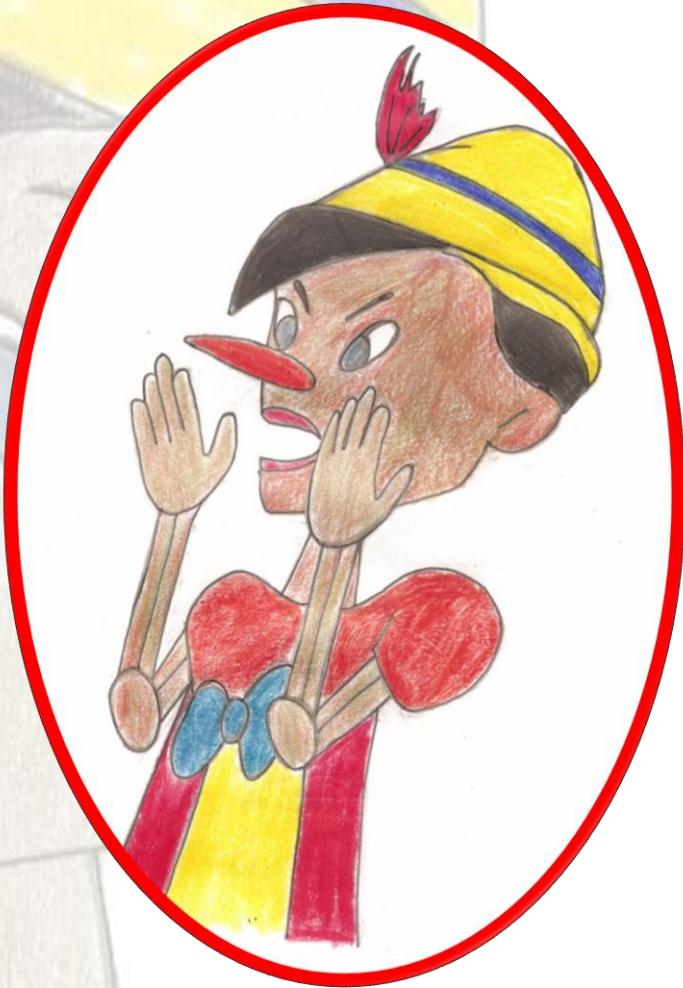


Avanza di tante caselle  
quante sono quelle che hai  
appena effettuato



42

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



TORNA ALLA 39

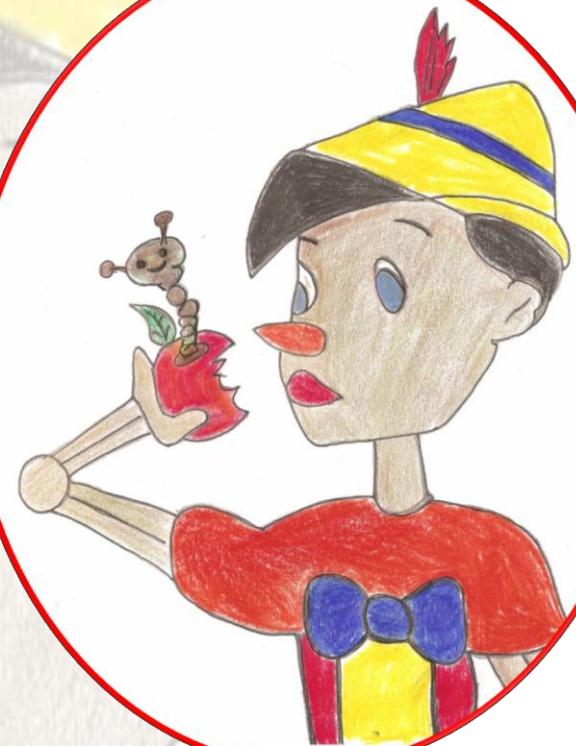
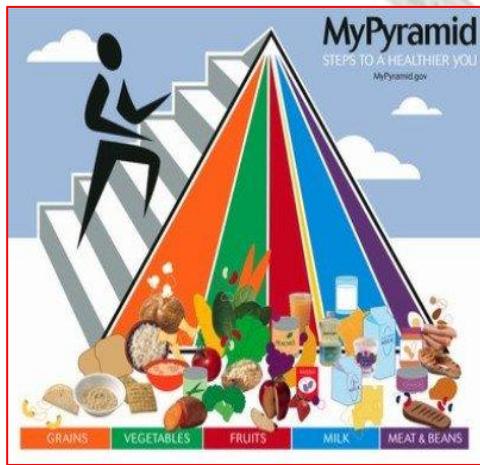
# 43



## **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**



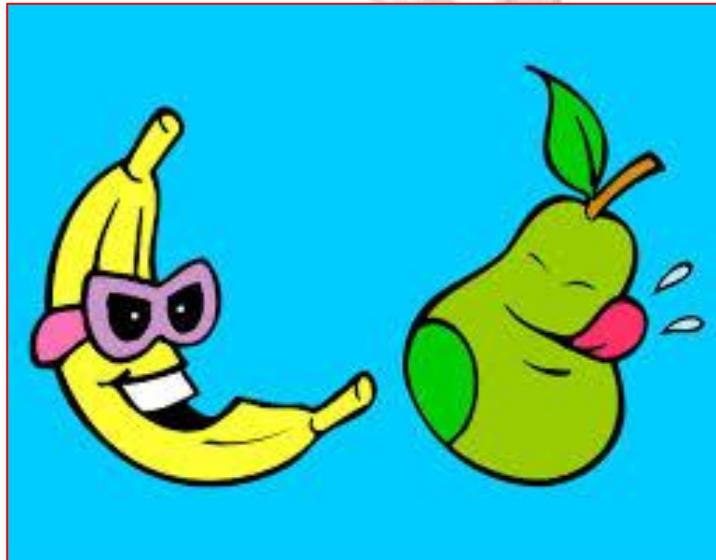
**CONTINUA COSI' !!!!**

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



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

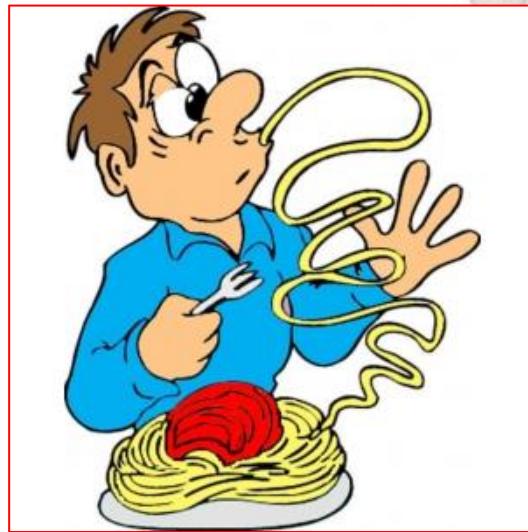
# 46



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



47

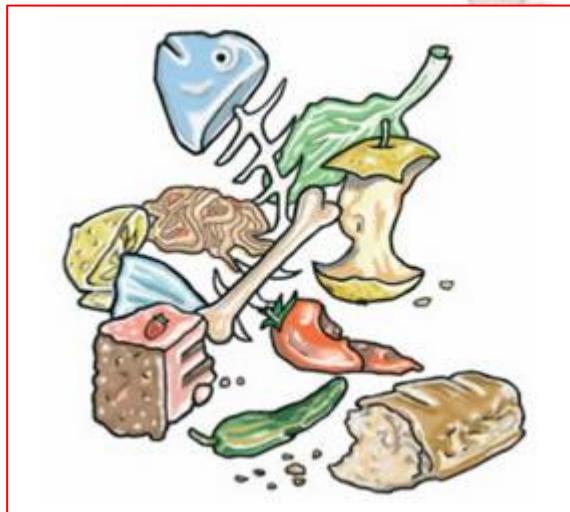


**ATTENZIONE!!!! L'ESPERTO CONSIGLIA !!!**

**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**

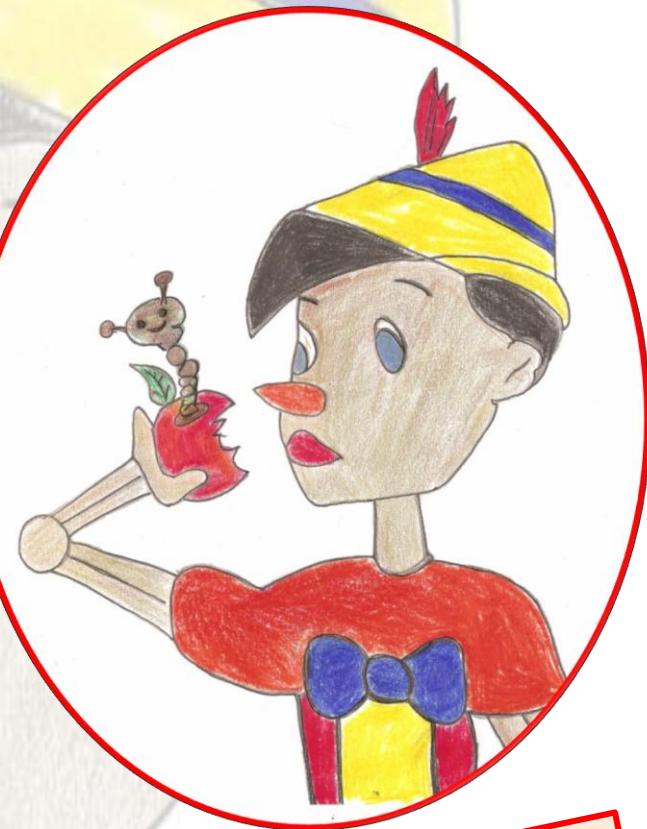
50

BRAVO !!!!

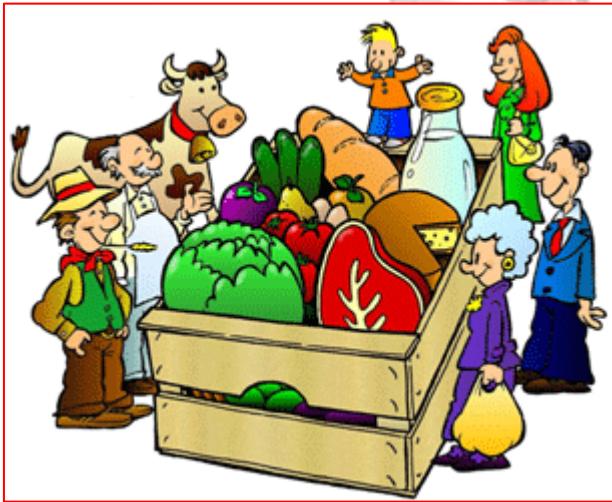
HAI FATTO LA PIZZA A LIEVITAZIONE  
NATURALE INSIEME ALLA MAMMA



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

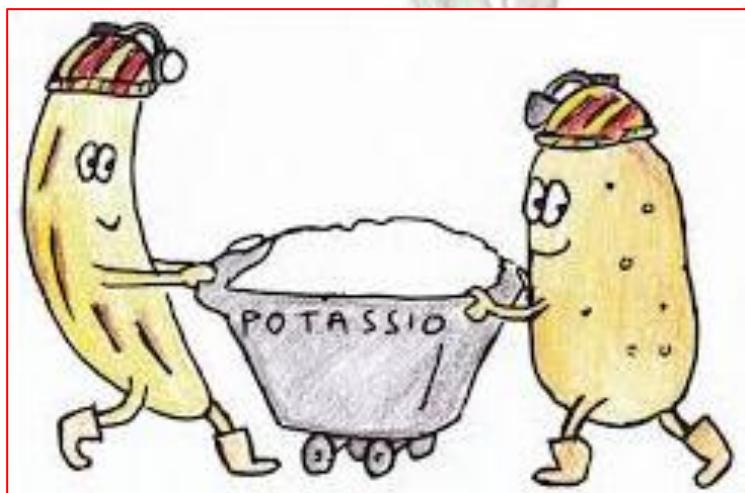


www.warnerbros.it



**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**

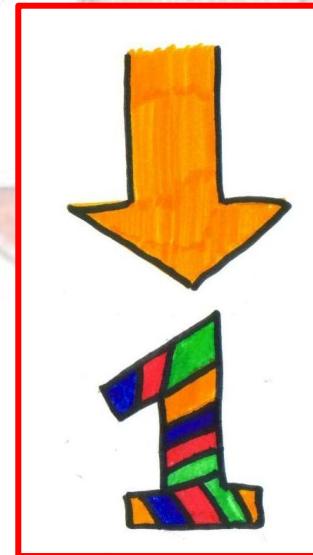
57



**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**



# 59

**BRAVO !!!!**

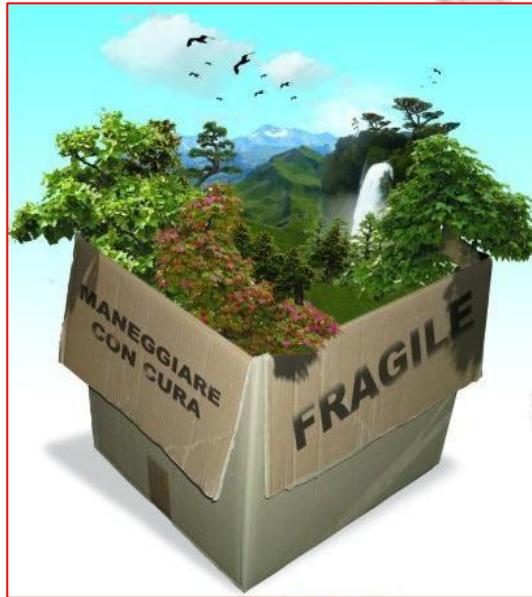
*HAI CONVINTO LO ZIO AGRICOLTORE A  
CAMBIARE METODI DI PRODUZIONE E A  
FAR DIVENTARE BIOLOGICA LA SUA  
AZIENDA*



Avanza di tante caselle  
quante sono quelle che hai  
appena effettuato

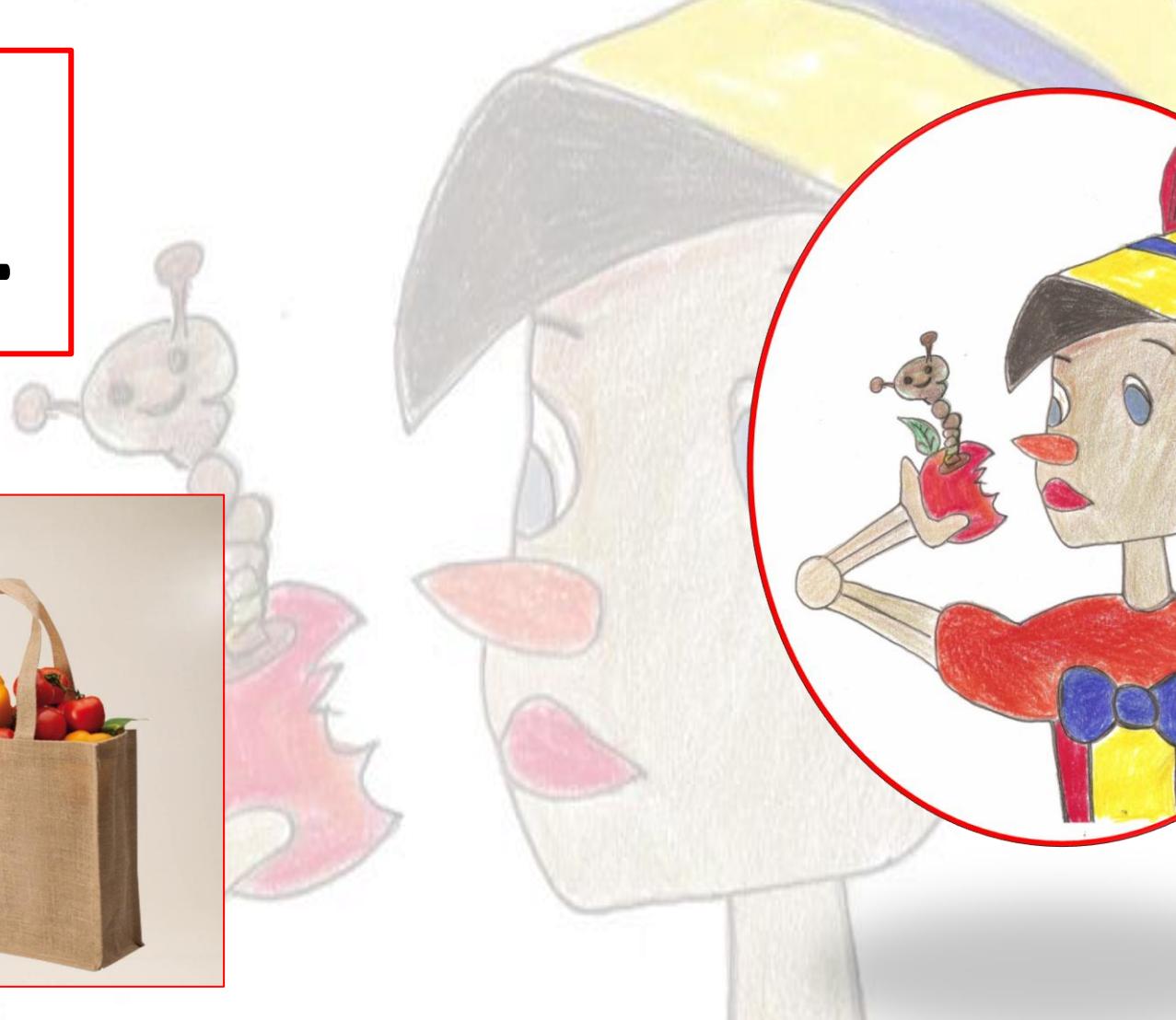


# 60



**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