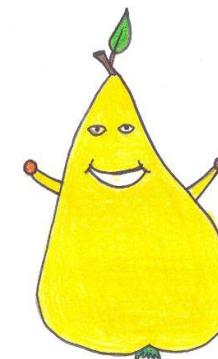
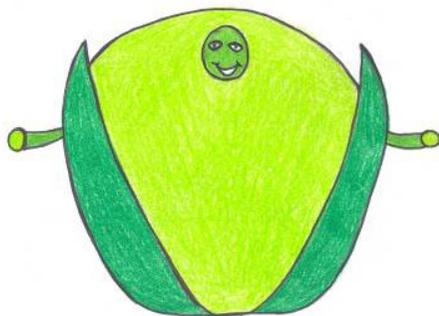


IL GIOCO

ALIMENTARE

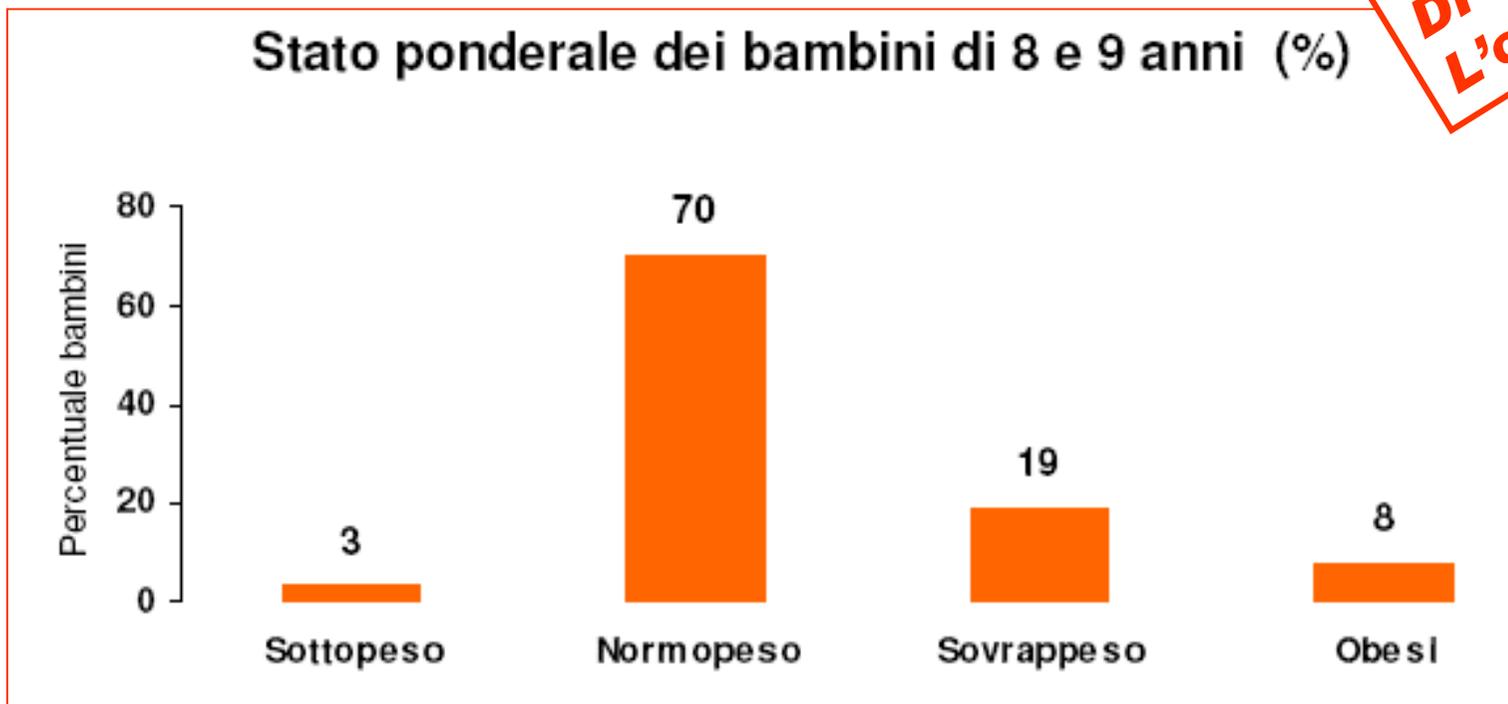
DALL'ESPERIENZA DI "OKKIO ALLE PENNE!" L'IDEA
DI IMPARARE GIOCANDO





Quanti bambini in sovrappeso e obesi?

PROBLEMA DI SALUTE: L'obesità



**OKkio alla SALUTE:
risultati dell'indagine ASL CN1 2010**

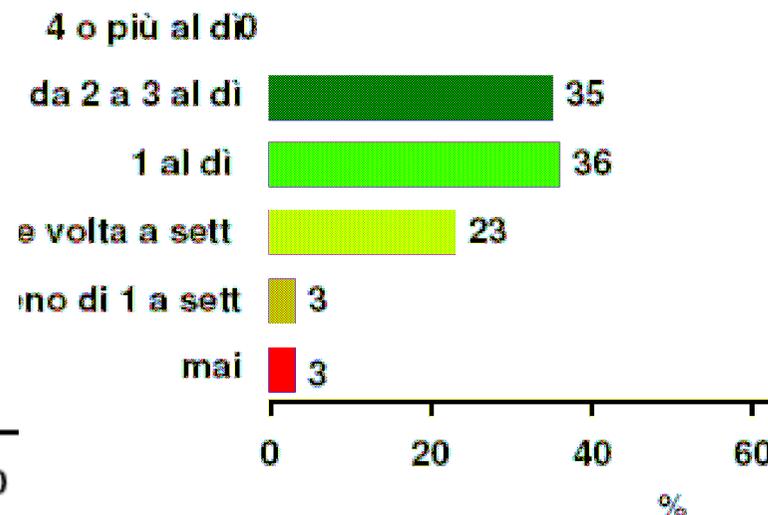
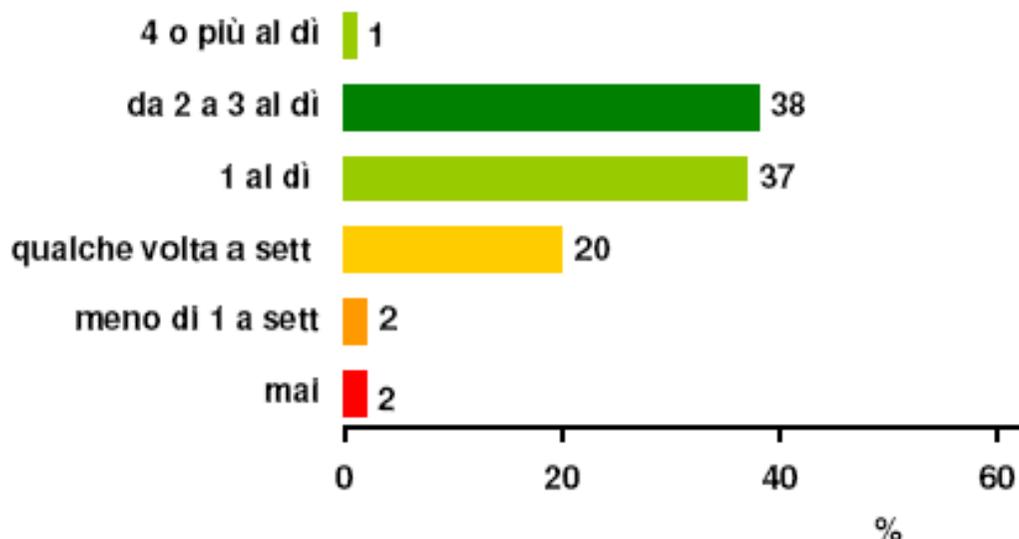
5

10

15



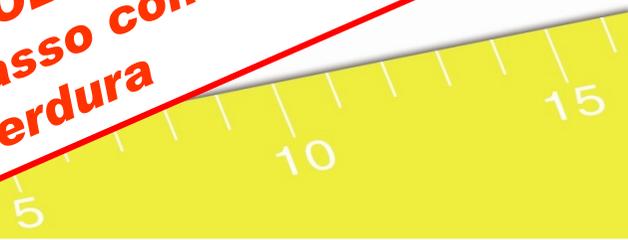
Le abitudini alimentari dei bambini: frutta e verdura



Nella nostra ASL solo l' **1%** dei bambini consuma 5 o più porzioni di frutta e verdura ogni giorno e che il **24%** ne consuma meno di una volta al giorno o mai nell'intera settimana.

OKkio alla SALUTE:
risultati dell'indagine ASL CN1 2010

**PROBLEMA DI SALUTE:
Basso consumo frutta e
verdura**





I genitori sembrano sottovalutare il problema

Secondo lei il bambino mangia:

Poco - Il giusto - troppo

**PROBLEMA DI SALUTE:
la percezione**

Molti genitori, in particolare di bambini in sovrappeso o obesi, sembrano sottovalutare la quantità di cibo assunta dai propri figli.



7 madri su 10 di bambini sovrappeso e 5 madri su 10 di bambini obesi ritengono che il proprio bambino mangi "il giusto".

5

10

15

**Come possiamo vedere, i problemi
sono sempre gli stessi!**

**E se provassimo ad applicare
il pensiero di M.Mc Luhan?**

“Coloro che fanno distinzione tra intrattenimento e apprendimento forse non sanno che l'apprendimento deve essere divertente e il divertimento deve essere educativo”

M. Mc Luhan



**OKKIO
ALLE PENNE!**



...EFFETTI COLLATERALI!

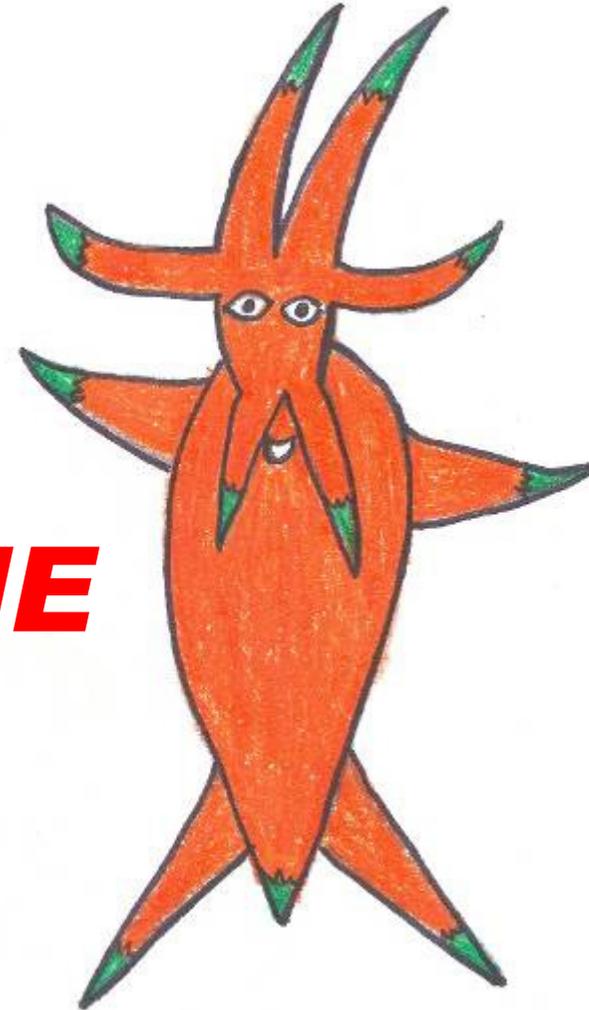
Ora che siamo diventati dei veri esperti in campo alimentare, con la complicità del SIAN, la nostra assistente Cristina ci propone di lavorare, durante le pause mensa, alla progettazione di

“UN GIOCO ALIMENTARE”

**E NOI NE ABBIAMO COSTRUITI
BEN 4!!!**

N. 1

**IL QUIZZETTONE
MANGERINO**



LE REGOLE

"QUIZZETTONE MANGERINO"

Fino ai quattro giocatori, minimo due giocatori

■ COSA SERVE:

IL TABELLONE

I DUE DADI

LE QUATTRO PEDINE

LE CARTE CON LE DOMANDE

■ OBIETTIVO:

ARRIVARE PER PRIMO ALLA CASELLA "FINE" (SENZA BARARE.)

■ REGOLE DEL GIOCO:

1) POSIZIONARE LE PEDINE SULLA CASELLA "PARTENZA" SUL TABELLONE APERTO IN PRECEDENZA.

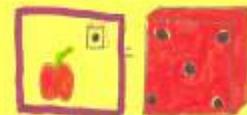
2) TIRARE IL DADO: IL GIOCATORE CHE HA IL NUMERO PIÙ ALTO COMINCIA (SE ESCONO DUE NUMERI UGUALI I DUE GIOCATORI RITIRANO).

3) AVANZARE DEL NUMERO INDICATO DAL DADO CON LA PROPRIA PEDINA.

4) ARRIVANDO SU UNA CASELLA CON DISEGNO UN CIBO SI RISPONDE ALLA DOMANDA

CORRISPONDENTE. LA DOMANDA VIENE POSTA DALL'AVVERSA RIO. SE LA RISPOSTA È ESATTA SI RITIRA IL DADO, SE NO SI PASSA IL TURNO.

5) SE SI ARRIVA SULLA CASELLA CON LA ME LA SI RITIRA IL DADO E NON SI RISPONDE A NESSUNA DOMANDA



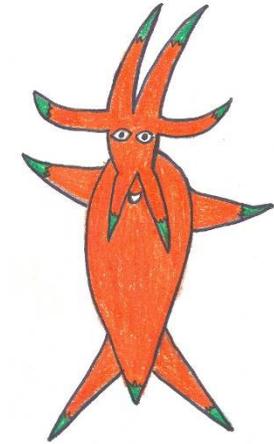
6) SE ARRIVI SU UNA DELLE CASELLE CON UNA DOMANDA SCRITTA SI RISPONDE E SI AVANZA DI UNA CASELLA SE RISPONDI GIUSTO E SI ARRETRA DI UNA CASELLA SE RISPONDI SBAGLIATO.

METTITI ALLA PROVA!

CHI VINCERÀ?

QUIZZETTONE MANGERINO

Il nostro progetto



GIOCATORI: Da 2 a 4 giocatori

Componenti del gioco: 1 tabellone - 1 dado - 4 pedine

80 carte con domande suddivise per argomento

Scopo del gioco: Arrivare per primi alla fine del percorso, senza barare!

REGOLE:

Posizionare le pedine sulla casella VIA!

Ogni giocatore lancia il dado. Chi ottiene il numero più alto inizia, in caso di parità si rilancia il dado.

Il primo giocatore lancia il dado e un avversario a scelta (o chi è stato scelto come conduttore del gioco) gli sottopone una domanda pescando la prima carta in cima al mazzo di carte. La carta utilizzata verrà poi riposta in fondo al mazzo.

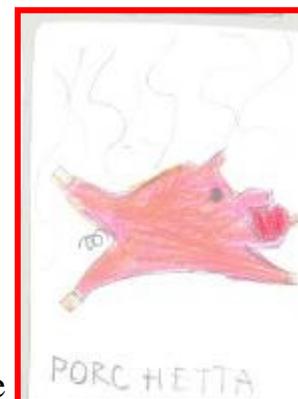
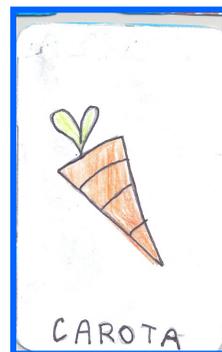
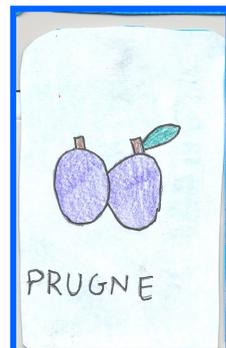
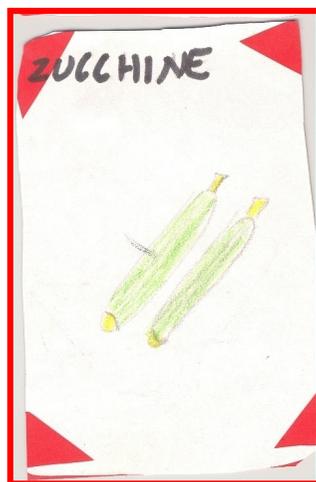
Solo se il giocatore risponde correttamente può **avanzare** del numero di caselle pari al punteggio ottenuto con il dado. Se non risponde correttamente sta fermo e passa il turno al giocatore successivo.

Se si arriva alla casella "fortunata" in cui sono raffigurati la mela e il dado, si lancia nuovamente il dado e si avanza senza rispondere ad alcuna domanda. Se si arriva alla casella "*sfortunata*" in cui sono raffigurati la bibita e il "-2", si arretra di due caselle.

Poi si passa il turno al giocatore successivo.

Vince chi completa per primo il percorso.

LE CARTE



11) IL LATTE: FA MEGLIO
A. FRESCO B. COMPRATO

12) IL PESCE È UN SECONDO O
UN CONTORNO?

13) LA ZUCCHINA È: A. UN PRIMO
B. UN CONTORNO?

ALCUNE
DOMANDE

9) L'INSALATA CONTIENE
A. PROTEINE B. VITAMINE

16) LA PRUGNA CRESCE
A. SUGLI ALBERI
B. DALLA TERRA?

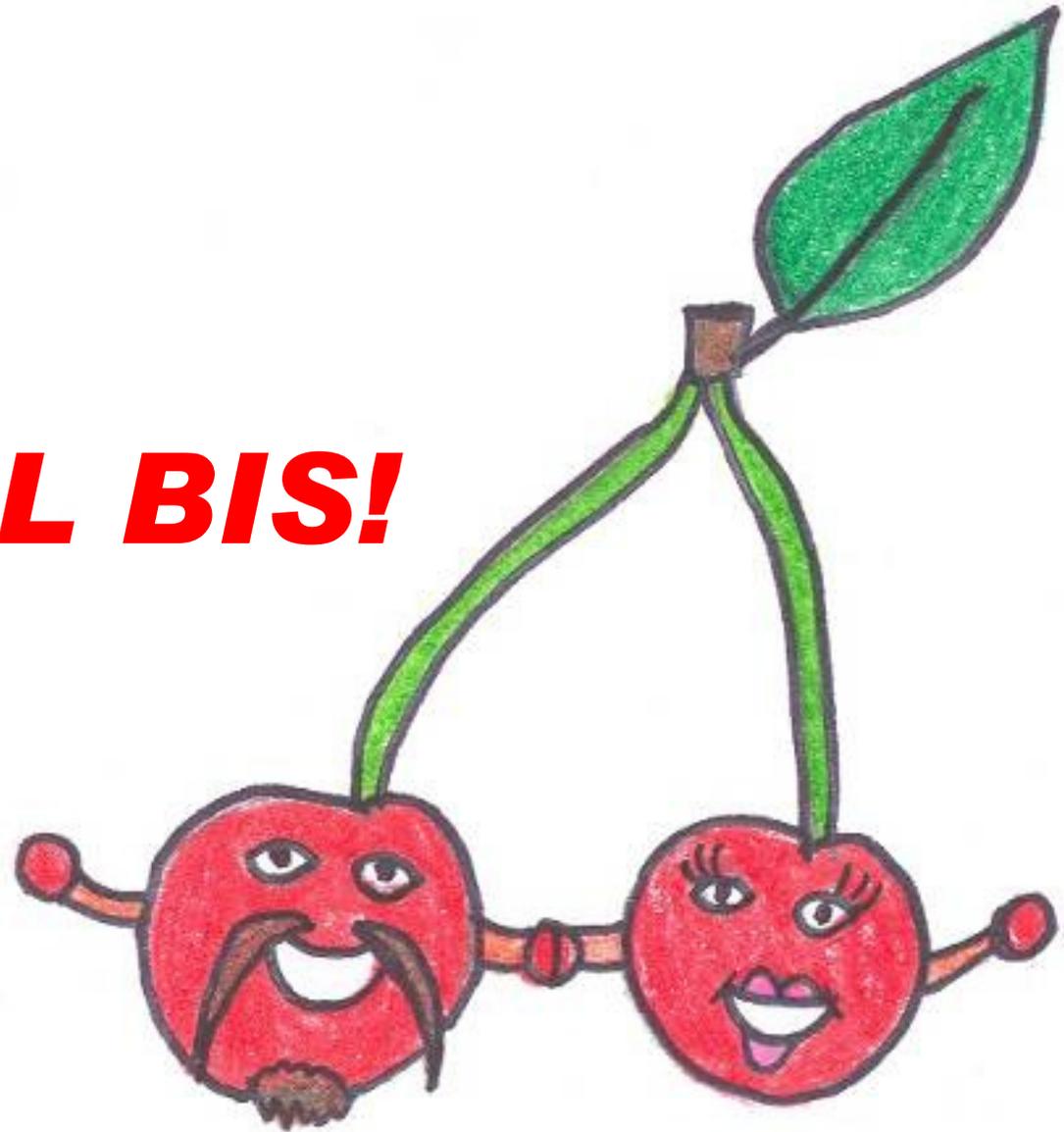
14) LE PATATE SONO UNA
VERDURA MA CONTEN-
GONO A. CARBOIDRATI
B. PROTEINE.

7) 4 GELATI AL GIORNO
FAUNO BENE?
A. SÌ B. NO

N.2

VOGLIO IL BIS!

(memory)



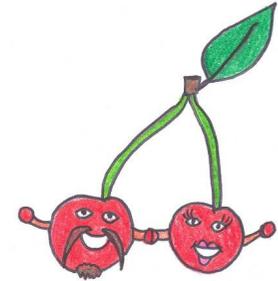
Gioco proposto dai SEDANI-RAPA

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Il nostro progetto

GIOCATORI: da 2 a 4

COMPONENTI DEL GIOCO: 42 carte (21 rosse - 21 viola)



SCOPO DEL GIOCO: Raggiungere il numero più alto di coppie di carte uguali

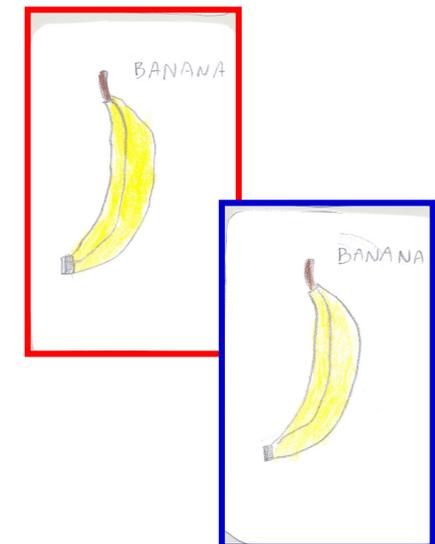
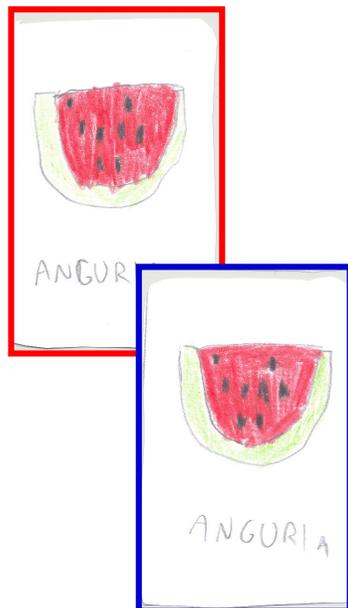
PREPARAZIONE

Mischiare tutte le 42 carte e posizzionarle coperte (con il simbolo "voglio il bis!" verso l'alto).

REGOLE:

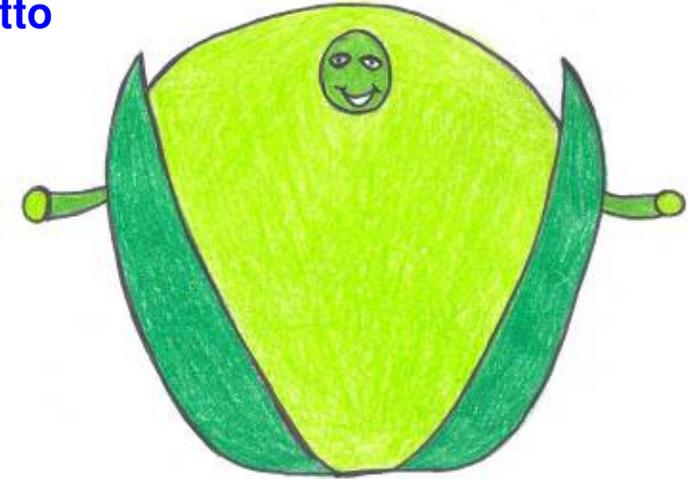
Inizia il giocatore più giovane e gira due carte. Se le carte riportano la stessa immagine, si tiene la coppia e si prosegue girando altre due carte, altrimenti si rimettono sul piano coperte e si passa il turno.

Quando tutte le carte sono esaurite, ogni giocatore conta quante coppie ha preso



Il nostro progetto

N.3



FORZA PRANZO!

(forza 4)

GIOCATORI: minimo 2 massimo 2 coppie (4 giocatori)

COMPONENTI DEL GIOCO:

1 tabellone

42 carte, di cui:

21 rosse (5 primi, 5 secondi, 5 contorni, 5 frutta, 1 jolly)

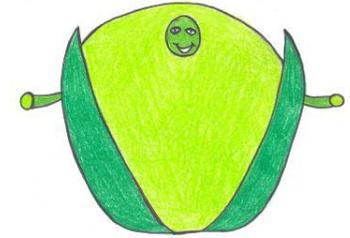
21 viola (5 primi, 5 secondi, 5 contorni, 5 frutta, 1 jolly)

SCOPO DEL GIOCO:

Arrivare a 60 punti

I punti si ottengono posizionando 4 carte dello stesso colore in fila, in senso orizzontale, verticale o diagonale.

REGOLE DEL GIOCO:



A turno ogni giocatore (o coppia di giocatori) sceglie una "colonna" sul tabellone e fa scorrere una carta seguendo le frecce fino all'ultima casella della "griglia" o comunque alla prima "libera". Su ogni casella può stare solo una carta.

Quando un giocatore posiziona 4 carte dello stesso colore in fila, totalizza 10 punti. Se le 4 carte riportano un pasto corretto (primo, secondo, contorno, frutta), anche in ordine sparso, il punteggio raddoppia (20 punti).

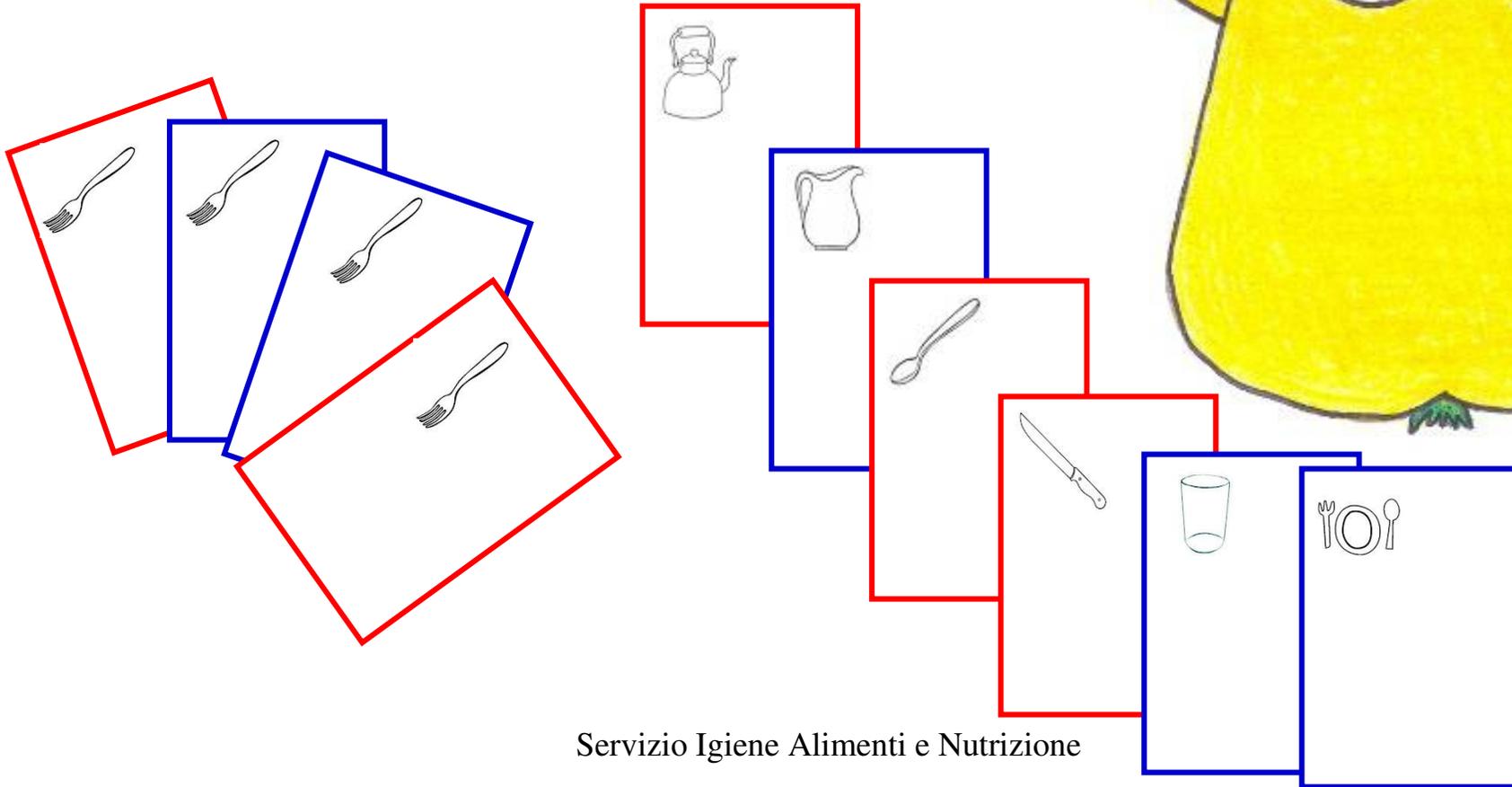
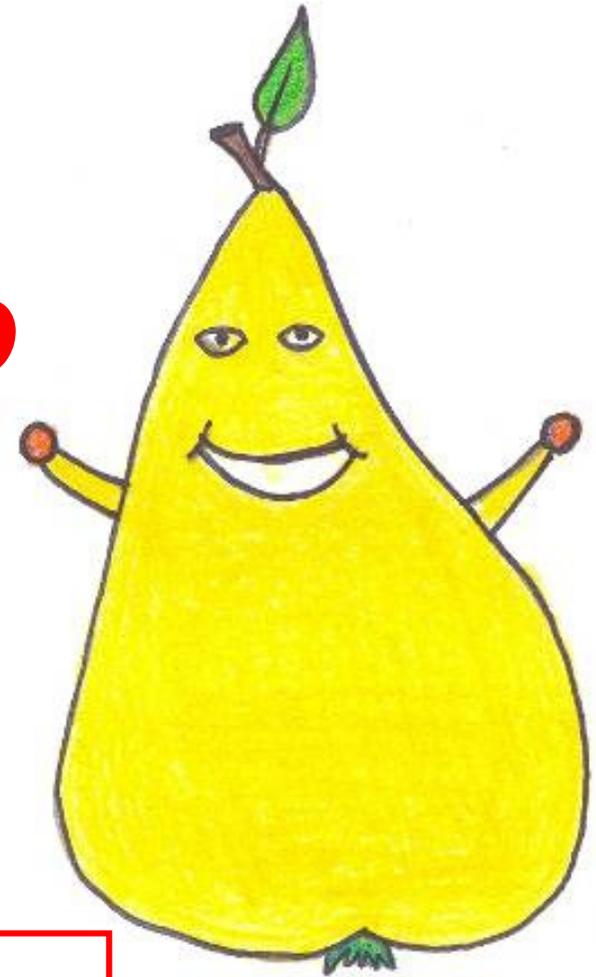
A questo punto si tolgono le carte dal tabellone e comincia una nuovo giro chi ha perso.

Il jolly vale una portata a scelta.

N. 4

IL PASTO PERFETTO

(scala 30)



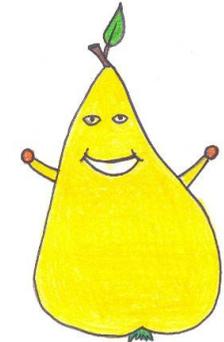
COMPONENTI DEL GIOCO:

1 mazzo da 40 carte rosse

1 mazzo da 40 carte blu

4 carte jolly (possono assumere qualunque valore)

1 scheda illustrativa per simboli, pasti e portate.



L'intero set di carte prevede **10 pasti completi** contraddistinti da 10 simboli diversi (tazza, bilancia, sale e pepe, scolapasta, ecc...) in due colori; ogni "portata" che compone il pasto ha un valore diverso, come illustrato nella scheda

SCOPO DEL GIOCO:

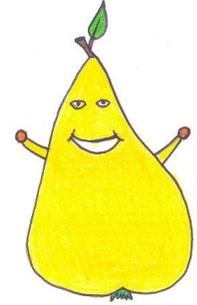
Scopo del gioco è "chiudere" rimanendo per primi senza carte in mano.

PREPARAZIONE

Mischiare bene tutte le carte e distribuirne 10 per ogni giocatore. Quelle avanzate andranno posate coperte sul tavolo. La scheda illustrativa deve restare in vista, consultabile da tutti i giocatori.

Si fa la conta per stabilire chi comincia e poi si prosegue in senso orario o antiorario, a scelta.

REGOLE DEL GIOCO:



Il giocatore di turno pesca una carta e valuta se può “calare”:
si può calare la prima volta con un **minimo di 30 punti e 3 carte.**

Per esempio:

- **un pasto completo** dello stesso seme
(come indicato nella scheda illustrativa)
- **un poker della stessa portata** (ad esempio tutti primi piatti) da un minimo di 3 a un massimo di 10 carte di semi diversi

Dopo la prima volta, si può calare anche con meno 30 punti o con carte da attaccare alle carte già sul tavolo, anche se “calate” da altri giocatori.
Se non si hanno almeno 30 punti e 3 carte, si scarta una carta e si passa il turno.

Vince chi per primo rimane senza carte in mano

Attenzione:

- Il poker di dolci è composto da soli 3 simboli, gli stessi del piatto unico
 - Il poker di piatti unici è composto da soli 3 simboli, gli stessi del dolce
- È possibile attaccare carte a tutte quelle già calate anche dagli avversari
Se si prende una carta dagli scarti, deve essere calata nello stesso turno

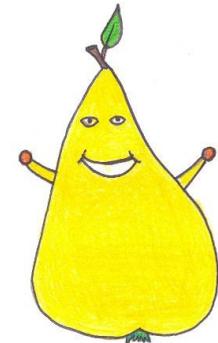
PER CALCOLARE IL PUNTEGGIO A FINE PARTITA:

ogni pasto completo calato vale 3 punti

ogni 4 portate (poker) di contorno o frutta calate valgono 3 punti

ogni 4 portate (poker) di primo o secondo calate valgono 2 punti

ogni tris di portate calato vale 1 punto



**Ci hanno promesso che se arrivano
dei finanziamenti lo stampano...
speriamo!!**



E speri bene!
Grazie ad un finanziamento ALCOTRA, il
gioco viene stampato!

A volte i sogni diventano realtà!!



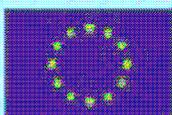
L
A

S
C
A
T
O
L
A

Lato 1



LATO 2



Gli autori del gioco:

Le classi 5^a A e 5^a B dell'*Istituto Comprensivo Papa Giovanni XXIII* nell'anno scolastico 2012-13, con l'insegnante *Cristina Cordasco*. Realizzato con il supporto del *Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASLCN1* e finanziato nell'ambito del *Progetto Alcotra 127 "Star Bene - Bien Etre"*.

ALL'INTERNO → Tabellone Lato A:

Quizzettone Mangerino *(vedi regole slide 9)*



Le domande sono state divise secondo:
I NUTRIENTI _ CARTE ROSSE

nutrienti

Quale è il principale nutriente che apporta la pasta?

I CARBOIDRATI



nutrienti

Le verdure contengono più acqua o più grassi?

PIÙ ACQUA

nutrienti

I grassi buoni di cui è ricco il pesce, sono saturi o insaturi?

INSATURI

nutrienti

nutrienti

L'insalata contiene sali minerali o vitamine?

ENTRAMBI



LE FUNZIONI _ CARTE VERDI

funzioni

quante porzioni di frutta e verdura è bene consumare ogni giorno?

ALMENO 5



funzioni



funzioni

L'orzo e il farro sono legumi?

NO, SONO CEREALI

funzioni

L'insalata è ricca di fibre, a cosa servono?

SAZIANO E AIUTANO IL BUON FUNZIONAMENTO DELL'INTESTINO

funzioni

Quale effetto hanno le bibite dolci sul nostro organismo?

FORNISCONO TROPPI ZUCCHERI, FANNO INGRASSARE

funzi

La fibra dei vegetali, fornisce calorie?

NO

NO

STAGIONALITÀ - LOCALITÀ - CARTE VIOLA



**stagionalità
località**

In quale stagione crescono le zucchine?

IN ESTATE

**quizzettone
mangerino**

**stagionalità
località**

**stagionalità
località**

l'ananas è un frutto locale?

NO

località

In quali stagioni si raccolgono le mele?

IN ESTATE E IN AUTUNNO

**stagionalità
località**

Dall'etichetta di un succo, si capisce la provenienza della frutta?

NO

**stagionalità
località**

Le patate sono state importate da un altro continente, quale?

L'AMERICA

VARIE_CARTE GIALLE

mix

In che ordine sono elencati gli ingredienti sulla confezione degli alimenti?

DECRESCENTE



mix

mix

Come si chiama lo zucchero del latte?

LATTOSIO

mix

Che tipo di grano viene usato per la pasta secca?

GRANO DURO

Sardina, Alice, Persico, Sgombro. Quale di questi NON è un pesce azzurro?

IL PERSICO

Abate, madernassa, golden, william, quale di queste NON è una pera?

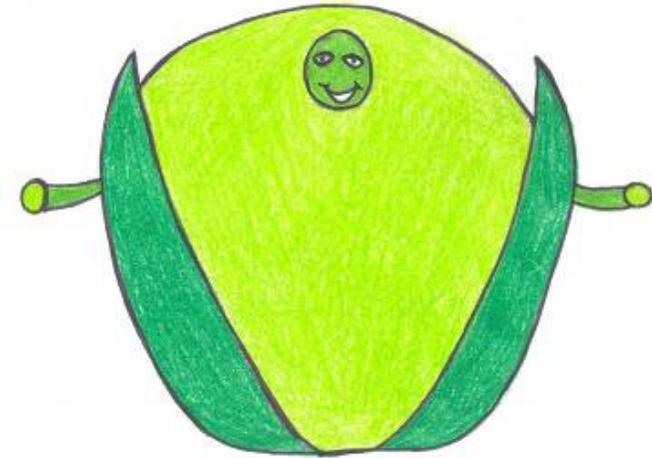
GOLDEN



io Igi



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



LATO B:
FORZA PRANZO!

Vedi regole slide 15 - 16

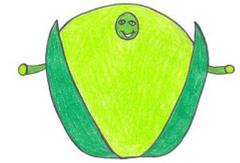
primo
risotto carote e zucchine

secondo
tortino di patate e uova

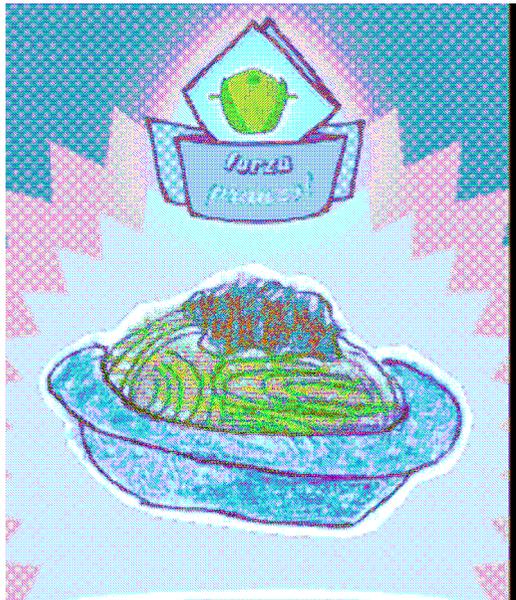
contorno
finocchi

jolly!
acqua

frutto



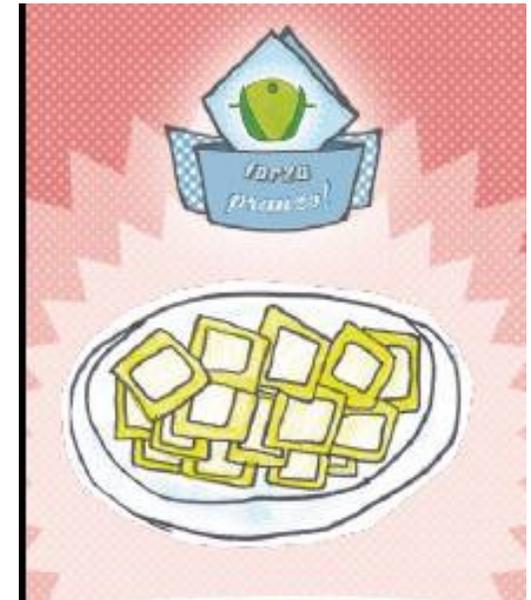
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



primo
spaghetti al pomodoro



secondo
frittata di spinaci

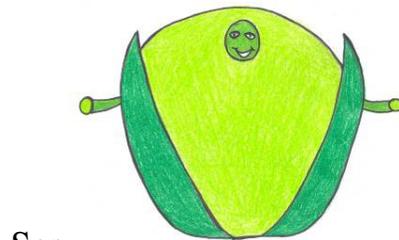


primo
ravioli



contorno
cavolfiori

secondo
frittata di spinaci

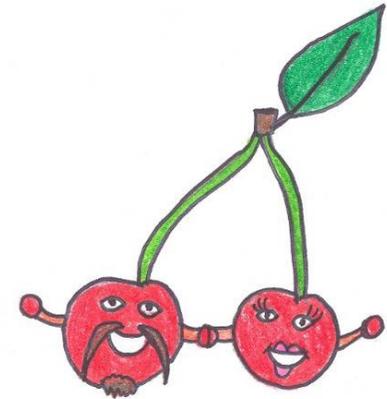


Serv

Nutrizio



frutta
arancia



VOGLIO IL BIS!

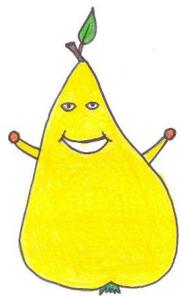
(Vedi regole slide 14)

**UTILIZZO LE CARTE DI
“FORZA PRANZO”
PER UN MEMORY**

← Retro delle carte di “Forza Pranzo!”

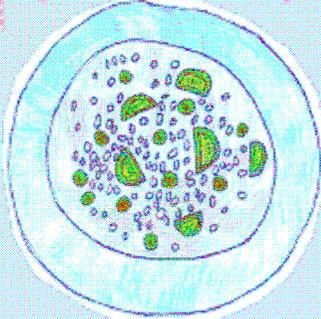
IL PASTO PERFETTO

(Vedi regole slide 18 – 19 – 20)

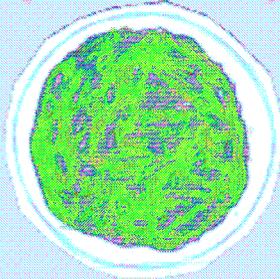


| SECONDO | Primo | Secondo | Platto unico | Contorno | Frutta | Dolce |
|---|--------------------------------|-------------------------------|--|--------------------------|------------|---------------|
| | 5 PUNTI | 5 PUNTI | 15 PUNTI | 10 PUNTI | 10 PUNTI | 5 PUNTI |
|  | Risotto carote e zucchine | Frittata di spinaci | | Carote crude | Uva | |
|  | | | Pasta e fagioli | Finocchi | Pera | Budino |
|  | Miglio al forno | Formaggio grana | | Insalata mista | Mandarino | |
|  | Penne pomodoro e basilico | Bocconcini di lonza alla erbe | | Zucchine | Albicocche | |
|  | | | Lasagne al ragù | Insalata verde e carote | Ughe | Yogurt |
|  | Vellutata di ceci, fave e orzo | Piatto impanata al forno | | Carote e patate in umido | Arancia | |
|  | Gnocchi al pesto | Polpette di ceci | | Fagiolini | Anguria | |
|  | Ravioli di magro all'olio | Fesa di tacchino al forno | | Broccoli | Mela | |
|  | | | Polenta con sugo e bocconcini di manzo | Cavolfiore | Kiwi | Torta di mele |
|  | Cous cous con verdure | Tortino di patate con uovo | | Insalata di pomodori | Mirilli | |

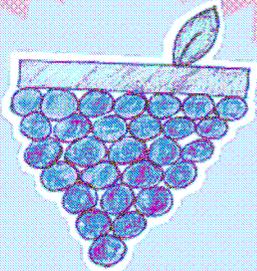
Scala: Stesso seme



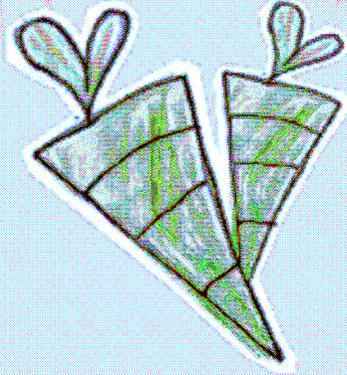
primo
risotto carote
e zucchine



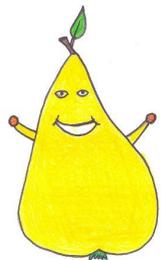
secondo
frittata di spinaci

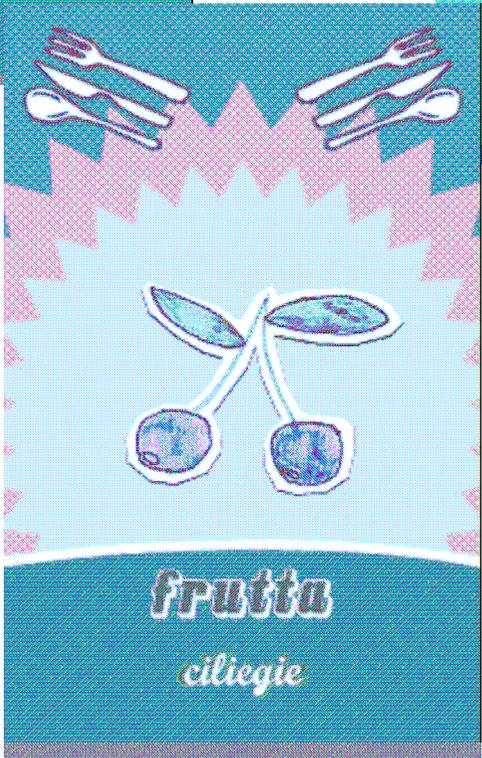
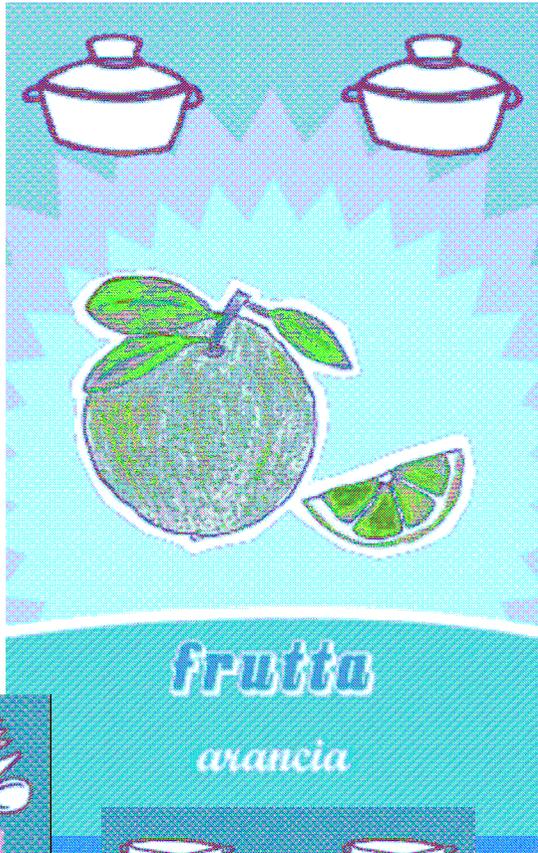


frutta
uva

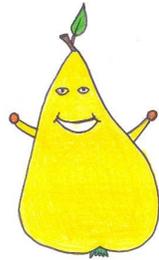


contorno
carote crude





Poker:
stessa portata



piatto unico
pasta e fagioli

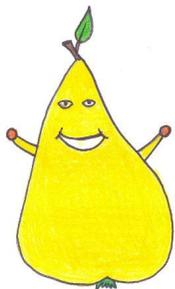
primo
miglia al forno

piatto unico
lasagne al ragu'

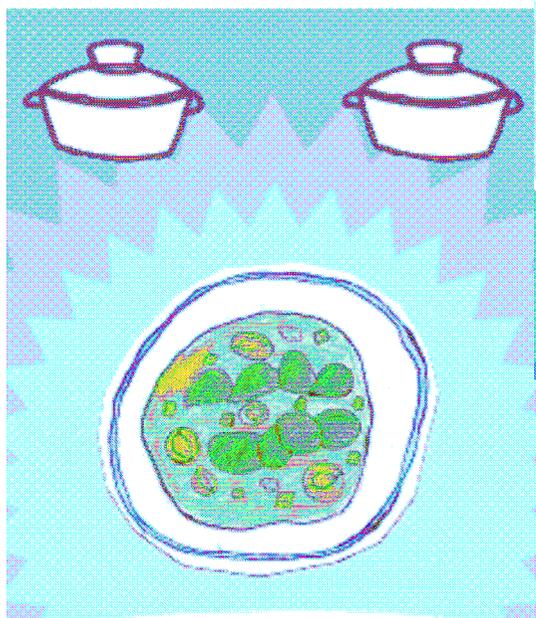
primo
gnacchi al pesto

jolly!

acqua



Servizi di ristorazione



primo
vellutata di ceci,
fave e orzo



contorno
braccali

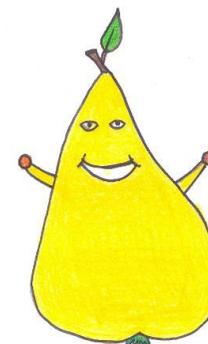


secondo
polpette di ceci



contorno
insalata mista

Servizio Ig



IN 4^ CON "OKKIO ALLE PENNE!!" SIAMO DIVENTATI→



CAMPIONI DI FRUTTA E VERDURA



2



1



3



**Complimenti ragazzi!!
Avete lavorato bene!!**



**ORA, IN QUINTA, COL
“GIOCO ALIMENTARE”,
ABBIAMO RICEVUTO
UN SACCO DI
COMPLIMENTI DALLA
NOSTRA DIRIGENTE,
ABBIAMO AVUTO LE
MAGLIETTE DALL’ASL,**



ABBIAMO FIRMATO LE SCATOLE!



La Stampa - Educazione alimentare "Okkio alle Penne!"

Un gioco educativo realizzato dai bambini per i bambini, a Savigliano

Okkio alle penne! La salute diventa un gioco



Mercoledì 12 giugno nel cortile della scuola elementare Papa Giovanni XXIII di Savigliano saranno consegnate alla scuola 10 scatole del gioco da tavola "Okkio alle Penne!", realizzato dai ragazzi delle classi 5A e 5B con il supporto degli insegnanti e degli operatori del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Asl CNI. La realizzazione grafica e la stampa del gioco sono finanziati nell'ambito del programma europeo ALCOTRA "Star Bene", di cui l'Asl è partner insieme al Consorzio Monviso Solidale.

Spiegano gli operatori del SIAN dell'Asl CNI: "La realizzazione del gioco rappresenta la tappa finale di un lavoro educativo svolto dagli insegnanti durante tutto il percorso scolastico sulle tematiche della salute, della corretta alimentazione e degli stili di vita salutari. I ragazzi, stimolati e coordinati dall'assistente Cristina Cordasco, hanno ideato un gioco da tavola educativo, pensato per imparare i principi della corretta alimentazione divertendosi".

Il gioco da tavola "Okkio alle Penne" comprende quattro giochi: "Forza pranzo", "Il pasto perfetto", "Voglio il bis" e il "Quizzone mangerino". Nella loro realizzazione, i ragazzi hanno considerato diversi livelli di difficoltà in modo tale che potessero essere utilizzati da tutte le fasce di età; i ragazzi sono anche gli autori dei disegni e della gran parte dei testi.

Il gioco sarà poi proposto come strumento educativo nei progetti di promozione di sani stili di vita che il S.I.A.N. rivolge alle scuole ogni anno. Al momento della consegna i piccoli autori potranno autografare le scatole del gioco che farà divertire e imparare molti altri loro compagni di altre scuole.

LA STAMPA HA SCRITTO DI NOI!!

LA STAMPA.it CUNEO

Educatione alimentare: "Okkio alle Penne!"

10/06/2013

Protagonisti i ragazzi dell'Elementare di Savigliano



SAVIGLIANO Mercoledì 12 giugno nel cortile della scuola elementare Papa Giovanni XXIII di Savigliano saranno consegnate alla scuola 10 scatole del gioco da tavola "Okkio alle Penne!", realizzato dai ragazzi delle classi 5A e 5B con il supporto degli insegnanti e degli operatori del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'Asl CNI. La realizzazione grafica e la stampa del gioco sono finanziati nell'ambito del programma Ue Alcotra,

Edicola

Ultimi Articoli

**ED ORA CHE SIAMO BRAVI E FAMOSI POSSIAMO
LASCIARE QUESTA BELLA SCUOLA E INIZIARE LE MEDIE.**

CIAO!!!



12/06/2013