

ISTITUTO COMPRENSIVO DI VESTONE

SCUOLA PRIMARIA COLLODI – VESTONE

CLASSE QUINTA B

Giocando si impara ... così abbiamo deciso di dimostrare e divulgare ciò che abbiamo appreso attraverso questo progetto proprio con un gioco.

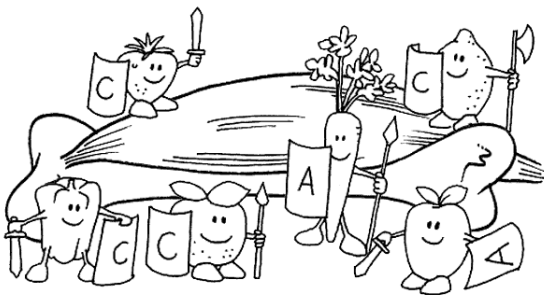
Ci siamo ispirati al gioco dell'oca tradizionale: un gioco da tavolo antichissimo, formato da un percorso da completare affidandosi unicamente alla propria fortuna nel lanciare i dadi.

Giocando si avrà l'occasione di conoscere corrette abitudini alimentari, di riflettere sull'importanza di una sana alimentazione, perché il nostro motto è:

CHI MANGIA SANO ..VA MOLTO LONTANO!

Descrizione del gioco

Il tabellone da gioco è formato da un percorso a "PIRAMIDE" (ispirato alla piramide alimentare che abbiamo studiato a scuola) formato da 63 caselle. Ogni giocatore è contraddistinto da una differente pedina e sono compresi **due dadi**.



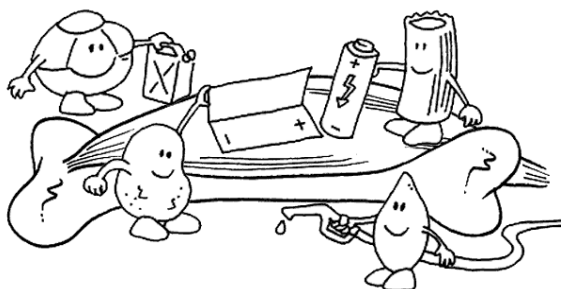
Alla base della piramide, inizio del gioco, troveremo le **vitamine**, elementi indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo:

- Vitamina A importante per lo sviluppo delle ossa, la pelle, la vista
- Vitamina B indispensabile per la formazione dei globuli rossi
- Vitamina C necessaria per resistere a influenze e raffreddori
- Vitamina D fondamentale per ossa e denti

CONSIGLIO: assumere almeno cinque porzioni di frutta e verdura, ogni giorno, possibilmente scegliendo cibi di colori diversi, (quindi diversi tipi di vitamine)

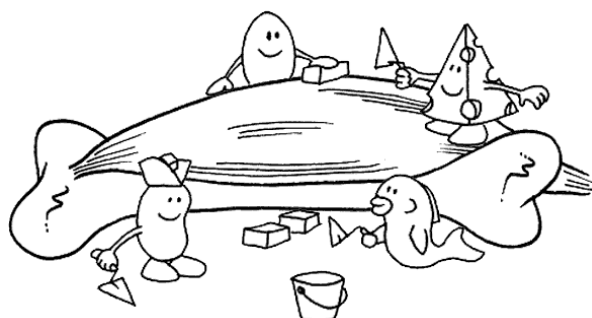
In questo spazio (degli alimenti da assumere abbondantemente ogni giorno) troviamo anche **l'acqua**: è una delle componenti principali del nostro corpo e tutto l'organismo dipende proprio da lei.

Al secondo piano troveremo i **carboidrati**: la fonte energetica di rapido utilizzo ... gli alimenti che li contengono forniscono alle cellule il nostro combustibile!

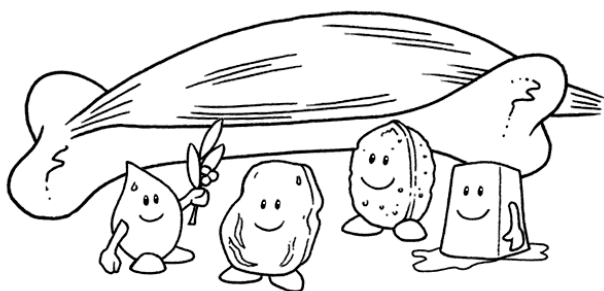


CONSIGLIO: mangiare una porzione ad ogni pasto di questi alimenti, preferibilmente integrali.

Continuando il nostro percorso troveremo le **proteine**: i “mattoni” che ci servono per crescere e ricostruire il nostro corpo.



CONSIGLIO: mangiare una porzione ogni giorno di questi alimenti, cercando di alternare proteine di origine animale e vegetale.



Troveremo infine i **grassi**, anche loro molto importanti perché sono le nostre riserve di energia, immagazzinati sotto la pelle.

CONSIGLIO: Assumere solo due cucchiaini di grassi al giorno, facendo attenzione a quelli nascosti negli alimenti. (Leggere bene le etichette!)

Giocatori

Da 2 a 6 giocatori.

Regole

Inizia il gioco il giocatore che ottiene il punteggio più alto lanciando un solo dado. Si procederà poi in senso orario.

Il primo giocatore comincerà (dal via) lanciando i dadi e muovendo la propria pedina di un numero di caselle pari alla somma uscita dai dadi.

Alcune caselle con lo sfondo grigio rappresentano dei bambini che, sani e in perfetta forma, compiono vari sport. (Corrispondono alle caselle con le oche della versione classica). Il giocatore che arriva su di esse può spostarsi in avanti di un numero di caselle pari a quelle ottenute con il lancio dei dadi.

Ci sono poi altre caselle speciali che sono:

BONUS (con sfondo e scritta blu) alle caselle 13 – 21 - 34 – 39 – 50 – 53 – 59
“premi” guadagnati da chi si nutre correttamente, in modo sano ed equilibrato:

13: per ricreazione ti sei portato un buon frutto di stagione... bravo! Meriti di ritirare i dadi.

21: dopo la ginnastica hai bevuto tanta buona acqua naturale... hai fatto bene! Ora vai a riempire la bottiglia alla fonata.

34: hai mangiato pane e pasta integrali. Bravo! Hai tanta energia: usala per ritirare i dadi!

39: hai scoperto che i carboidrati danno tanta energia. Ti senti in forma: corri fino al tennista!

50: mangi sempre frutta e verdura di stagione (vero che è più buona e profumata?) Bravo! Raddoppia il tuo punteggio.

53: La mattina latte, a pranzo riso e piselli, macedonia a merenda, sera pesce e verdure... Bravo! Sei un buon consumatore! Ritira

59: hai preferito una fetta di torta della nonna (con le mele a km0) alle merendine confezionate.

Vai al 61 e ritira un dado.

PENALTY: (con sfondo e scritta rossa) alle caselle 6 – 11 – 19 – 31 – 42 – 56 – 62
“penalità” meritate da chi commette qualche errore nelle proprie abitudini alimentari ed è invitato a riflettere...

6: hai mangiato poche vitamine, ti sei preso un bel raffreddore. Fermati un giro e mettiti a letto!

11: oggi non hai mangiato frutta rossa... torna alle ciliegie!

19: nel tuo piatto sono avanzati gli spinaci... Documentati sui loro benefici... Stai fermo un giro.

31: oggi hai mangiato pizza a pranzo e a cena; così non va bene! Vai a fare una corsetta per smaltire. Fermo 2 giri!

42: hai mangiato pochi carboidrati... ti senti stanco... vai a cercare una casella che li contenga per ricaricarti!

56: hai mangiato troppi dolci... ahi che mal di pancia! Fermati un giro.

62: hai mangiato poche proteine oggi, torna indietro fino ad una casella che le contenga...

La casella di arrivo va raggiunta con un lancio di dadi esatto altrimenti si retrocede dei punti in più.

Buon divertimento!

Gli alunni di 5[^] B

BANANI AYA

BAYOU BADR EDDANE

BORRA MARTA

CAGGIONI MATTEO

CERQUI LUCA

ESSOUNDOUSSI BASMA

EZZYAD MARWA

FARICHE ANAS

FERETTI MATTEO

FOLCHINI LUCA

GIORI MARIA

GUERRA KEVIN

MAISARAH SAAD

PALAZZINI SILVIA

RASSEGA SOFIA

SALVADORI GIOVANNI

TRISCHITTA JESSICA

ZAMBELLI TOMMASO

Ins.

COTTALI MILENA