



Project funded by the  
**EUROPEAN UNION**



**ENPI  
CBCMED**

CROSS-BORDER COOPERATION  
IN THE MEDITERRANEAN

DO FREE CLIMBING EVERYDAY

Keep fit, choose Mediterranean!



## MedDiet

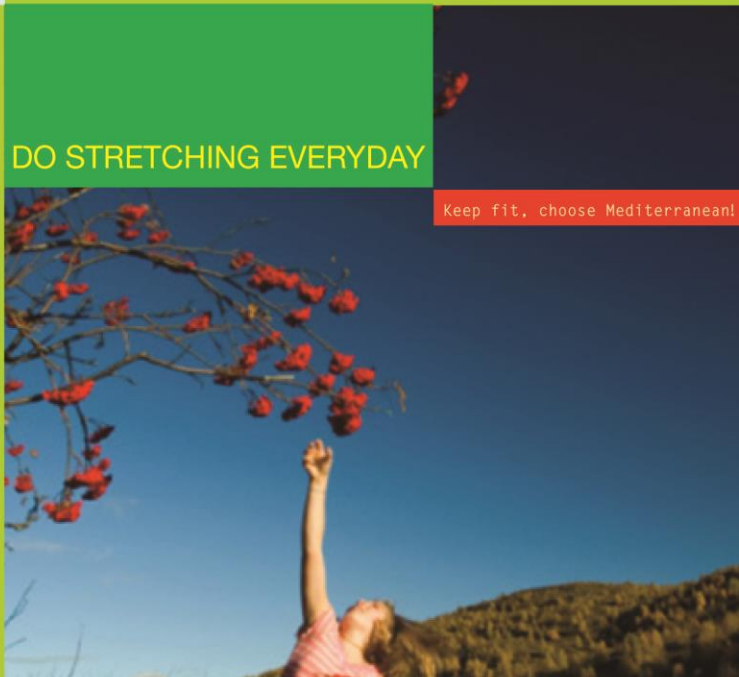
*Mediterranean Diet and  
Enhancement of Traditional  
Foodstuff*

## MATERIALE DI SUPPORTO DIDATTICO

Per le scuole elementari  
e medie superiori.

DO STRETCHING EVERYDAY

Keep fit, choose Mediterranean!





Questa pubblicazione, dal titolo Materiale di supporto didattico alle Linee Guida per l'educazione alla Dieta Mediterranea nelle scuole, è stata prodotta con il contributo dell'Unione Europea nell'ambito del Programma sul Bacino del Mediterraneo ENPI CBC. I contenuti di tale documento sono di responsabilità esclusiva di Unioncamere e della Fondazione Dieta Mediterranea e non potranno in nessuna circostanza essere interpretati come espressione diretta della posizione dell'Unione Europea, tantomeno della struttura manageriale del programma quadro di riferimento.

Il progetto “MedDiet – Dieta Mediterranea e valorizzazione dei prodotti tradizionali” mira ad accrescere la consapevolezza del consumatore, rivolgendosi innanzitutto a giovani e bambini, le due categorie più esposte al rischio di perdere lo stile di vita salutare che la Dieta Mediterranea rappresenta; oltre a rivolgersi alle piccole e medie imprese, con particolare riferimento ai ristoranti, per consolidare la conoscenza in merito ai benefici di tale modello dietetico. Il tutto contemporaneamente al rafforzamento delle capacità di scuole, enti locali, camere di commercio/associazioni di categoria e istituzioni politiche nel portare avanti iniziative efficaci e sostenibili che si prefiggano come obiettivo la tutela della Dieta Mediterranea in Egitto, Grecia, Italia, Libano, Spagna e Tunisia.

### **Edizione e Coordinamento:**

Fondazione Dieta Mediterranea

Unioncamere (*Camere di Commercio d'Italia*)

### **Contenuti:**

Associazione Nazionale Città dell'Olio (Italia, Toscana)

Fondazione Dieta Mediterranea (Spagna, Catalogna)

The Routes of the Olive Tree (Grecia, Peloponneso)

*Asociación Española de Municipios del Olivo* (Spagna, Andalusia)

Confederation of Egyptian European Business Associations (Egitto, Al Iskandanyah)

National Agriculture Research Institute of Tunisia (Tunisia, Ariana)

CCIAA di Beirut e Monte Libano (Libano)

Il Progetto MedDiet ti consentirà di conoscere e avvicinarti alla DIETA MEDITERRANEA, la dieta seguita dai tuoi nonni e che le nuove generazioni stanno perdendo e dimenticando data la sovente propensione al “fast food” e ai cibi preconfezionati. MedDiet ha bisogno del tuo supporto per tutelare le tradizioni culinarie salutari del Mediterraneo:

- ✓ Fa bene a te perché ti mantiene forte e in salute
- ✓ Fa bene al paesaggio e all'ambiente circostante
- ✓ Fa bene all'agricoltura e all'economia della tua regione di provenienza

I bambini di Egitto, Grecia, Italia, Libano, Spagna e Tunisia saranno anche loro coinvolti in questo percorso formativo sulla Dieta Mediterranea aiutandoci a tutelare questa ricchezza.

CONTIAMO SU DI TE!

Per ricette e altro ancora visita il sito [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)





## IL CIBO E LE STAGIONI

**C'era una volta un bambino che cercava le ciliegie a novembre.**

Gli fu detto che non ce n'erano a novembre. A furia di cercarle, un bel giorno ritornò con un cesto pieno di ciliegie. "Nooo! Gridarono tutti. Le ciliegie si possono trovare al supermercato a novembre ma provengono da posti molto lontani dove a novembre è primavera. Cosa vuol dire ciò? Vuol dire che sulla Terra ci sono le stagioni".

### **Facciamo un esperimento:**

Prova a indossare un maglione di lana, una giacca e una sciarpa quando fuori è caldo e c'è il sole, mentre chiunque altro indossa magliette a maniche corte dal momento che è estate. Quindi dirigiti verso un ristorante. Il cameriere ti guarda e a seconda di come sei vestito consiglia il seguente menù data l'occasione speciale:

- ✓ Antipasto caldo: seppie con piselli;
- ✓ Primo: pasta con verdure e salsa di formaggio;
- ✓ Secondo: polenta e stufato di carne;
- ✓ Dessert: panettone con panna.

Guardi fuori dalla finestra prima di ordinare e pensi, "Il sole splende fuori e tutti sono nei pressi di qualche fontana". E alla fine decidi di ordinare: "Una fetta di anguria, per favore!"



### ***Se ti vesti in base alle stagioni, fai lo stesso con il cibo che consumi!***

Le stagioni non ci annoiano mai. Sono come una ruota panoramica in un parco divertimenti che gira in tondo con quattro grandi cestini.

### **Il primo a fermarsi è il cestino della primavera da cui scendono i seguenti prodotti:**

fragole, ciliegie, insalata, asparagi e molti altri.

### **Segue il cestino dell'estate e una volta fermo scendono i seguenti prodotti:**

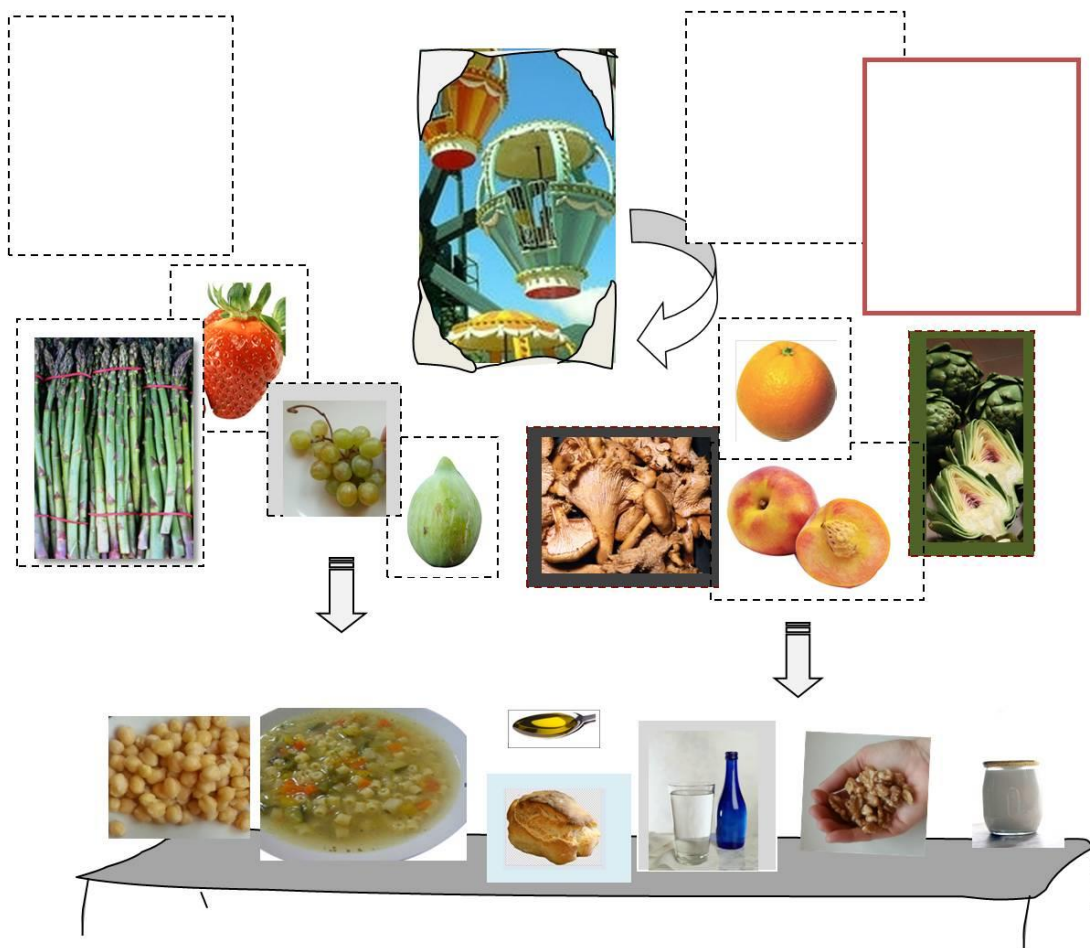
albicocche, prugne, pesche, angurie, pomodori, peperoni, zucchini e molti altri ancora.



**Il terzo cestino, quello dell'autunno, fa scendere i seguenti prodotti:**  
uva, fichi, pere, spinaci, funghi e tanti altri.

**Infine è il turno del quarto e ultimo cestino, quello dell'inverno, da cui scendono i seguenti prodotti:**  
arance, cavolo, cavolfiore, carciofi e molti altri ancora.

Ai piedi della ruota la nostra tavola è lì pronta con tutti i prodotti che puoi trovare nell'arco dell'anno.  
Che simpatica ruota panoramica!



L'uomo ha imparato nel tempo a conservare il cibo. In questo modo non rischiamo mai di rimanere senza, nemmeno quando la neve ricopre il terreno. Sulle nostre tavole non mancano olio di oliva, , pasta e pane, noci, yogurt e formaggio, pesce, uova, carne e tante altre cose.



Se poi a questi aggiungiamo i prodotti freschi della **ruota panoramica delle stagioni**, il nostro pasto è perfetto!  
**Buon appetito!**

### **ALUNNI DELLA SCUOLA PRIMARIA (6-12 ANNI)**

**Rispetta la ruota panoramica delle stagioni! Metti a tavola i prodotti freschi e tipici della tua regione per ottenerne il meglio!**

Rispetta la ruota delle stagioni! Metti a tavola prodotti freschi e tipici della tua regione per trarne il meglio! (+sostanze nutritive, + sapore e aroma, e magari i più economici!)

In uno dei grandi riquadri vuoti sopra disegna il frutto che ti piace di più e che stai mangiando in questi giorni (nella stagione in corso); mentre nell'altro riquadro un frutto o un ortaggio che ti piace meno e che puoi comunque trovare al mercato in questo periodo. Ci sono frutti /ortaggi che mangi tutto l'anno? Se sì, disegnanne uno nel riquadro rosso.

RIFLETTI... Perchè pensi che sia così? Discutine con il tuo insegnante o i tuoi genitori.

### **ALUNNI DELLA SCUOLA SECONDARIA**

**Rispetta la ruota delle stagioni! Metti a tavola prodotti freschi e tipici della tua regione per trarne il meglio! (+sostanze nutritive, + sapore e aroma, e magari i più economici!)**

In uno dei grandi riquadri vuoti sopra disegna i frutti che secondo te sono più reperibili (più facili da trovare nei mercati e nelle case della tua zona) in questi giorni (in questa stagione); mentre nell'altro riquadro fai altrettanto con gli ortaggi che sono più facili da trovare nei mercati e nelle case della tua zona in questa stagione. Ci sono frutti/ortaggi che consumi durante tutto l'anno? Se sì, disegnanne uno nel riquadro rosso.

RIFLETTI...Perchè credi che sia così? Da dove provengono? Prova a calcolare approssimativamente da quanto lontano venga il prodotto che hai disegnato (in km) e scrivilo sotto al disegno. Sai quali sono le conseguenze di un lungo viaggio sui prodotti? Parlane con il tuo insegnante o con i tuoi genitori.

## IL GIOCO DELL'OLIO DI OLIVA

**ALUNNI DELLA SCUOLA PRIMARIA  
(6-12 ANNI)**

**Garantisciti un cucchiaino di olio di oliva al giorno per essere un campione! Da sapore ai cibi, quindi usalo per cucinare e condire.**



Per cominciare facciamoci questa semplice domanda: **ho preso un cucchiaino di olio di oliva oggi?**

La domanda è molto semplice, ma poiché l'olio di oliva spesso si nasconde, potrebbe essere difficile dare una risposta.

Come faccio a saperlo?

Quanto olio di oliva c'è in una pizza? E nella pasta con sugo al pomodoro?

È semplice rispondere solo quando mangi l'insalata perché puoi vederlo.

**Indica nel cerchietto (✓ o X) quale dei seguenti cibi sotto riportati contiene olio di oliva:**

Riso con Pollo e Noci ☐



Macedonia di frutta secca ☐



Budino di riso



Insalata di Arance & Olive con Cumino



Insalata di lenticchie



Zuppa di legumi



Melanzana ripiena



Pomodori e Peperoni ripieni di riso





Polpette di zucchine ☐



Pane tunisino ☐



Piselli con Ratatouille ☐



Gamberetti fritti con Riso e Taccole ☐



Pesce alla griglia con Verdure ☐



## DISEGNA UN'ETICHETTA

### ALUNNI DELLA SCUOLA SECONDARIA

Sapevi che l'olio di oliva è stato ribattezzato "oro liquido"? Fa bene al cuore, alla crescita, alla pelle...

Crea un'etichetta con tutte le informazioni relative alla composizione, caratteristiche organolettiche (colore, aroma, ecc.) e valore nutritivo (quali sono i benefici di un uso regolare dell'olio di oliva come principale fonte di grassi per cucinare e condire).

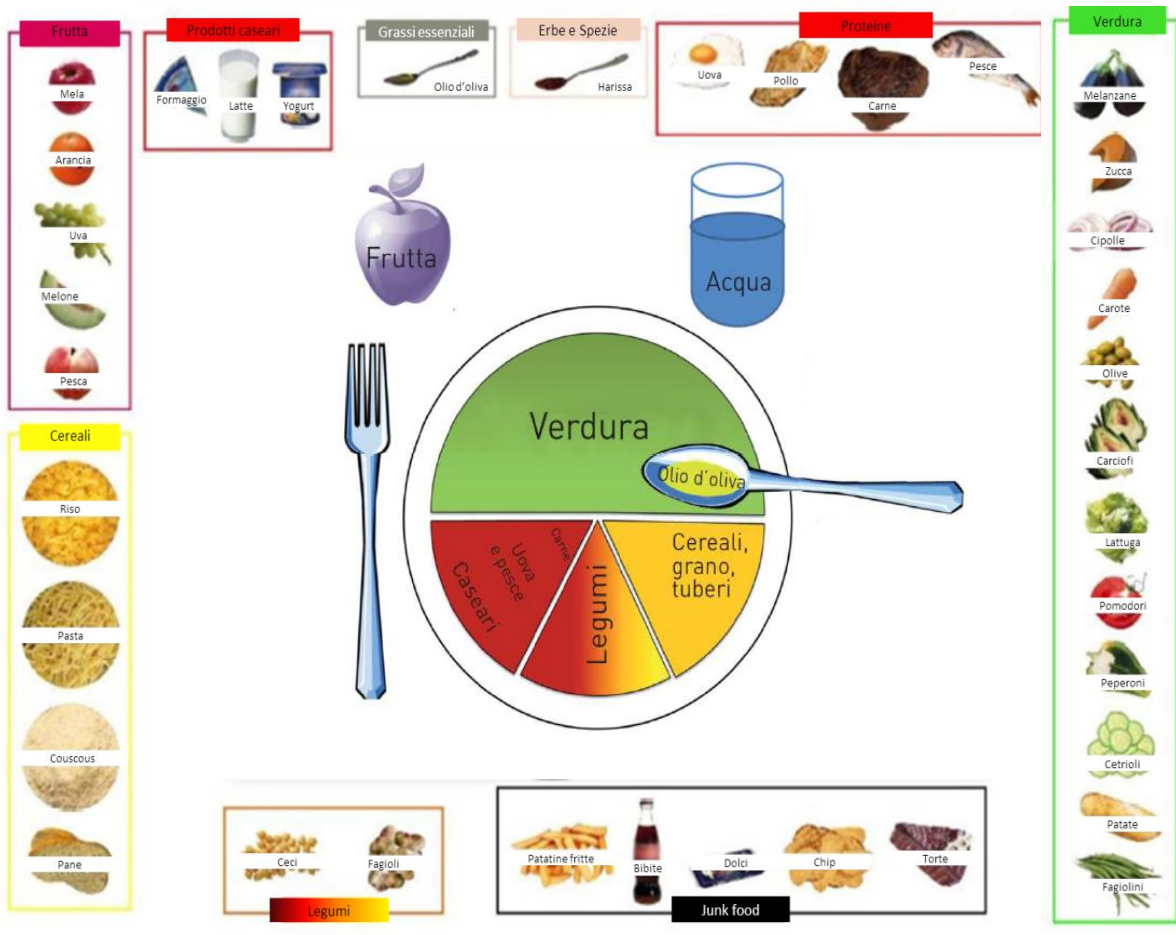


## LA COMPOSIZIONE DEL VASSOIO

**ALUNNI DELLA SCUOLA PRIMARIA  
(6-12 ANNI)**

**Fai assomigliare il tuo pasto a scuola o a casa al Vassoio della Dieta Mediterranea!**

Componi il Vassoio MedDiet che preferisci con i nove diversi gruppi di prodotti usando le frecce.

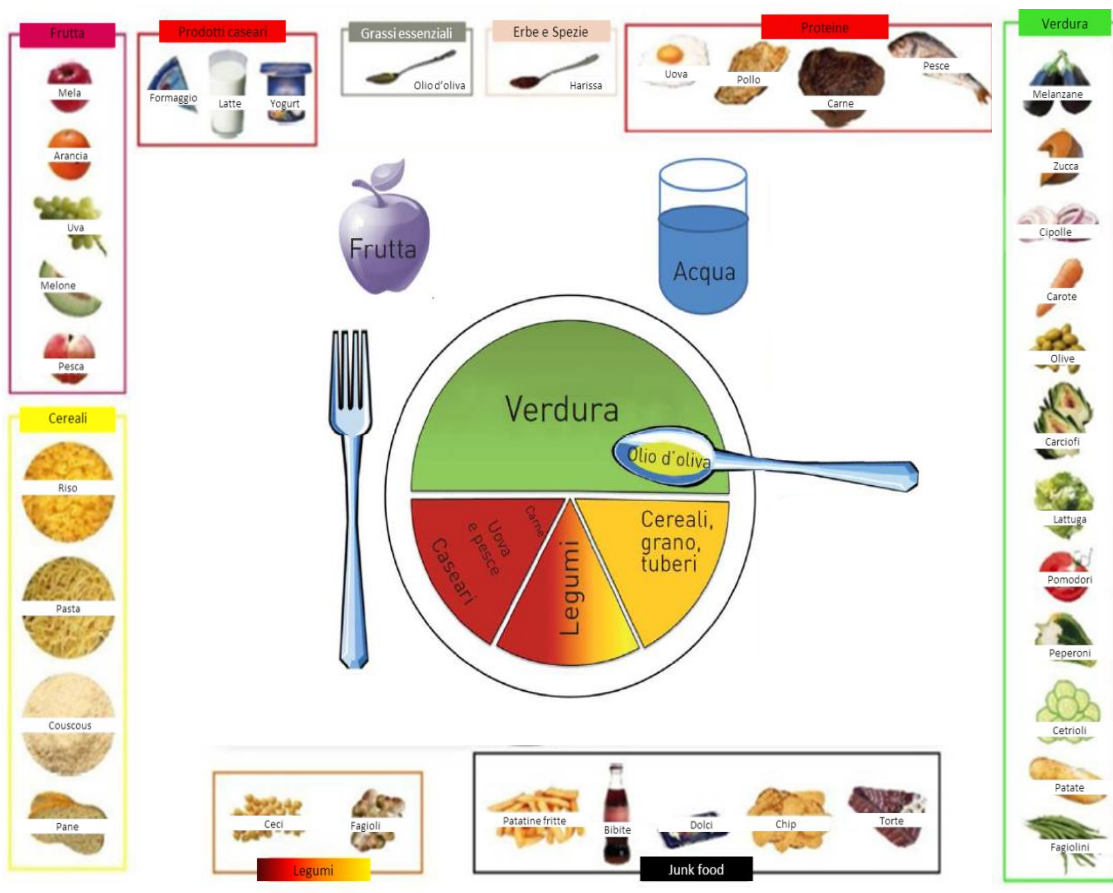


## LA COMPOSIZIONE DEL VASSOIO

### ALUNNI DELLA SCUOLA SECONDARIA

Se non mangi un piatto unico, le diverse portate che compongono il pasto dovrebbero rispettare la composizione e le proporzioni indicate dal Vassoio. RESTAGLI FEDELE!

Crea il tuo Vassoio MedDiet preferito con i nove diversi gruppi di prodotti usando una freccia. Calcola approssimativamente l'ammontare raccomandato in porzioni e grammi per ciascuna categoria presente nel tuo vassoio. Indica poi la frequenza di consumo raccomandata (quante volte al giorno o a settimana) per ciascun gruppo.







## FRUTTA E VERDURA PIENE DI COLORI

ALUNNI DELLA SCUOLA PRIMARIA  
(6-12 ANNI)

Dai COLORE al tuo piatto, sembrerà più bello  
e sarà più nutriente!





## Each colour has its own benefits!

Ora disegna ciascun frutto e verdura nella propria casella colorata qui sotto:


Siamo le categorie di frutta e verdura. Conosci i nostri nomi? Abbiamo forme e grandezze differenti. Siamo tutti molto saporiti e portiamo grandi benefici al corpo umano. Mangia frutta e verdura piene di colori e ti sentirai meravigliosamente in forma!

**Collega con una freccia ciascun frutto/ortaggio al suo nome. Colorali quando avrai finito!**



Pera



Carota

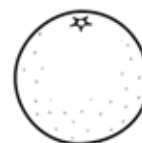


Uva

Fungo



Banana



Cipolla



Mela



Broccoli



Pomodoro



Arancia

## FRUTTA E VERDURA: CHI È CHI?

### ALUNNI DELLA SCUOLA SECONDARIA

Dietro goni colore di frutta e verdure si nascondono benefici per la tua salute, per la tua pelle, e molto altro ancora!

### Indovina frutta e verdura a seconda dei benefici per la salute!

Con un compagno:

- ✓ Disegna un frutto e un ortaggio che conosci bene e ritaglia l'immagine seguendo i puntini esterni. Non mostrarla agli altri.
- ✓ A turno fate domande sui benefici del frutto o dell'ortaggio che il vostro compagno di classe ha disegnato sul pezzo di carta che vi sta nascondendo.



✓ Le domande potrebbero essere per esempio:

- ☐ *Devi mangiarlo tutti i giorni?*
- ☐ *Puoi mangiarlo crudo?*
- ☐ *Contiene sostanze nutritive che rafforzano ossa e denti?*
- ☐ *È vero che quanto più colorato è più sostanze nutritive contiene?*
- ☐ *L'altro giocatore dovrà rispondere semplicemente "Sì" o "No".*
- ☐ *Vince chi indovina per primo il frutto o l'ortaggio dell'avversario!*

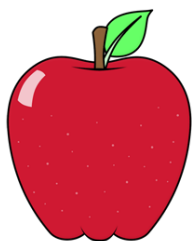




## ALUNNI DELLA SCUOLA PRIMARIA (6-12 ANNI)

Scegli ogni giorno alternative salutari per la tua colazione al sacco! Sii saggio!

Alternative salutari per la tua colazione al sacco! Riempi il tuo cestino della colazione con soluzioni salutari disegnando i prodotti che sceglierai; puoi apportare piccole modifiche a seconda delle tue preferenze (ma sempre per un prodotto appartenente alla medesima categoria). Ricorda di bilanciare il tuo pasto!



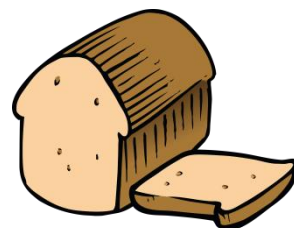
1



2



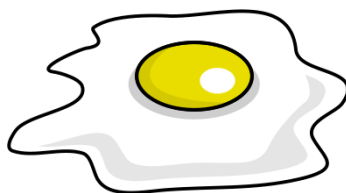
3



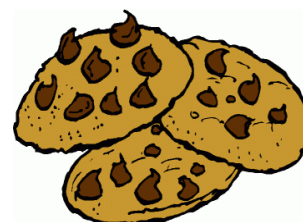
4



5



6



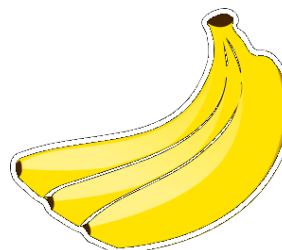
7



8

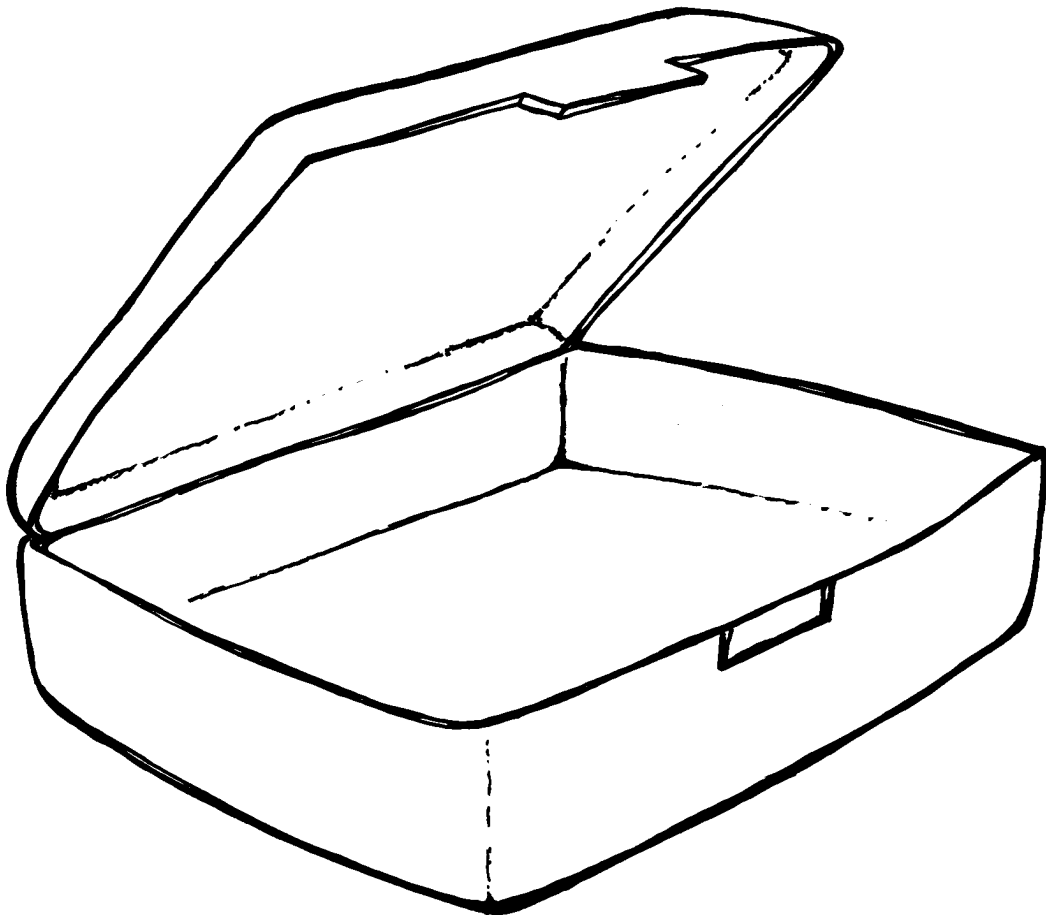


9



10

## Cestino della colazione





## ALUNNI DELLA SCUOLA SECONDARIA

**Pianificare i pasti ti aiuta a garantire varietà e alternative equilibrate. Dacci un'occhiata!**

Cosa c'è per colazione? Riempi le caselle sotto indicando quali categorie di prodotti mangi a colazione per ciascun giorno della settimana. Fatto ciò, correggi la tabella confrontandoti con un compagno in base alle raccomandazioni per una sana colazione. Parlatene insieme cercando di mettervi d'accordo su un'unica soluzione.

Categoria del prodotto	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Cereali</b> Es: 1 fetta di pane, 2 toast					
<b>Frutta</b> Es: 1 mela					
<b>Ortaggi</b> Es: 1 carota					
<b>Latte &amp; prodotti caseari</b> Es: 1 yogurt o bicchiere di latte o fetta di formaggio					
<b>Noci e semi</b> Es: manciata di noci					



## PIANTE E GIARDINI

ALUNNI DELLA SCUOLA PRIMARIA  
(6-12 ANNI)



Il giardinaggio è divertente e ci tiene in movimento... oltre a fornire verdure salutari! “Il mio giardino....il mio paradiso” Scopri come mai!

Riempi gli spazi con i nomi delle piante che compaiono nelle seguenti immagini; poi compila il questionario solo per una di esse:



(a) \_\_\_\_\_



(b) \_\_\_\_\_



(c) \_\_\_\_\_



(d) \_\_\_\_\_



(e) \_\_\_\_\_



(f) \_\_\_\_\_



(g) \_\_\_\_\_



(h) \_\_\_\_\_



(i) \_\_\_\_\_



Project  
funded by the  
EUROPEAN UNION



ENPI  
CBCMED  
CROSS-BORDER COOPERATION  
IN THE MEDITERRANEAN



## DOMANDE

### IMPARARE A CONOSCERE LE PIANTE ...

## RISPOSTE

Quali foto sono di alberi?

Quali foto sono di alberi da frutto?

Quali foto sono di piante aromatiche?

### IMPARANDO A CONOSCERE IL CIBO...

Quanta frutta si consiglia di consumare al giorno?

Come si possono cucinare le verdure?

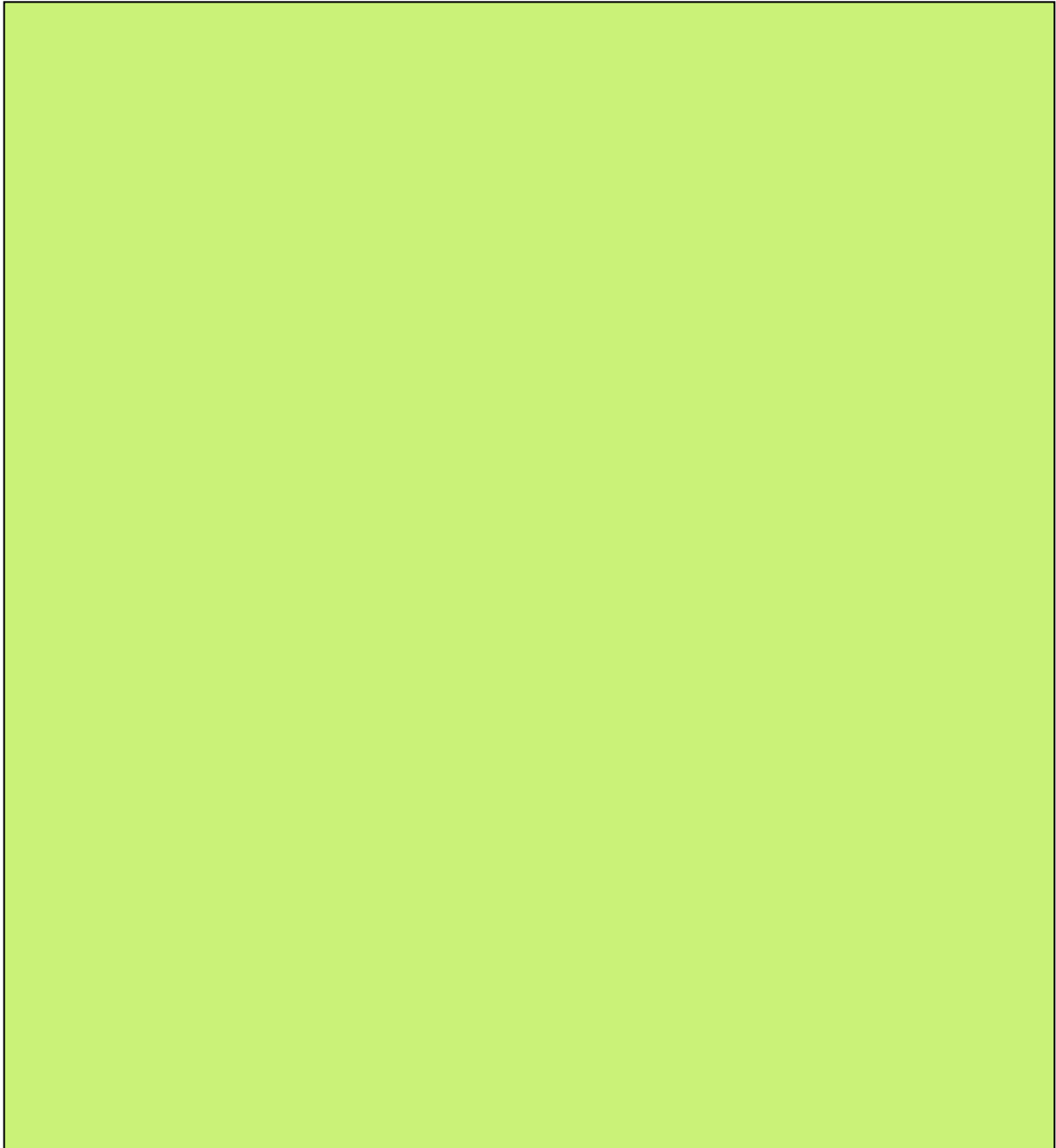
Sai indicare i nomi di alcune erbe aromatiche che usi per condire i tuoi pasti?

Collega con una freccia ciascun albero/pianta sulla sinistra al proprio frutto:





Disegna la tua pianta preferita o il tuo giardino



## ALUNNI DELLA SCUOLA SECONDARIA

Frutta, verdure e noci hanno molti benefici per la salute. Scoprilili!

Approfondisci le tue conoscenze su piante e loro frutti (verdure, frutta, noci). Inserisci nella tabella le tue 5 verdure preferite, 5 frutti e 5 tipi di noci. Trova il prezzo attuale nel supermercato più vicino. Poi guarda sulla confezione oppure su Internet e trova il valore nutritivo di ciascun prodotto da te selezionato, completando la tabella come da esempio. Quando avrai terminato paragona i valori. Cosa puoi dire in merito?

Verdura	Prezzo	Valore nutritivo
<i>Pomodori</i>	0,70 euro/kg	<i>Contiene licopene, una sostanza protettiva</i>

Frutta	Prezzo	Valore nutritivo





Noci	Prezzo	Valore nutritivo

Vecchi piatti dimenticati. Fai riferimento a vecchi libri di cucina e chiedi alle nonne, trascrivendo una vecchia ricetta che più preferisci contenente frutta raccolta da piante/alberi/arbusti.

<b>Nome della ricetta e disegno</b>	
-------------------------------------	--

<b>Numero di porzioni</b>	1 2 3 4		<b>Stagione</b>	Primavera Estate Autunno Inverno
<b>Tempo di preparazione (min.)</b>	10-20 20-40 40-60 >60			

Quantità	Ingredienti

**Preparazione:**

Inserire, quando richiesto, il tempo di cottura, la temperatura e le modalità di preparazione.



Quantità	Ingredienti

**Preparazione:**

Inserire, quando richiesto, il tempo di cottura, la temperatura e le modalità di preparazione.

## LA BUSTA DELLA SPESA

**ALUNNI DELLA SCUOLA PRIMARIA  
(6-12 ANNI)**

**Porta i tuoi genitori al mercato. Riempi la tua busta di prodotti freschi. Più colori ci metti dentro più sarai un campione!**

**Riempi gli spazi con i nomi dei prodotti che compaiono nelle seguenti immagini. Rispondi alle domande di seguito indicate facendo riferimento solo ad uno di essi:**



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

## DOMANDE

## RISPOSTE

### IMPARARE A CONOSCERE I BANCHI DEL MERCATO...

In quale banco possiamo comprare questo prodotto alimentare?

Com'è il banco?

Ci sono cartelli o etichette con informazioni?

### IMPARARE A CONOSCERE IL CIBO...

Da dove proviene?

A quale categoria appartiene?

Quanto si raccomanda di consumarlo?





**Disegna il banco del mercato che ti è piaciuto di più**



## LA LISTA DELLA SPESA

### ALUNNI DELLA SCUOLA SECONDARIA

**Riempi la tua busta di prodotti freschi. Vuoi una pelle più bella? Mangia frutta e verdura e apparirai e ti sentirai meglio!**

Riconosci i prodotti che vedi nell'immagine sotto e calcola per ciascuno di essi l'ammontare necessario per 4 porzioni, tenendo bene a mente le proporzioni consigliate dal Vassoio-tipo della Dieta Mediterranea. Divertiti a fare lo chef e dai colore al piatto usando altri prodotti come frutta e verdura fresche di stagione (più semplici da trovare nei mercati e nelle case della tua zona di provenienza), sia tipiche di ricette che conosci oppure semplicemente quelle che più preferisci (un esempio di ricetta tradizionale la trovi nella foto qui sotto). Calcola inoltre il prezzo finale del nuovo menù familiare in base ai prodotti da te aggiunti.



Esempio di ricetta





## CIBO, PROVENIENZA E GRANDEZZA DELLE PORZIONI

### ALUNNI DELLA SCUOLA PRIMARIA (6-12 ANNI)

A volte i cibi vengono trasformati, ma è la loro origine che conta!  
Dovresti saper indovinare cosa contiene!

Collega le immagini! Di seguito ci sono sette prodotti che sono di solito trasformati in qualcosa di diverso prima di essere mangiati. **Sai trovare il giusto abbinamento?**



Acqua



Fagioli



Succo di  
frutta



Latte



Zuppa



Lievito e Grano



Salsa o crema



Lenticchie



Cubetti di ghiaccio



Agrumi

## GRANDEZZA DELLE PORZIONI

### ALUNNI DELLA SCUOLA SECONDARIA

Le nostre mani ci aiutano a misurare la giusta quantità di cibo di cui abbiamo bisogno per ciascuna categoria! Usale per calcolare la quantità!

**Impara a calcolare la grandezza delle porzioni.** La risposta è giusto nella tua mano. La cosa grandiosa di questo sistema è che funziona indipendentemente dall'età, dato che la tua mano cresce insieme al tuo appetito con il passare del tempo. Quindi puoi fare a meno di memorizzare la grandezza delle porzioni!

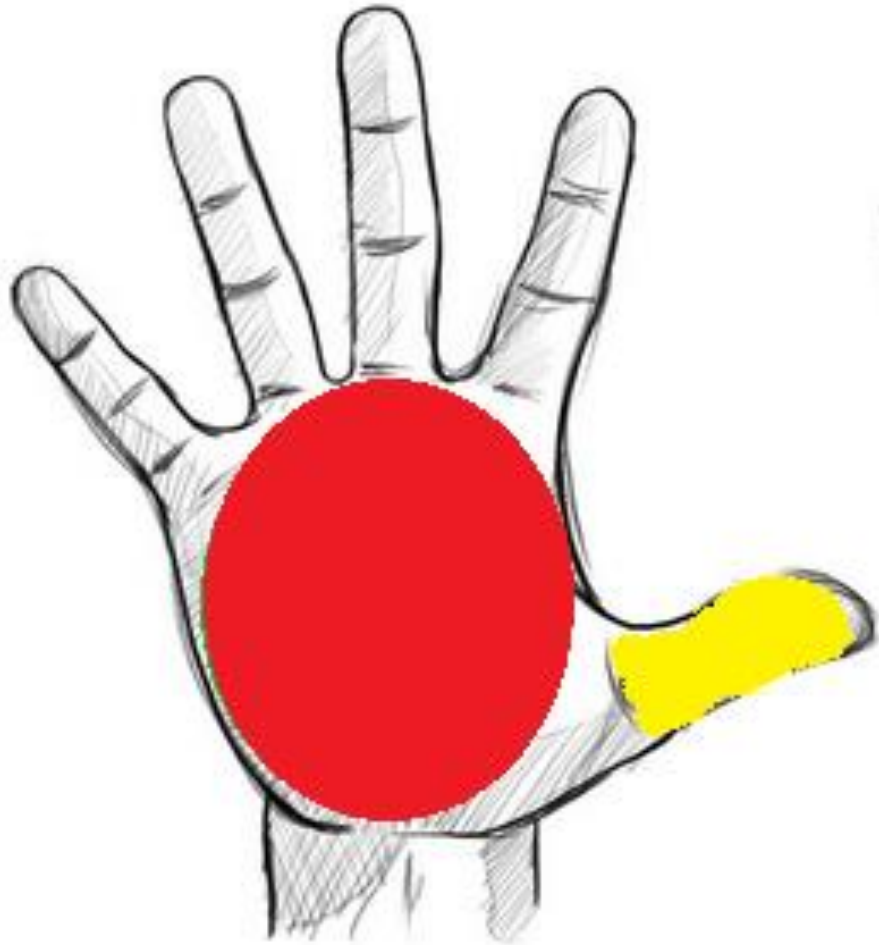
**Collega ciascun prodotto con la corretta grandezza della porzione indicata dalla mano:**

<b>A</b>	 <p>Formaggio</p>	<b>1</b>	
<b>B</b>	 <p>Patatine</p>	<b>2</b>	
<b>C</b>	 <p>Mandorle</p>	<b>3</b>	
<b>D</b>	 <p>1 piatto di</p>	<b>4</b>	



## GRANDEZZA DELLE PORZIONI

Scrivi almeno 3 prodotti la cui grandezza delle porzioni raccomandata corrisponde al colore della mano raffigurata sotto:







## REGOLE DEL GIOCO

Hai tra le mani un gioco diverso. Il motivo sta nel fatto che questo Gioco dell'Oca è speciale. Imparerai a conoscere meglio la Dieta Mediterranea, cosa fa **SEMPRE** bene al tuo organismo, cosa fa bene solo **QUALCHE VOLTA** e cosa invece devi consumare solo **DI TANTO IN TANTO**.

Lancia i dadi, affidati alla fortuna, segui le regole e lascia che questa Oca speciale ti guidi lungo il sentiero di prodotti del tabellone. Alla fine del gioco, che tu vinca o perda, saprai comunque qualcosa in più sulla Dieta Mediterranea.

**Buona fortuna! E...ricorda, SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO.**

### Scopo del Gioco dell'Oca Mediterranea

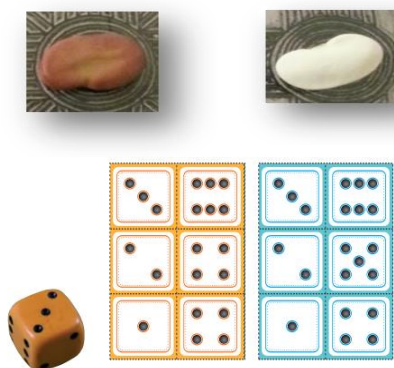
Essere il primo a raggiungere la casella centrale della Grande Oca Mediterranea, avanzando grazie al lancio dei dadi e seguendo le regole del gioco dettate da ciascuna casella.

### Materiale e Giocatori

1 Tabellone del Gioco dell'Oca Mediterranea

Pedine di diverso colore per ciascun giocatore.  
Si possono anche utilizzare oggetti diversi di piccole dimensioni  
(vedi l'esempio qui a lato e usa la tua immaginazione).

Uno o due dadi.



Giocatori: 2 o più. Nella versione classica del gioco si va da 2 a 4 giocatori.

Ciascun giocatore tira i dadi al proprio turno, partendo dalla casella INIZIO con l'obiettivo di raggiungere prima degli altri l'Oca Mediterranea che si trova al centro del tabellone.



## Regole:

### ALUNNI DELLA SCUOLA PRIMARIA (6-12 ANNI)

INVITA AMICI E PARENTI A GIOCARE.  
DIVERTITI IMPARANDO ALLO STESSO  
TEMPO QUALCOSA SULLA DIETA  
MEDITERRANEA!

Le pedine dei giocatori si spostano sul tabellone parimenti al numero indicato dai dadi.

### ALUNNI DELLA SCUOLA SECONDARIA

Con questo gioco tradizionale puoi  
imparare a conoscere lo stile di vita della  
“dieta” - in Greco - Mediterranea! LA  
DIETA MEDITERRANEA, PIÙ DI UNA  
DIETA – DACCI UN'OCCHIATA!

Le pedine si spostano sul tabellone in base al numero dato dal lancio di **due dadi** e rispondendo a una domanda del **Quiz sulla Dieta Mediterranea** associata alla casella corrispondente. Solo una risposta corretta ti consentirà di avanzare nel gioco (a meno che non ti venga data una seconda opportunità), dal momento che se gli altri concorrenti dovessero pensare che tu non abbia risposto correttamente, perderesti un turno.


Immagine	Casella	Numero della casella	Descrizione	Quiz sulla Dieta Mediterranea
	Oca Mediterranea	5, 9, 14, 18, 23, 27, 32, 36, 41, 45, 50, 54 e 59	Se ti fermi su questa casella avanza fino alla successiva Oca Mediterranea e lancia ancora il dado, “Di Oca in Oca e tiro il dado di nuovo”.	Per mettere in pratica la stagionalità dei prodotti... Quando raccogliamo il frutto della pianta/albero raffigurata accanto all'Oca? Poiché l'Oca è molto gentile ti da un'altra possibilità se non rispondi correttamente, devi però indovinare la stagione del prodotto che si trova nella casella verde più vicina.

Immagine	Casella	Numero della casella	Descrizione	Quiz sulla Dieta Mediterranea
	Acqua	6 e 12	L'acqua è la bevanda più salutare. Se ti fermi su questa casella, Il Ponte sull'Acqua, spostati in avanti (se sei capitato sulla casella 6) altrimenti all'indietro (se invece ti trovi sulla casella 12) fino al prossimo ponte e tira di nuovo i dadi "Di ponte in ponte, tiro di nuovo grazie alla corrente"	Se rispondi correttamente puoi avanzare evitando di tornare indietro...ma prima rispondi a questa domanda onestamente: Quanti bicchieri di acqua bevi al giorno? Più importante; Quanti ne dovresti bere? Cosa puoi modificare o bere per seguire questo consiglio? Dai due valide soluzioni al resto dei giocatori.
	Dolci	19	Non fa bene mangiare troppi dolci. Se capiti su questa casella salti un turno.	Puoi evitare di saltare il turno se rispondi in modo onesto e corretto a queste domande. Quante volte a settimana mangi dolci? E quante volte a settimana, secondo le raccomandazioni, dovresti invece limitarne il consumo, soprattutto se non fatti in casa?
	Spuntini fritti e bevande gassate	31	Consumare bevande gassate e spuntini fritti solitamente impoverisce la tua dieta. Se finisci su questa casella non potrai giocare di nuovo fino a quando un altro giocatore, capitandoci anche lui, non arrivi a salvarti.	Mentre aspetti di essere salvato, pensa ad una ricetta locale che contenga almeno due degli ingredienti presenti nella Dispensa dell'Oca Mediterranea. Quando sarai salvato descrivi la ricetta agli altri giocatori e chissà, magari un giorno potresti prepararla per loro!



Immagine 	Casella	Numero della casella	Descrizione	Quiz sulla Dieta Mediterranea
	Gelato, dolciumi e caramelle	42	Un labirinto di colori, sapori e calorie in cui puoi smarrirti. Se finisci qui devi tornare indietro alla casella numero 30, in cui ad aspettarti ci sarà la pasta, molto più salutare.	Sii di nuovo uno chef e descrivi una ricetta tipica a base di pasta. Se ne sceglierai una con prodotti di stagione e se piacerà agli altri giocatori potrai tirare di nuovo i dadi.
	Negozi di dolciumi	52	Troppi dolciumi possono essere la rovina della tua salute. Se capiti qui salti un turno.	Se vuoi uscire da questa prigione di dolci e tirare di nuovo i dadi indica agli altri giocatori alternative giornaliere salutari a spuntini a base di dolciumi da consumare tra i pasti principali e a scuola.
	Sport e attività fisica	26	Fai movimento, la tua salute ti ringrazierà! Se capiti qui devi avanzare fino alla casella numero 53, i videogames, ma non starci troppo a lungo, quindi tira di nuovo!	Indica 2 attività che implicano movimento con altri, possibilmente all'aria aperta (e che siano di tuo gradimento). Magari finito il gioco potresti aver voglia di alzarti e muoverti un po'!

Immagine	Casella	Numero della casella	Descrizione	Quiz sulla Dieta Mediterranea
	Video games	53	Essere inattivo troppo a lungo ti fa perdere energie, quindi devi alzarti e muoverti tornando indietro alla casella numero 26. Ma non preoccuparti, l'attività fisica fa bene, quindi tira di nuovo i dadi.	Prima di tirare i dadi, indica 2 attività sedentarie che fai spesso e che implicano lo stare seduti a lungo. Quante ore a settimana le pratichi? Pensi di dover ridare uno sguardo alle raccomandazioni in merito? Parlane con gli altri.
	Salsicce e panini	58	Attenzione! Questi cibi dovrebbero essere consumati solo in occasioni particolari. Se arrivi a questo punto, siamo spiacenti, torna indietro alla prima casella e ricomincia da capo.	Indica quali cibi rientrano nelle categorie rappresentate dalle parti rosse e arancioni del vassoio (fonti proteiche) che consumiamo in piccole quantità ogni giorno e in modo alternato per crescere sani e forti.
	L'Oca Mediterranea	(casella centrale del gioco)	Per raggiungere la casella dell'Oca Mediterranea devi avere ottenuto il numero esatto che ti occorre per arrivarci. Se maggiore, devi tornare indietro di tante caselle quante sono quelle in eccesso.	Una volta raggiunta l'Oca Mediterranea dovresti fare i seguenti movimenti e pronunciare i seguenti motti: Di "SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO" accompagnato dal seguente gesto: inizia a mimare in piedi con una mano l'atto del mangiare, poi accovacciati portando la testa alle ginocchia e aiutandoti con entrambe le mani e infine spicca un bel salto verso l'alto e urla "SII MEDITERRANEO!" A questo punto dirai "SE TI VUOI BENE" accompagnandoti con il seguente movimento: disegna un cuore con entrambe le mani all'altezza del tuo cuore, poi con una mano mima

Immagine	Casella	Numero della casella	Descrizione	Quiz sulla Dieta Mediterranea
	Video games	53	Essere inattivo troppo a lungo ti fa perdere energie, quindi devi alzarti e muoverti tornando indietro alla casella numero 26. Ma non preoccuparti, l'attività fisica fa bene, quindi tira di nuovo i dadi.	Prima di tirare i dadi, indica 2 attività sedentarie che fai spesso e che implicano lo stare seduti a lungo. Quante ore a settimana le pratichi? Pensi di dover ridare uno sguardo alle raccomandazioni in merito? Parlane con gli altri.
	Salsicce e panini	58	Attenzione! Questi cibi dovrebbero essere consumati solo in occasioni particolari. Se arrivi a questo punto, siamo spiacenti, torna indietro alla prima casella e ricomincia da capo.	Indica quali cibi rientrano nelle categorie rappresentate dalle parti rosse e arancioni del vassoio (fonti proteiche) che consumiamo in piccole quantità ogni giorno e in modo alternato per crescere sani e forti.
	L'Oca Mediterranea	(casella centrale del gioco)	Per raggiungere la casella dell'Oca Mediterranea devi avere ottenuto il numero esatto che ti occorre per arrivarci. Se maggiore, devi tornare indietro di tante caselle quante sono quelle in eccesso.	Una volta raggiunta l'Oca Mediterranea dovresti fare i seguenti movimenti e pronunciare i seguenti motti: Di "SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO" accompagnato dal seguente gesto: inizia a mimare in piedi con una mano l'atto del mangiare, poi accovacciati portando la testa alle ginocchia e aiutandoti con entrambe le mani e infine spicca un bel salto verso l'alto e urla "SII MEDITERRANEO!" A questo punto dirai "SE TI VUOI BENE" accompagnandoti con il seguente movimento: disegna un cuore con entrambe le mani all'altezza del tuo cuore, poi con una mano mima il "vieni" mentre dici "SEGUIMI. LA DIETA MEDITERRANEA".  Complimenti sei il vincitore!!

LA MAGGIOR PARTE DELLE SOLUZIONI SI POSSONO TROVARE NELL'IMMAGINE DI SEGUITO RIPORTATA, PER RISPOSTE PIÙ DETTAGLIATE SI RIMANDA AL SITO: [www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)



## Il vassoio della Dieta Mediterranea



### FRUTTA:

Da includere sempre come dessert principale. Scegli tra le varietà di colori e consistenze, cruda (da mangiare con la buccia quando è possibile) o cotta per rafforzare le tue difese immunitarie. Limita il consumo di dolci o torte, mangiali solo in occasioni speciali!



Frutta



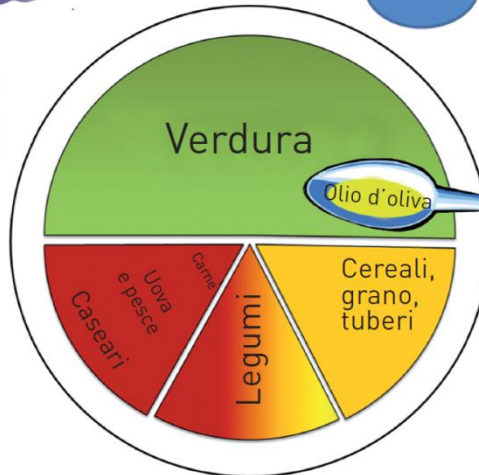
Acqua

### ACQUA:

Berne quanta più possibile. Consuma analcolici e succhi zuccherati solo nelle occasioni speciali.

### VERDURA:

Dovrebbero costituire la porzione più grande del tuo pasto. Scegli tra la varietà di colori e consistenze, crudi o cotti, per rafforzare le tue difese immunitarie.



### OLIO D'OLIVA:

Usare olio extravergine di oliva sia per cucinare che per condimento

### PRODOTTI CASEARI, PESCE, UOVA E CARNE:

Scegliere tra:  
- Prodotti caseari (1 yogurt, pezzo di formaggio o un bicchiere di latte).  
- Pesce, uova e pollame.  
- E di tanto in tanto carne rossa (manzo, agnello...) e carni lavorate (salsicce,...)

### LEGUMI NOCI E SEMI:

I legumi possono arricchire la tua dieta sostituendo la porzione rossa e gialla del tuo piatto. Includi una manciata di frutta secca e di semi ogni giorno.

### CEREALI E TUBERI:

Puoi scegliere tra riso, pasta, pane e altri cereali. Questi cibi ti danno l'energia di cui hai bisogno per affrontare tutta la giornata. Quelli integrali come il pane e il riso ti fanno fare il pieno dandoti energie più che sufficienti! Mangia patate e altri tuberi con la buccia fino ad un massimo di 3 porzioni a settimana.



- Resta attivo. Esercitati con amici e preferibilmente all'aperto dal momento che è divertente e salutare!
- Limita il consumo di junk food e di dolci
- Richiedi prodotti locali, freschi, tradizionali e stagionali!
- Quando è possibile condividi i pasti con amici e parenti. Concentrati sul pasto e sulla compagnia senza interruzione o distrazioni (TV, cellulare...)



### Esempi:

#### In primavera-estate

- ✓ Insalata di riso con tonno, olive, noci, pomodori, peperoni e carote.
- ✓ Insalata con patate, uova, feta (formaggio), sottaceti, vinaigrette al miele.
- ✓ Pasta fredda con striscette di zucchine, pollo e basilico.
- ✓ Pane Baladi con formaggio, cetriolo, acqua, frutta, yogurt, tramezzino a base di Foul (piatto di fagioli), uova.

#### In autunno-inverno

- ✓ Lasagne a base di cavolo e manzo.
- ✓ Stufato di fagioli bianchi con porri, cipolle e peperoni.
- ✓ Stufato di calamari con couscous e verdure.

## Grafico sulle grandezze delle porzioni delle categorie di prodotti che compongono la Dieta Mediterranea

Per esempio, per i cereali integrali, come la pasta e il riso, una porzione è grosso modo pari al contenuto di un pugno – un tipo di misura che si può usare anche per frutta, verdure e prodotti caseari, come lo yogurt. Una porzione di formaggio è all'incirca della dimensione di un pollice, mentre per sgranocchiare eventuali spuntini, prendere come riferimento una manciata.





## ATTIVITÀ QUOTIDIANE ATTIVE **ATTIVITÀ SEDENTARIE LIMITATE**



**ATTIVITÀ QUOTIDIANE ATTIVE**  
**(un minimo di...)**  
 Bambini: 60 minuti  
 Adulti: 30minuti

***“FAI GIOCHI ATTIVI SIA A CASA CHE A SCUOLA,  
 RIDUCI IL TEMPO CHE PASSI STANDO SEDUTO”***



- ≤2 ore (televisione, cellulare, tablet, computer)
- 2-3 volte a settimana+ flessibilità+ attività impegnative (flessioni, arti marziali, danza, ginnastica) .
- 3-5 volte a settimana (≥ 20 min / giorno). Attività di intensità moderata (calcio, pattinaggio, aerobica, ciclismo, nuoto, pallavolo, tennis, pallacanestro...) che ammorbidiscono il carattere!
- Tutti i giorni (passeggiate, le pulizie di casa, giochi attivi ...).



***“LO STILE DI VITA DELLA DIETA MEDITERRANEA  
= MANGIAR SANO + MOVIMENTO = VINCI SEMPRE!”***

**[www.med-diet.eu](http://www.med-diet.eu)**