

## ISTRUZIONI "tutti a dieta"

**REGOLE DI GIOCO:** i giocatori, a turno, lanciano i due dadi e poi spostano la propria pedina di un numero di caselle pari alla somma del lancio. Vince chi arriva per primo all'ultima casella con un lancio esatto, terminando il suo movimento sulla casella 36; se un giocatore ottiene un numero più alto di quello necessario per raggiungere l'ultima casella, dopo aver raggiunto la casella 36 dovrà ricominciare dalla casella 1.

**TABELLONE:** il tabellone da gioco è formato da 36 caselle che si susseguono a spirale. Ogni giocatore si sposta con una pedina diversa e sono compresi due dadi.

**NUMERO MASSIMO DI GIOCATORI:** dieci giocatori

### CASELLE SPECIALI

-  **+3** Capisaldi dell'alimentazione e di un corretto stile di vita: il giocatore che arriva su una delle caselle contrassegnate dalla freccia verde, avanza di 3 caselle.
-  Comportamenti negativi e cattive abitudini: il giocatore che arriva su una di queste caselle torna indietro alla casella indicata dal numero che accompagna la freccia gialla.
-  Comportamenti pericolosi che mettono a rischio lo stato di salute: il giocatore che arriva su una di queste caselle resta fermo un turno.
-  Casella speciale "Dieta Mediterranea": il giocatore che arriva sulla casella "Dieta Mediterranea" guadagna un turno e rilancia subito i dadi.

Nel gioco, ogni casella contiene consigli utili per una corretta alimentazione e il mantenimento di uno stato di salute ottimale.

# La salute vien mangiando!

<b>1</b>	La piramide della dieta mediterranea rappresenta graficamente un modello alimentare corretto ed equilibrato.
<b>2</b>	L'energia che ricaviamo dai nutrienti è fondamentale per svolgere tutte le attività quotidiane.
<b>3</b>	Parti con il piede giusto, fai colazione! La prima colazione è un pasto fondamentale per iniziare la giornata con grinta e con il giusto apporto energetico.
<b>4</b>	Limita il consumo di alimenti fritti.
<b>5</b>	Una buona colazione migliora la memoria, l'attenzione e la comprensione durante la lettura e l'ascolto.
<b>6</b>	Consumare i pasti insieme agli altri ci permette di migliorare le nostre relazioni.
<b>7</b>	Praticare sport almeno 3 volte a settimana favorisce lo sviluppo di tutte le parti del corpo soprattutto di muscoli e articolazioni. Insegna anche a rispettare le regole e le dinamiche di ogni gruppo sociale.
<b>8</b>	Pane e olio sono due elementi essenziali della dieta mediterranea che uniscono gusto e salute: una merenda perfetta per lo spuntino di metà mattina e di metà pomeriggio, che permette al metabolismo di mantenersi sempre attivo.
<b>9</b>	Fare 3 pasti principali al giorno e due spuntini (uno a metà mattinata e uno a metà pomeriggio) è uno dei capisaldi della corretta alimentazione.
<b>10</b>	Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca e aumenta il consumo di legumi, sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.
<b>11</b>	Giocare più di 2 ore ai videogames, utilizzare il cellulare o il tablet è fortemente sconsigliato perchè aumenta la fame nervosa.
<b>12</b>	Mangiare carne bianca e pesce azzurro almeno 2/3 volte a settimana soddisfa il fabbisogno minimo di grassi essenziali del nostro organismo.
<b>13</b>	NO dieta squilibrata o molto drastica del tipo "fai da te", può essere dannosa per la salute!
<b>14</b>	Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute, soprattutto per il rischio di insorgenza di alcune malattie (come ad esempio cardiopatia coronarica, il diabete, l'ipertensione e alcuni tipi di cancro), di insufficienza respiratoria (apnee notturne) e sovraccarico sulle articolazioni.
<b>15</b>	Pratica attività fisica organizzata (calcio, pallavolo, tennis, danza, nuoto, ecc.) per almeno 3 volte la settimana aiuta a mantenere uno stile di vita sano.
<b>16</b>	Elevati apporti di sodio aumentano il rischio per alcune malattie del cuore, dell'ipertensione arteriosa, dei vasi sanguigni e dei reni.
<b>17</b>	Le spezie e le erbe aromatiche possono sostituire il sale conferendo uno specifico aroma al cibo e migliorandone le qualità organolettiche.
<b>18</b>	Bere durante e dopo l'attività fisica aiuta a reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione.

<b>19</b>	Mangiare il "cibo spazzatura" nuoce gravemente alla salute.
<b>20</b>	Fai merenda a scuola con un frutto fresco, possibilmente di stagione, uno yogurt, o un dolce fatto in casa.
<b>21</b>	Bere almeno 1,5/2 l di acqua al giorno permette di depurare l'organismo.
<b>22</b>	Rispettare l'orario dei pasti mantiene attivo il metabolismo e aiuta a bruciare più calorie!
<b>23</b>	I grassi fanno parte dei macronutrienti e la loro principale funzione è quella di fornire energia all'organismo. I lipidi sono molto diffusi in natura: si trovano sia nel regno animale che vegetale e sono i costituenti essenziali di quasi tutti gli organismi.
<b>24</b>	La dieta mediterranea è la dieta ideale per stare in buona salute e per ridurre il rischio di malattie.
<b>25</b>	Non guardare la TV durante i pasti e durante lo studio perché il cervello si distrae ed è più facile prendere "chilli di troppo".
<b>26</b>	La frutta e la verdura contengono vitamine e antiossidanti utili al nostro organismo per prevenire le malattie.
<b>27</b>	I carboidrati, detti anche glucidi, appartengono ai Macronutrienti, e sono contenuti principalmente negli alimenti di origine vegetale. Il gruppo alimentare che li contiene in maggiore quantità è quello dei cereali.
<b>28</b>	Il nostro corpo ha bisogno di proteine per fornire aminoacidi per la crescita e il mantenimento delle cellule e dei tessuti. Si dovrebbe mirare a consumare proteine provenienti da un'ampia varietà di fonti a beneficio della salute.
<b>29</b>	I macronutrienti rappresentano la più importante fonte energetica per l'organismo. Appartengono a questa categoria i carboidrati (o glucidi), i grassi (più correttamente lipidi) e le proteine (o protidi).
<b>30</b>	Per micronutrienti si intendono le vitamine e alcuni minerali. Trattasi di nutrienti che non apportano calorie, ma la cui presenza è indispensabile per il corretto funzionamento dell'organismo. Poiché il fabbisogno specifico e l'apporto nutrizionale di questi alimenti è molto basso, vengono definiti MICRO-nutrienti.
<b>31</b>	La restrizione totale di alcuni alimenti, può essere controproducente.
<b>32</b>	L'olio d'oliva è il miglior condimento, soprattutto se utilizzato a crudo sugli alimenti a fine cottura, per condire insalate o verdure bollite.
<b>33</b>	Non usare creme spalmabili (tipo nutella) o marmellate o miele in quantità eccessive perché l'ingresso calorico potrebbe essere in abbondanza.
<b>34</b>	Mangia verdure a foglia verde preferibilmente a crudo o a cottura al vapore/bollite.
<b>35</b>	Coltivare un Hobby insegna a fare una pausa, consente di cimentarsi con cose nuove ed ha un'influenza positiva sul benessere psico-fisico.

## LE PEDINE

### I PRODOTTI DEL CILENTO INTERNO

#### **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA**

La produzione dell'olio nel Cilento è secolare, così come gli ulivi che caratterizzano il paesaggio. Dal 1998 l'olio del Cilento ha ottenuto il marchio DOP, collegato a un rigido disciplinare di produzione. I comuni produttori sono 62, tutti situati nel Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano. La varietà più antica, la Pisciotana, maggiormente presente nell'area sud del parco, si mescola con la Rotondella e la Salella, tipiche dell'area ovest, oltre che con l'Ogliarola, la Frantoio e la Leccino.

#### **FORMAGGI**

La natura ambientale del Cilento, composta da macchia mediterranea con arbusti, cespugli ed erbe basse, offre un nutrimento ideale per capre e pecore, e fornisce al loro latte una particolare nota aromatica, oltre a un contenuto elevato di acidi grassi insaturi e ridotto di colesterolo.

Formaggi caprini, Caciocavallo silano, Mozzarella Dop e ricotta di bufala sono i formaggi tipici dell'area.

#### **CASTAGNA**

La castagna è uno dei frutti più caratteristici del Cilento e viene raccolta principalmente in autunno.

La castagna del Cilento è un frutto dal gusto dolce e delicato, perfetto per la preparazione di dolci tipici della tradizione culinaria cilentana e per la realizzazione di pane e pasta fresca. Rinomate sono i marroni di Roccadaspide e le castagne degli Alburni.

#### **PASTA**

La storia della pasta nel Cilento affonda le sue radici nelle origini di questa terra, ai tempi della colonizzazione greca. Essi utilizzavano un tipo particolare di alimento, prodotto dall'impasto di acqua e farina, lavorato, tirato e poi tagliato a strisce sottili. Lo chiamavano l'agaron e da questo nome deriva quello di un tipo di pasta cilentana, le lagane, usate anche in altre aree della Campania e del Mezzogiorno. La tradizione ha poi sostituito alla farina la semola di grano duro, creando la tipologia di pasta che tutti noi conosciamo.

#### **LEGUMI**

Il più famoso dei legumi cilentani è senza dubbio il fagiolo di Controne, paese situato sui Monti Alburni dotato del marchio DOP e inserito dall'associazione internazionale Slow Food nell'elenco delle 100 specialità italiane da salvare. Il fagiolo si caratterizza per le piccole dimensioni, l'aspetto rotondo e bianchissimo privo di qualsiasi macchia, la sua elevata digeribilità dovuta alla buccia sottile e tempi di cottura molto ridotti.

#### **IL FICO BIANCO DEL CILENTO**

La Denominazione Geografica Protetta "Fico bianco del Cilento" si riferisce alla varietà essiccata della cultivar Dottato, presente in larga parte del Mezzogiorno. Le operazioni di essiccazione e lavorazione del prodotto si svolgono nella stessa area di produzione, garantendo il rispetto della millenaria tradizione e il prezioso equilibrio fra l'ambiente e i suoi abitanti.

Il fico bianco si caratterizza per la sua buccia rugosa dal colore giallo-verde, la polpa pastosa e abbondante dai riflessi ambrati, il suo gusto molto dolce; segnali di eccellenza che rendono il prodotto e apprezzato anche sui mercati internazionali.

#### **OLIVA SALELLA AMMACCATA DEL CILENTO**

Le olive ammaccate del Cilento, inserite come prodotto Slow Food con il nome di Oliva salella ammaccata del Cilento, sono tra i prodotti con una lavorazione molto affascinante. Le olive, infatti, si ammaccano una alla volta con una pietra di mare, si toglie il nocciolo e quindi si immergono in acqua dove riposano alcuni giorni. Vengono poi sottoposte ad una successiva passata in salamoia e preparate per la conservazione in olio.

#### **PANE**

Dal chicco di grano al profumo del pane. La storia del Viccio parte da lontano, dal mondo rurale in cui quasi ogni famiglia contadina aveva un forno, e chi non lo aveva poteva contare sulla possibilità di disporre di quello dei propri vicini. Fare il pane in casa era un'attività del tutto ordinaria per le massaie di allora, che alle prime luci dell'alba preparavano i migliori fasci di legno e accendevano il forno a legna.

#### **MIELE**

Il territorio cilentano è ricco di specie animali e vegetali. Il Cilento è una terra antica, fatta di colori e sapori. Nelle aree interne ricche di vegetazione, lontano da fonti inquinanti, le api raccolgono con cura e laboriosità il nettare che diventerà l'eccezionale miele del Cilento.

#### **MOZZARELLA**

La mozzarella nella mortella, conosciuta nel cilento come "A muzzarella ind'à murtedda" o "A muzzarella cu a mortedda" è un formaggio fresco vaccino a pasta filata realizzato con latte di vacca e conservato in rametti di mirto appena raccolto che conferiscono alla mozzarella un aroma unico.