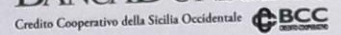


Organizzazione:

In Collaborazione con:

con il Patrocinio di:

Sponsor:



ciboli®

festival sul cibo, cucina ed educazione alimentare per bambini

Ciboli è un'iniziativa di Nuara Cook Sicily - Centro di Cultura Gastronomica • www.cooksicily.it • www.ciboli.it

PARTENZA

10 Cibo stare le potiamo per i tuoi spuntini scegli cibi più sani come la frutta o le noci.

9 Sai tagliare i piselli nei piatti? **Torna alla casella 11**

8 Sai che una buona colazione è importante? Ti dà la giusta energia per iniziare bene la giornata!

7 Preferisci un buon gelato artigianale alla merendina industriale? **Vai avanti fino alla casella 12**

6 Frutta e verdura sono ricche di vitamine e sali minerali che fanno funzionare bene il nostro corpo.

5 **Raddoppia il Punteggio!** Preferisci frutta e verdura di stagione, bravissimo!

4 Dimmi almeno due ingredienti che puoi trovare in un'arancia!

3 **È la ciliegia che prima non c'era, come possibile? È Primavera!**

2 **È la ciliegia che prima non c'era, come possibile? È Primavera!**

ARRIVO!

63 **OFF**

62 Alla fine del percorso il tuo sforzo non è vano, per avere un corpo sano e sicuro, lo hai imparato, che di tutto va mangiato!

61 Impara a rispettare il cibo e ad aiutare chi non ne ha a sufficienza!

58 **Tutti alla Partenza** Troppa merenda al 2° di Fiume?

59 **Torna alla casella 29** Mangi sempre guardando la televisione!

57 Non mangiare troppo in fretta, o ti verrà il mal di pancia! **Stai fermo un giro!**

56 **Grassi!** sono energia concentrata e sono utili. Ma è meglio non esagerare!

55 **Broccoletti** (vitamine + Calcio + Ferro)

54 Assaggi sempre tutto. Sai un mixer? **Corri alla casella 60**

53 **Grassi, olio, burro** sono da consumare con molta moderazione!

52 **Ma dai! Preferisci una merendina alla torta di mele? Raddoppia il giro!**

51 **Inizi la giornata con una colazione sana e nutriente. Bravissimo! Raddoppia il Punteggio!**

50 **Arancia:** contribuisce a rendere più forte il corpo, sazia e ha tantissime vitamine.

49 **Anche se il freddo è senza colori, perfino l'inverno ti dàna bene!**

Sai cosa mangi? Conosci le ricette tipiche della tua città? Sai quali pietanze ti fanno bene? Sfida i tuoi amici in una gara all'ultimo ingrediente, scoprirai quanto è importante per il tuo corpo mangiare bene!

Gioca impara e mangia sano

Tira il dado, leggi le informazioni nelle caselle e conquista la vittoria! Puoi imparare, divertendoti con i tuoi amici, tante informazioni utili sull'alimentazione. E allora che aspetti? **Pronti? Via!**

11 **Carciofo:** tante fibre in un cuore d'oro!

12 **Asparagi:** sono ricchi di vitamine e minerali, e depurano il nostro corpo!

13 **Acqua:** non dimenticarti di bere tanta acqua! Il nostro corpo ne ha bisogno!

14 **per 2 Raddoppia il Punteggio!** Con le fragole a merenda hai fatto il pieno di vitamine!

15 **dopo una corsa stai attento se non bevi acqua sarà un tormento!**

16 **L'Estate arriva!** Frutta e verdura di stagione sono un toccasana per la tua salute!

17 **L'Estate arriva!** Frutta e verdura di stagione sono un toccasana per la tua salute!

18 **Troppi gelati a merenda? Hai mal di pancia? Fermo un giro!**

19 **Sotto l'ombelico nessuno ha fatto colazione con un buon frutto di stagione? Tutti indietro di 2 caselle!**

20 **fico:** se mangi un fico sei ricco di zucchero, vitamine e sali minerali!

21 **Anguria:** fresca e ricca di acqua!

22 **Hai fatto una bella scorpacciata di piselli? Nuota fino alla casella 29**

23 **Pasta, Pane, Riso:** sono ricchi di amido e danno subito tanta energia!

24 **Albicocca:** tantissima vitamina A per una bella abbronzatura!

25 **Babbo bene a questo avvevo per non perdere il sorriso, mangia pasta, pane e riso!**

26 **Hai scelto la merenda senza farti influenzare dalla pubblicità? Avanza di 3 caselle!**

27 **Nessuno si è lavato le mani prima di mangiare? Tutti indietro di 3 caselle!**

28 **Pensi che le verdure nascono nel bancone del supermercato? Sbalzano! Sai? Fermo un giro per visitare un orto.**

29 **È importante mangiare sano, ma anche fare tanto movimento!**

30 **Qual è l'ingrediente principale dei purè? Se indovini avanzi di 3 caselle!**

31 **Ci sono troppi avanzi nel tuo piatto? fermi un giro e piatto pulito!**

32 **Abbasso le bibite gasate, viva le spremute di frutta fresca! Sei d'accordo? Raddoppia il Punteggio!**

33 **per 2 Raddoppia il Punteggio!**

34 **Ecco l'Autunno dai cento colori, ricordi bene i vari colori? Uffa, stai fermo un giro!**

35 **Carne, pesce, uova:** sono un'importante fonte di proteine, i mattoncini del nostro corpo.

36 **Ma quante storie! Ma per mangiare il minestrone? Uffa, stai fermo un giro!**

37 **Troppi scorpacciate davanti alla TV? Mangia seduto a tavola insieme alla tua famiglia. E più diventerai!**

38 **Latte e derivati** forniscono al nostro organismo tanto calcio e proteine.

39 **Latte**

40 **Che cosa sono le panelle? Se lo spieghi bene avanzi di 3 caselle!**

41 **Lenticchie:** tante proteine!

42 **Troppo colorante e zucchero nella caramella? Torna alla casella 35**

43 **Castagna!** Energia + Vitamine + Sali Minerali

44 **Uva:** disidratata è che non è il nostro corpo!

45 **Hai biscottato da soli gli spuntini nel piatto? e passi indietro!**

Non hai il dado? Costruiscilo!



Separa tutto questo spazio tratteggiato dal resto del foglio. Ritaglia il dado e i segna posto con un paio di forbici; per un taglio preciso è meglio usare un tagliabalsa o un taglierino, ma in questo caso chiedi aiuto a mamma o papà. Una volta finito, piega le facce del dado e le linguette, incollandole come mostra lo schema.



Si piega e si incolla così

Ritaglia i segna posto:

