



MANGIA SANO

Il gioco della corretta alimentazione





Occorrente



COME PREPARARE IL GIOCO

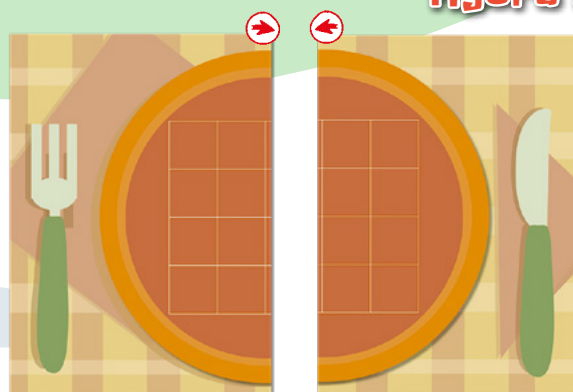
Prima di poter giocare dovrai preparare i materiali.
Per prima cosa **STAMPA A COLORI** i file chiamati Carte1, Carte2 e Carte3.

Procurati **1 foglio di cartoncino Bristol** del colore che preferisci e una **bomboletta di colla spray**.

Spruzza la colla sul cartoncino e fissaci sopra i **3 fogli A4 che hai stampato**. Aspetta che la colla si asciughi e poi **ritaglia le Tessere Cibo con l'aiuto di un adulto**.

Stampa poi le plance giocatore con i piatti di diverso colore. Ognuna è formata da **2 fogli A4** che dovrai ritagliare e unire (Fig. 1). Se vuoi puoi incollare le due parti di ogni plancia sul cartoncino e poi ritagliarle.

Figura 1



PREPARAZIONE

Mescola le Tessere Cibo e mettile in un mazzo. Gira le prime 4 tessere e disponile a faccia in su accanto al mazzo. Ogni giocatore riceve una plancia piatto (Fig. 2).

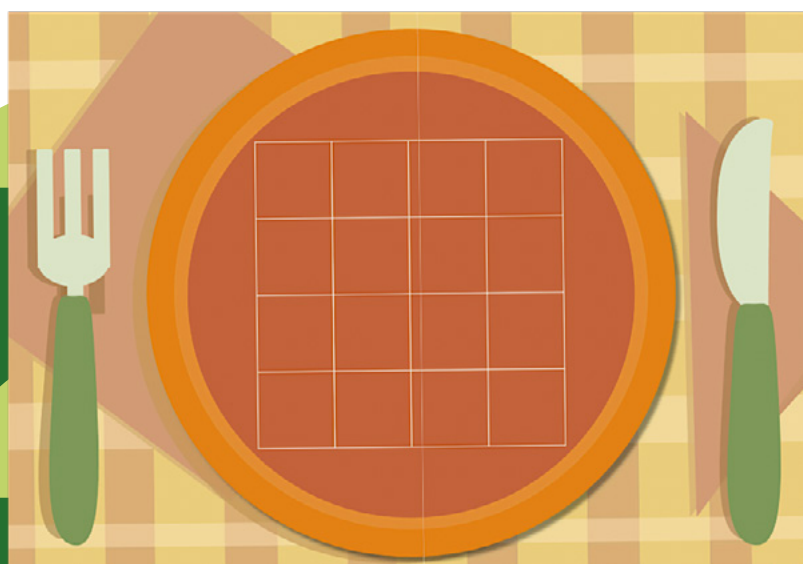


→ *Mazzo Tessere Cibo coperto*

Figura 2



→ *4 tessere a faccia in su*



Plancia giocatore





COSA SI MANGIA

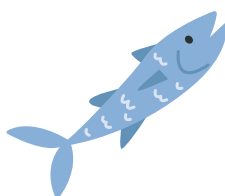
I cibi presenti nel gioco sono 6 e rappresentano quelli presenti nella piramide alimentare:



**Biscotto
integrale**



Uovo



**Pesce
azzurro**



Broccolo



Carota



**Olio
d'oliva**

SCOPO DEL GIOCO

Bisogna **riempire le 16 caselle del piatto con le tessere cibo** in modo che in ogni riga e in ogni colonna ci siano più ingredienti possibili dello stesso tipo.

COME SI GIOCA

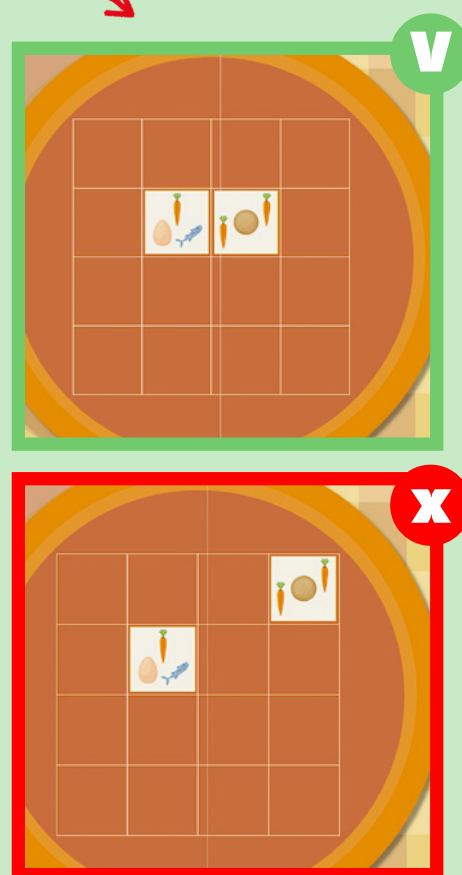
Il gioco inizia con il giocatore più giovane, che **sceglie una delle 4 tessere visibili** e la piazza in una casella a sua scelta sulla propria plancia e poi gira un'altra tessera dal mazzo, in modo da avere sempre 4 tessere a disposizione per la scelta. Il turno passa poi al giocatore a sinistra di colui che ha appena giocato.

Nei turni successivi i giocatori dovranno piazzare sulla propria plancia una tessera delle 4 disponibili, facendo in modo che **almeno un lato della tessera tocchi il lato di una tessera già posizionata** (Fig 3) ; è importante che la tessera venga piazzata all'interno della griglia della plancia.

Ricorda che per vincere bisogna fare in modo che in ogni riga e in ogni colonna ci sia il maggior numero possibile di un solo tipo di cibo.

Quando il mazzo termina, i giocatori usano le tessere rimaste a faccia in su fino a esaurirle. Il gioco finisce quando tutti hanno riempito le caselle delle rispettive plance.

Figura 3

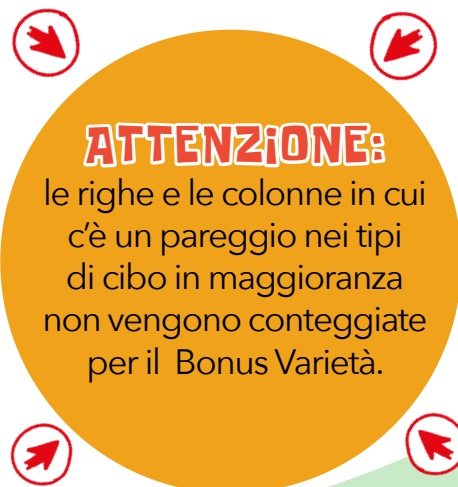




COME SI CALCOLANO I PUNTI

Ogni giocatore controlla le 4 righe e le 4 colonne della propria plancia, individuando il tipo di **cibo che compare in maggioranza** e fa **1 punto per ogni volta che appare**. Se c'è un pareggio tra più ingredienti, scegline solo uno da conteggiare per i punti.

Inoltre è possibile ottenere un Bonus Varietà: aggiungi 2 punti per ogni tipo di cibo differente usato per fare punti.



ESEMPIO DI PUNTEGGIO

Esempio: Sulla prima riga orizzontale qual è il tipo di cibo in maggioranza? La carota è presente 1 volta, il biscotto integrale 2 volte e l'olio d'oliva 4 volte. Quindi il cibo più presente è l'olio d'oliva e significa che la prima riga vale 4 punti.

Nella seconda riga la maggioranza va alla carota presente 5 volte, quindi sono 5 punti.

Nella terza riga sia l'uovo che il broccolo sono presenti 2 volte, quindi sta al giocatore scegliere quale usare per fare 2 punti.

Nella quarta riga è l'uovo ad avere la maggioranza essendo presente 4 volte, quindi sono altri 4 punti.

La stessa meccanica si applica per le 4 colonne verticali come mostrato nell'esempio.

Finiti i conteggi di righe e colonne il giocatore ha accumulato 27 punti.

Vediamo ora quanto Bonus Varietà riesce a ottenere...

La terza riga orizzontale e la seconda colonna verticale non possono essere usate per questo bonus perché presentano un pareggio tra i cibi in maggioranza. Nelle altre righe e colonne i cibi in maggioranza sono:

Olio d'oliva 1 volta (1° riga)
Carota 2 volte (2° riga e 4° colonna)
Uovo 2 volte (4° riga e 1° colonna)
Biscotto integrale 1 volta (3° colonna)

Quindi ci sono 4 tipi differenti di cibo che hanno fatto punti e il bonus è di $4 (\text{cibi}) \times 2 (\text{punti}) = 8$.

Il punteggio finale del giocatore è $27 + 8 = 35!$

Ben fatto!

