

Creato da

6  
STUDIOLABO

Con il supporto scientifico di



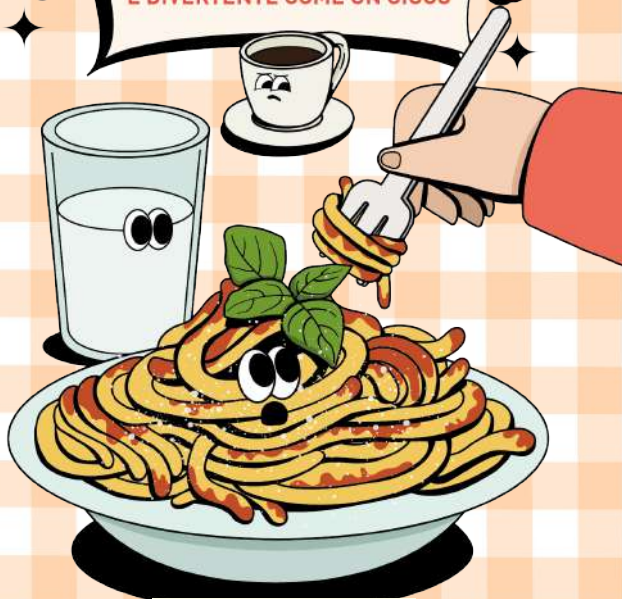
Fondazione IRCCS Ca' Granda  
Ospedale Maggiore Policlinico

Edito da

Demoela  
GIOCHI

# LA DIETA PERFETTA

MANGIARE SANO  
È DIVERTENTE COME UN GIOCO



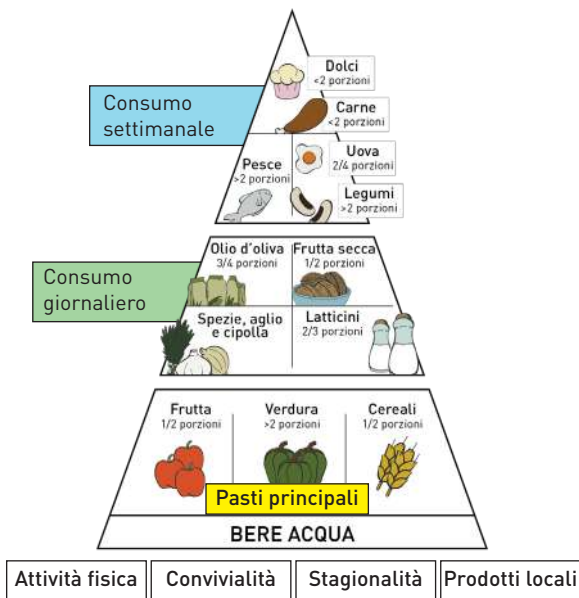
REGOLAMENTO

# Perché questo gioco?

L'obiettivo del gioco è divulgare la consapevolezza che la dieta quotidiana è la prima fonte di cura del proprio corpo. Il termine *dieta* in questo caso specifica un "regime alimentare" che non ha l'obiettivo di far dimagrire ma di farci stare bene. **Per "dieta perfetta" si intende quella individuata dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità)**, che ha pubblicato una lista di consigli da seguire per una dieta salutare ed equilibrata.

**I consigli dell'OMS diventano, nel gioco, gli obiettivi da raggiungere per collezionare punti e vincere la partita.**

## ✦ Piramide alimentare OMS



✦ Ogni dieta è strettamente personale. Sul sito [www.ladietaperfetta.info](http://www.ladietaperfetta.info) potete trovare alcuni consigli alimentari per diverse categorie di persone (sportiva, donna in gravidanza, celiaca...). **Policlinico di Milano**

# Contenuto della scatola

- 1 plancia punteggio (interno scatola)
- 6 segnapunti
- 165 carte suddivise in diversi mazzi:



**Carte Colazione**  
37 carte



**Carte Pranzo**  
37 carte



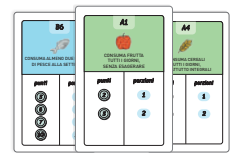
**Carte Cena**  
38 carte



**Carte Fuori pasto**  
37 carte



**Carte Consiglio**  
6 carte



**Carte Obiettivo**  
9 carte



**Carta Buon Appetito!**  
1 carta

# Le carte Pasto

Ogni carta rappresenta un piatto e ha un fronte e un retro:

## ◆ Fronte



Numero di icone - alimenti presenti sul retro.  
Alcune carte Fuori Pasto mostrano un punto interrogativo. Sul retro non hanno icone alimenti, ma punti positivi o negativi.  
(vedere Conteggio dei punti a pag. 7)

Tipologia di pasto

## ◆ Retro



Icone - alimenti

Grammi consigliati per porzione e kcal

In alcuni casi, cibi molto zuccherati hanno meno icone di quanto ci si possa aspettare. Lo scopo è quello di renderle meno vantaggiose rispetto ad altri piatti più salutari. **Policlinico di Milano**

## Icone - alimenti

Le icone - alimenti presenti sul retro sono 9, suddivise per colore e posizione. Identificano gli alimenti che producono punti giornalmente (a fine turno) e quelli che producono punti a fine settimana (a fine partita).

Gli alimenti che producono punti giornalmente sono:  
Frutta / Verdura / Latticini / Cereali.



Gli alimenti che producono punti settimanalmente sono:  
Carne / Pesce / Uova / Legumi / Dolci.



Le **patate** non vengono considerate verdure, sono tuberi.

**Policlinico di Milano**

# Preparazione del gioco

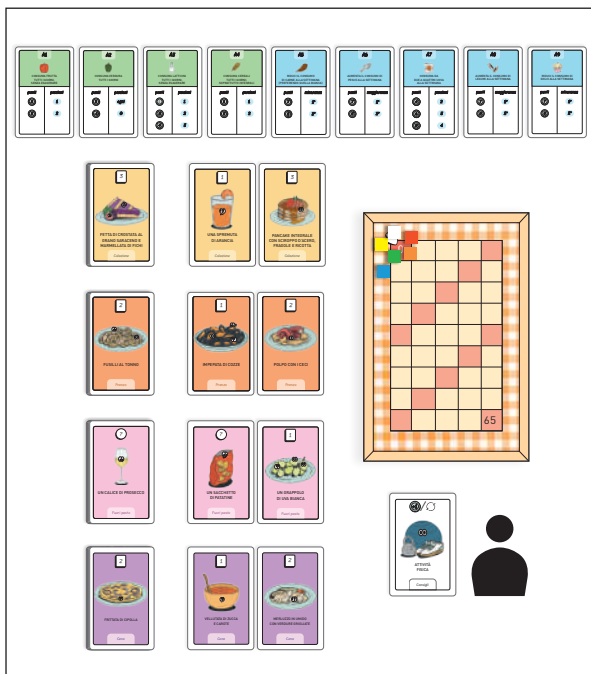
Mescolate ognuno dei 4 mazzi separatamente e metteteli sul tavolo l'uno accanto all'altro (dall'alto al basso, **Colazione, Pranzo, Fuori pasto e Cena**), come in figura.

Prendete le prime 2 carte di ciascun mazzo e mettetele accanto a esso.

Tutte le carte devono mostrare il fronte, ossia il lato in cui si vede quante icone hanno sul retro.

Mettete le 9 **carte Obiettivo** ben visibili sul tavolo. Devono mostrare il lato corrispondente alle regole che si vogliono usare in questa partita (vedere pag. 9).

Ogni partecipante sceglie un colore e mette il suo segnapunti sulla casella 0 del tracciato punti.



→ Ogni partecipante riceve casualmente una **carta Consiglio** e la tiene scoperta di fronte a sé.

# Si gioca!

Inizia la partita l'ultima persona che ha mangiato un avocado e riceve la carta **Buon Appetito!**.

Il gioco è composto da 5 giorni e ogni giorno è composto da 4 round (ossia dalla somma dei turni individuali di ogni partecipante). Il turni individuali si svolgono come segue:

1.

2.

1. Il giocatore di turno prende dal centro del tavolo una carta a piacere tra quelle visibili (compresa la carta in cima al mazzo).
2. Senza voltarla la posiziona davanti a sé.

Il turno passa poi alla persona alla sua sinistra, che compie le stesse azioni. **Alla fine del giorno, dopo 4 turni, ogni partecipante DEVE avere davanti a sé 4 carte di tipologie diverse: una carta Colazione, una carta Pranzo, una carta Fuori pasto, una carta Cena.** Durante il giorno si possono prendere le carte nell'ordine che si preferisce. La prima carta può essere una cena, la seconda una colazione e via dicendo, come meglio si crede, ma non si può scegliere di prendere una carta di una tipologia che già si possiede.

# Conteggio dei punti a fine giorno

Al termine del quarto turno dell'ultimo giocatore, si avranno di fronte a sé 4 carte di 4 tipologie diverse. Ogni partecipante deve ora voltare le carte e mostrare le *icone - alimenti* e calcolare i punti. A fine giorno si calcolano SOLO i punti giornalieri, cioè si controllano solo le *icone - alimenti* e le *carte Obiettivo verdi*.

Alcune carte *Fuori pasto* non riportano alcuna icona, bensì un valore che può essere +1 o -1. Sommate o sottraete questo valore al vostro punteggio.

## Esempio

Alla fine del giorno, Serena ha collezionato:

2 frutti = 3 punti

2 verdure = 4 punti

3 cereali = 0 punti perchè ha superato il limite giornaliero

1 latticino = 1 punto

Sia la carne che l'uovo verranno conteggiati a fine partita.

Serena avanza con il proprio segnapunti di 8 caselle sul tracciato punti.

The diagram illustrates the scoring system for Serena. It shows a stack of cards, a large circular goal card, and three smaller category cards (A2, A3, A4).

**Stack of Cards:** A stack of four cards is shown. The top card is pink and features a banana illustration with the text "UNA BANANA" and "100 gr - 48 kcal".

**Large Circular Card (A1):** A large circular card with a green top section containing the text "CONSUMA FRUTTA TUTTI I GIORNI, SENZA ESAGERARE". Below this, it is divided into two columns: "punti" and "porzioni". The "punti" column contains two circles with the numbers 2 and 3. The "porzioni" column contains two circles with the numbers 1 and 2.

**Category Cards (A2, A3, A4):** Three smaller cards are shown below the circular card, each with a green top section and a white bottom section. Each card is divided into "punti" and "porzioni" columns.

- A2:** "CONSUMA VERDURA TUTTI I GIORNI". "punti" column: 2, 4. "porzioni" column: 1, 0.
- A3:** "CONSUMA LATTICINI TUTTI I GIORNI, SENZA ESAGERARE". "punti" column: 3, 5, 4. "porzioni" column: 1, 2, 3.
- A4:** "CONSUMA CEREALI TUTTI I GIORNI, SOPRATTUTTO INTEGRALI". "punti" column: 1, 3. "porzioni" column: 1, 2.

A small green icon of a person with the letter 'S' is located at the bottom left of the diagram.

## Fine della partita

Alla fine del QUINTO giorno, oltre a contare i punti giornalieri si procede con il calcolo del punteggio settimanale.

Per questo calcolo si controllano solo le *icone - alimenti* e le *carte Obiettivo azzurre*. Chi non ha usato la propria *carta Consiglio* durante la partita, avanza di 2 punti.

Alla fine del conteggio di ciascun obiettivo chi ha il maggior numero di punti vince la partita. In caso di parità, vince chi non ha usato la *carta Consiglio*.

In caso di ulteriore parità, tutte le persone che hanno il punteggio massimo condividono la vittoria.

Anche se volete seguire una dieta perfetta ogni tanto non fatevi mancare lo sfizio di un gin tonic, oppure, se sei minorenne, di una golosa fetta di torta! **Policlinico di Milano**

## Le carte Consiglio

Durante il proprio turno si può decidere di giocare una *carta Consiglio* per eliminare dal gioco una intera tipologia di carte presenti al centro del tavolo che verranno subito rimpiazzate da nuove carte pescate dal mazzo.

È possibile giocare la *carta Consiglio* una sola volta per partita. Una volta giocata viene scartata. Quando la si gioca, leggere ad alta voce il consiglio (e cercare di applicarlo il più possibile nella vita).

### Esempio

Pietro deve pescare una *carta Colazione* ma non è soddisfatto delle carte disponibili. Gioca la *carta Consiglio* ed elimina tutte le *carte colazione* in gioco (A), entrano in gioco nuove *carte Colazione* (B). Ora può procedere con il turno di gioco.

A.



B.





# Le carte Obiettivo

Le carte obiettivo si suddividono in **carte giornaliere** (verdi) e **carte settimanali** (azzurre). Ogni **carta Obiettivo** ha un lato A e un lato B. Per le prime partite consigliamo di usare il lato A di ciascuna carta.

Più avanti consigliamo di aumentare la difficoltà usando il lato B di alcune o tutte le **carte Obiettivo**.



punti	porzioni
2	1
3	2

→ **Frutta (A1):** 1 porzione vale 2 punti, 2 porzioni valgono 3 punti, se si supera il limite di 2 porzioni i punti diventano 0.

punti	porzioni
-1	0
2	1
4	2

→ **Frutta (B1):** Se non si ha nemmeno 1 porzione viene sottratto 1 punto per penalità. 1 porzione vale 2 punti, 2 porzioni valgono 4 punti, se si supera il limite di 2 porzioni i punti collezionati diventano 0.



punti	porzioni
2	ogni
-1	0

→ **Verdura (A2):** Ogni porzione vale 2 punti, se non si possiede nemmeno 1 porzione, viene sottratto 1 punto per penalità.

punti	porzioni
1	ogni

→ **Verdura (B2):** Ogni porzione vale 1 punto.



punti	porzioni
1	1
3	2
4	3

→ **Latticini (A3):** 1 porzione vale 1 punto, 2 porzioni valgono 3 punti, 3 porzioni valgono 4 punti, superata la terza porzione i punti collezionati sono 0.

punti	porzioni
1	ogni

→ **Latticini (B3):** Ogni porzione vale 1 punto fino a un massimo di 3 punti, se si supera il limite di 3 porzioni i punti collezionati saranno sempre 3.



punti	porzioni
1	1
3	2

→ **Cereali (A4):** 1 porzione vale 1 punto, 2 porzioni valgono 3 punti, se si supera il limite di 2 porzioni i punti diventano 0.

punti	porzioni
3	1
3	2

→ **Cereali (B4):** Sia 1 che 2 porzioni valgono 3 punti, se si supera il limite di 2 porzioni i punti diventano 0.



punti	minoranza
7	1*
3	2*



**Carne (A5):** Chi possiede il minor numero di porzioni guadagna 7 punti, chi è al secondo posto guadagna 3 punti. In caso di parità tutti guadagnano i punti indicati.

punti	porzioni
12	0
9	1
5	2
1	3



**Carne (B5):** Nessuna porzione vale 12 punti, 1 porzione vale 9 punti, 2 porzioni valgono 5 punti, 3 porzioni valgono 1 punto, se si supera il limite di 3 porzioni si guadagnano 0 punti.



punti	maggioranza
7	1*
3	2*



**Pesce (A6):** Chi possiede il maggior numero di porzioni guadagna 7 punti, chi è al secondo posto guadagna 3 punti. In caso di parità tutti guadagnano i punti indicati.

punti	porzioni
3	2
5	3
7	4
10	5+



**Pesce (B6):** 0 o 1 porzione valgono 0 punti, 2 porzioni valgono 3 punti, 3 porzioni valgono 5 punti, 4 porzioni valgono 7 punti, 5 o più porzioni valgono 10 punti.



punti	porzioni
4	2
6	3
8	4



**Uova (A7):** 0 o 1 porzione valgono 0 punti, 2 porzioni valgono 4 punti, 3 porzioni valgono 6 punti, 4 porzioni valgono 8 punti, 5 o più porzioni valgono 0 punti.

punti	porzioni
5	3



**Uova (B7):** 3 porzioni di uova valgono 5 punti.



punti	maggioranza
7	1*
3	2*



**Legumi (A8):** Chi possiede il maggior numero di porzioni guadagna 7 punti, chi è al secondo posto guadagna 3 punti. Ogni partecipante con lo stesso punteggio guadagna i punti indicati.

punti	porzioni
3	2
5	3
7	4
10	5+



**Legumi (B8):** 0 o 1 sola porzione valgono 0 punti, 2 porzioni valgono 3 punti, 3 porzioni valgono 5 punti, 4 porzioni valgono 7 punti, 5 o più porzioni valgono 10 punti.



punti	minoranza
7	1°
3	2°

**Dolce (A9):** Chi possiede il minor numero di porzioni guadagna 7 punti, chi è al secondo posto guadagna 3 punti. Ogni partecipante con lo stesso punteggio guadagnano punti indicati.

punti	porzioni
12	0
9	1
5	2

**Dolce (B9):** Nessuna porzione vale 12 punti, 1 porzione vale 9 punti, 2 porzioni valgono 5 punti, se si supera il limite di 2 porzioni si guadagnano 0 punti.

## Esempio

Durante i 5 giorni che compongono la partita, Luca ha collezionato 3 porzioni di carne, Serena 5 porzioni, Cristina e Andrea 1.

Di conseguenza Cristina e Andrea guadagnano 7 punti, Luca 3 punti mentre Serena 0 punti

**RIDUCI IL CONSUMO DI CARNE ALLA SETTIMANA (PREFERENDO QUELLA BIANCA)**

punti	minoranza
7	1°
3	2°

A6		A7		A6		A9	
AUMENTA IL CONSUMO DI PESCE ALLA SETTIMANA		CONSUMA DA DUE A QUATTRO UOVA ALLA SETTIMANA		AUMENTA IL CONSUMO DI PESCE ALLA SETTIMANA		RIDUCI IL CONSUMO DI DOLCI ALLA SETTIMANA	
punti	maggioranza	punti	porzioni	punti	maggioranza	punti	minoranza
7	1°	4	2	7	1°	7	1°
3	2°	8	3	3	2°	3	2°
3	2°	8	4			3	2°

**C** = **A** = 7pt

**L** = 3pt

**S** = 0pt



## Ringraziamenti

Monica Cremonesi, Leda Roncoroni  
(e i loro team) del Policlinico di Milano  
per aver creduto nel progetto e per  
il fondamentale supporto scientifico.

Mario Sacchi e Luigi Cornaglia per aver accolto l'idea  
del gioco e per il continuo supporto nello sviluppo.  
Luca Borsa e Luca Bellini, Simona Greco e  
Marco Rava per i preziosi consigli.

Serena Mazzi per il gran lavoro di grafica e illustrazione  
e Andrea Venegoni per l'esperta supervisione.  
Tutto Studiolabo per i playtest e i brainstorming.

Milena Vesper Bolognesi perché c'è.  
Anche quando non sembra.



Visita [www.ladietaperfetta.info](http://www.ladietaperfetta.info)  
per scoprire come costruire la  
tua dieta perfetta. Troverai molte  
informazioni utili e tante ricette!

Creato da

  
STUDIOLABO

Con il supporto scientifico di



Fondazione IRCCS Ca' Granda  
Ospedale Maggiore Policlinico

Edito da

  
Demoela  
GIOCHI