

Progetto grafico ed illustrazioni di Giuliana Donati
Testi di Monica Maj
TUTTI I DIRITTI RISERVATI
(gioco coperto da brevetto)

Ogni volta che incontri la mela felice
avanzi dello stesso numero di caselle
che hai appena percorso!!



3 Stai facendo colazione con una tazza di latte e biscotti fatti in casa: avanza di 2 caselle

6 Ti sei svegliato tardi e hai saltato la colazione: torna indietro di due caselle

9 Stai facendo la merenda del mattino con frutta fresca di stagione: tira ancora una volta il dado

11 Oggi a pranzo hai mangiato hamburger con patatine fritte, hai mal di pancia: stai fermo 2 turni

14 Alla mensa della scuola non hai mangiato la verdura e l'hai lasciata nel piatto: torna alla casella numero 3 senza subirne gli effetti

19 Per pranzo hai mangiato un piatto di pasta e legumi: spostati subito alla casella numero 22

21 Stai facendo la merenda del pomeriggio con un dolce confezionato ed una bibita gassata e zuccherata: stai fermo fino a quando non ottieni con il dado il numero 5 o 6

23 La tua merenda pomeridiana: una macedonia di frutta fresca, oppure uno yogurt, oppure un gelato non confezionato: hai tanta energia e sei leggero, corri fino alla casella 28

29 Durante il pomeriggio non fai sport o attività all'aperto ma stai in casa e guardi la TV o giochi con i videogiochi: stai fermo 2 turni

33 A cena ti piace mangiare sempre alimenti diversi e di stagione: tira ancora una volta il dado

38 Dopo cena fai i capricci per avere sempre il dolce: torna alla casella numero 19 senza subirne gli effetti

Mangiare bene è un gioco da ragazzi!