

*Caro papà questo gioco è dedicato a te, per passare del tempo con il tuo bambino e per ricordarti quanto sia importante per la sua salute, imparare a mangiare le verdure... anche questo è un gesto d'amore!*

LO SAPEVI CHE...

I CARCHIOFI STIMOLANO LA DIURESIS GRAZIE ALLA PRESENZA DI POTASSIO E CINARINA, PER CUI SONO IMPORTANTI PER LA DEPURAZIONE RENALE,

ALCUNI STUDI DELL'UNIVERSITÀ OLANDESE DI LEIDA DIMOSTRANO COME L'ASSUNZIONE DI SPINACI AUMENTI LA REATTIVITÀ DEI RIFLESSI E LA FORZA MUSCOLARE GRAZIE ALLA TIROSINA, UN AMINOACIDO CHE SVILUPPA DUE IMPORTANTI NEUROTRASMETTITORI COME LA DOPAMINA E LA NOREPINEFRINA.

LA VITAMINA A E LA VISTA SONO POTENTI ALLEATI. LE CAROTE SONO RICCHE DI BETACAROTENE E VITAMINA A, ELEMENTI CHE COSTITUISCONO UN'ECCELLENTE FONTE DI VITAMINE IN GRADO DI CONTRIBUIRE ALLA SALUTE DEGLI OCCHI E RIDURRE I RISCHI DI CATARATTE E DEGENERAZIONE MACULARE.

IL CONSUMO DI CAVOLFORE APPORTA FIBRE ALLEATE DELLA SALUTE DELL'INTESTINO

CONFERMATI I BENEFICI DEL POMODORO NELLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI: DA SOLO CONTRIBUISCE A RIDURRE IL COLESTEROLO, MENTRE IL LICOPENE, SOSTANZA ANTIOSSIDANTE DI CUI È RICCO, MIGLIORA LA PRESSIONE DEL SANGUE

IL RAVANELLO CONTIENE MOLTI NUTRIENTI: FERRO, FOSFORO, CALCIO, VITAMINA B, C E ACIDO FOLICO. DOTATO DI PROPRIETÀ DIURETICHE E DEPURATIVE, FIN DAI TEMPI ANTICHI ERA NOTA LA SUA CAPACITÀ DI CONCILIARE IL SONNO. IL RAVANELLO INOLTRE AIUTA IL RILASSAMENTO DEI MUSCOLI E DEL SISTEMA NERVOSO

PISELLI E AGIOLI SONO RICCHI DI MAGNESIO, UN MINERALE CHIAVE PER QUANTO CONCERNE LA ROBUSTEZZA DEI DENTI, LA SALUTE DELLO SMALTO E L'ASSORBIMENTO DI CERTI MINERALI.

L'INSALATA È UN'IMPORTANTE FONTE DI VITAMINE: CONTIENE VITAMINA C, LA A, CHE FA BENE PER LA PELLE, LA VITAMINA K PER LE OSSA, POTASSIO, CALCIO E FOSFORO.

LA CIPOLLA ATTIVA TUTTE LE FUNZIONI ORGANICHE, È ANTIBATTERICA E ANTINFETTIVA, STIMOLA IL FUNZIONAMENTO DEI RENI FAVORENDO L'ELIMINAZIONE DELLE SCORIE AZOTATE, COMBATTE I VERMI INTESTINALI



# IL GIOCO DELL'OCA DELL'ORTO

PARTENZA

1

2

HO MANGIATO GLI SPINACI, GIOCHIAMO A BRACCIO DI FERRO: GUARDA COME SONO FORTE!



4

5

6

HO MANGIATO UNA CIPOLLA MA, MENTRE LA TAGLIAVO, GLI OCCHI HANNO COMINCIATO A LACRIMARE: FERMO UN GIRO



8

9

10

11

HO MANGIATO L'INSALATA SAI CHE LE FOGLIE PIÙ GRANDI ABBRACCIANO LE PIÙ PICCOLE? ABBRACCIAMI FORTE!



13

14

15

16

31



HO MANGIATO LE CAROTE E VEDO MOLTO BENE  
GUARDAMI NEGLI OCCHI: CHI BATTE LE PALPEBRE PER PRIMA

30

29

28



HO MANGIATO I POMODORI: SENTI COME BATTE FORTE IL MIO CUORE

26

25

24


23

22

33

34

35



HO MANGIATO I PISELLI ORA I MIEI DENTI SONO PIÙ FORTI  
GUARDA CHE BEL SORRISO



ARRIVO

45

44

43

42



HO MANGIATO I CAVOLFIORI E IL MIO PANCINO STA PROPRIO BENE: GLI FAI IL SOLLETICO?

20

19

18



HO MANGIATO I CARCIOFI E MI SCAPPA LA PIFI FERMO UN GIRO

37

38

39

40



HO MANGIATO I RAPANELLI E MI E' VENUTO SONNO FERMO UN GIRO PER FARE UN RIPOSINO!

# IL GIOCO DELL'OCA DELL'ORTO

PARTENZA

1

2

HO MANGIATO GLI SPINACI, GIOCHIAMO A BRACCIO DI FERRO: GUARDA COME SONO FORTE!

4

5

6

HO MANGIATO UNA CIPOLLA MA, MENTRE LA TAGLIAVO, GLI OCCHI HANNO COMINCIATO A LACRIMARE: FERMO UN GIRO

8

9

10

11

HO MANGIATO L'INSALATA SAI CHE LE FOGLIE PIÙ GRANDI ABBRACCIANO LE PIÙ PICCOLE ? ABBRACCIAMI FORTE!

13

14

15

16

31

30

29

28

HO MANGIATO LE CAROTE E VEDO MOLTO BENE  
GUARDAMI NEGLI OCCHI : CHI BATTE LE PALPEBRE PER PRIMA

33

34

35

HO MANGIATO I PISELLI ORA I MIEI DENTI SONO PIÙ FORTI  
GUARDA CHE BEL SORRISO

37

38

39

40

HO MANGIATO I CARCIOFI E MI SCAPPA LA PIPÌ FERMO UN GIRO

ARRIVO

45

44

43

42

26

25

24

23

22

HO MANGIATO I POMODORI: SENTI COME BATTE FORTE IL MIO CUORE

HO MANGIATO I CAVOLFIORI E IL MIO PANCINO STA PROPRIO BENE: GLI FAI IL SOLLETICO?

20

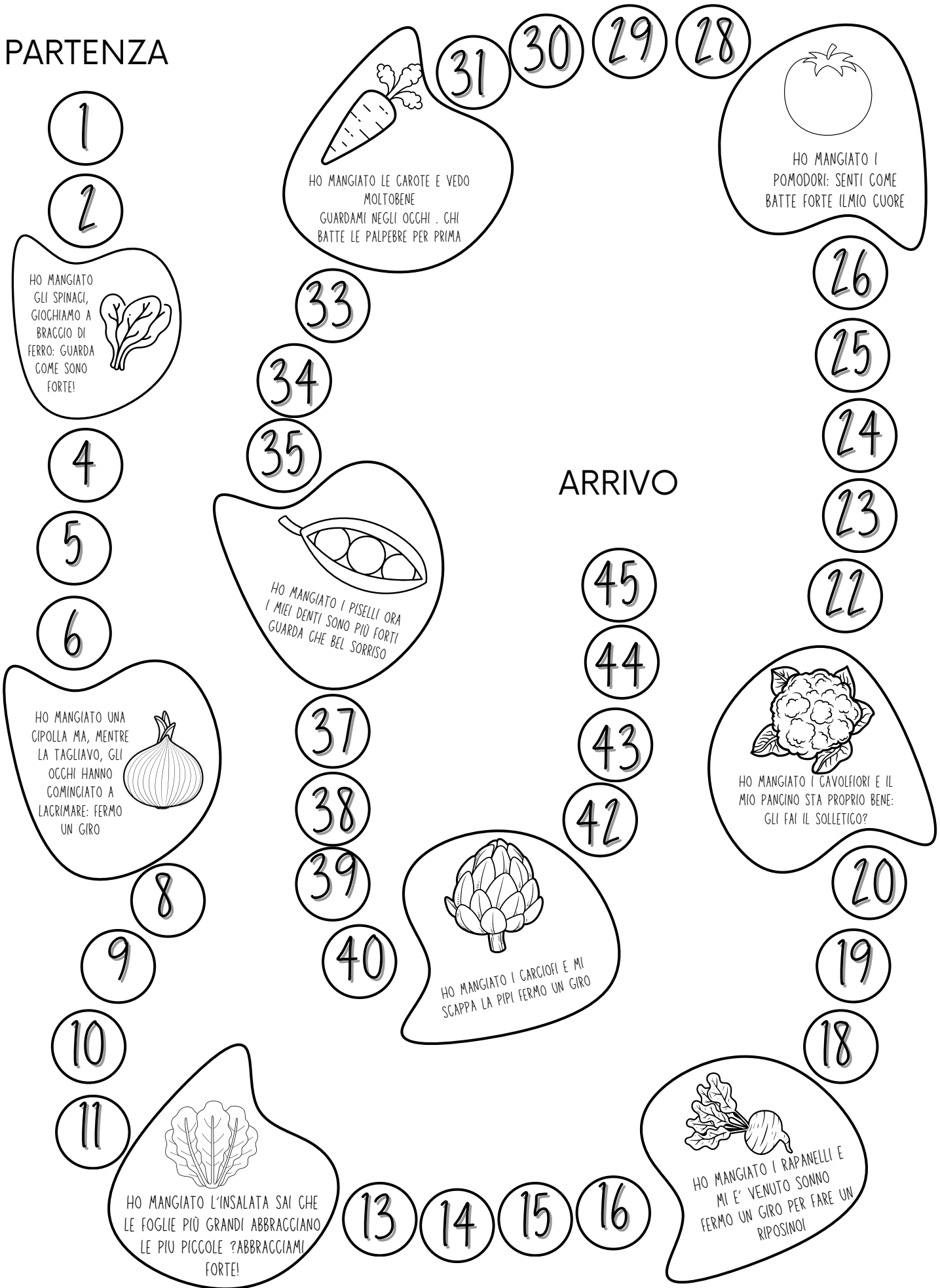
19

18

HO MANGIATO I RAPANELLI E MI E' VENUTO SONNO FERMO UN GIRO PER FARE UN RIPOSINO!

# IL GIOCO DELL'OCA DELL'ORTO

PARTENZA



ARRIVO

1

2

HO MANGIATO GLI SPINACI, GIOCHIAMO A BRACCIO DI FERRO: GUARDA COME SONO FORTE!



4

5

6

HO MANGIATO UNA CIPOLLA MA, MENTRE LA TAGLIAMO, GLI OCCHI HANNO COMINCIATO A LACRIMARE: FERMO UN GIRO



8

9

10

11

HO MANGIATO L'INSALATA SAI CHE LE FOGLIE PIÙ GRANDI ABBRACCIANO LE PIÙ PICCOLE ? ABBRACCIAMI FORTE!



13

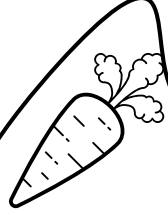
14

15

16

31

HO MANGIATO LE CAROTE E VEDO MOLTO BENE GUARDAMI NEGLI OCCHI : CHI BATTE LE PALPEBRE PER PRIMA



30

29

28

HO MANGIATO I POMODORI: SENTI COME BATTE FORTE IL MIO CUORE



26

25

24

23

22

35

HO MANGIATO I PISELLI ORA I MIEI DENTI SONO PIÙ FORTI GUARDA CHE BEL SORRISO



33

34

37

38

39

40

HO MANGIATO I CARCIOFI E MI SCAPPA LA PIPÌ FERMO UN GIRO



45

44

43

42

HO MANGIATO I CAVOLFIORI E IL MIO PANCINO STA PROPRIO BENE: GLI FAI IL SOLLETICO?



20

19

18

HO MANGIATO I RAPANELLI E MI E' VENUTO SONNO FERMO UN GIRO PER FARE UN RIPOSINO!





PARTENZA

# IL GIOCO DELL'OCA DELL'ORTO

1

2



HO MANGIATO GLI SPINACI, GIOCHIAMO A BRACCIO DI FERRO: GUARDA COME SONO FORTE!

4

5


6

28

29

30

31




HO MANGIATO LE CAROTE E VEDO MOLTO BENE. GUARDAMI NEGLI OCCHI. CHI BATTE LE PALPEBRE PER PRIMA


33

34

35



HO MANGIATO I PISELLI. ORA I MIEI DENTI SONO PIU' FORTI. GUARDA CHE BEL SORRISO!




HO MANGIATO I POMODORI: SENTI COME BATTE FORTE IL MIO CUORE



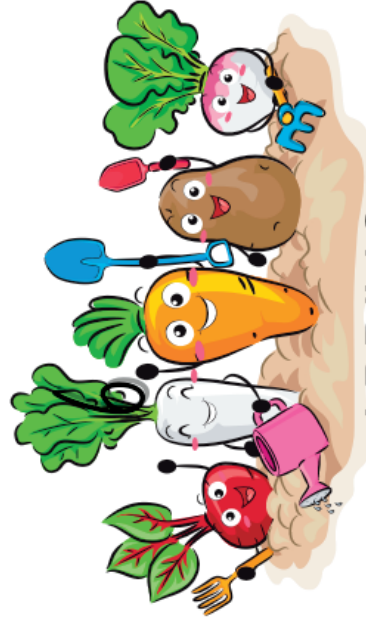
26

25

24

23

22



ARRIVO

45

44

6



HO MANGIATO UNA CIPOLLA MA, MENTRE LA TAGLIAVO, GLI OCCHI HANNO COMINCIATO A LAGRIMARE: FERMO UN GIRO



8

9

10

11



HO MANGIATO L'INSALATA SAI CHE LE FOGLIE PIÙ GRANDI ABBRACCIANO LE PIÙ PICCOLE ? ABBRACCIAMI FORTE!

... I PISELLI ORA  
I MIEI DENTI SONO PIÙ FORTI  
GUARDA CHE BEL SORRISO

37

38

39

40



HO MANGIATO I CARCIOFI E MI SCAPPA LA PIPI FERMO UN GIRO

44

43

42

20

19

18



HO MANGIATO I RAPANELLI E MI E' VENUTO SONNO FERMO UN GIRO PER FARE UN RIPOSINO!

16

15

14

13



# IL GIOCO DELL'OCA DELL'ORTO

PARTENZA

1

2

HO MANGIATO  
GLI SPINACI,  
GIOCHIAMO A  
BRACCIO DI  
FERRO: GUARDA  
COME SONO  
FORTE!



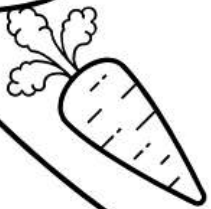
4

5

6

31

HO MANGIATO LE CAROTE E VEDO  
MOLTO BENE  
GUARDAMI NEGLI OCCHI . CHI  
BATTE LE PALPEBRE PER PRIMA



33

34

35



HO MANGIATO I PISELLI ORA  
I MIEI DENTI SONO PIU' FORTI  
GUARDA CHE BEL SORRISO

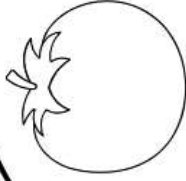
28

29

30

31

HO MANGIATO I  
POMODORI: SENTI COME  
BATTE FORTE IL MIO CUORE



26

25

24

23

22

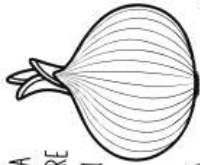
ARRIVO

45

44

6

HO MANGIATO UNA  
CIPOLLA MA, MENTRE  
LA TAGLIAVO, GLI  
OCCHI HANNO  
COMINCIATO A  
LACRIMARE: FERMO  
UN GIRO



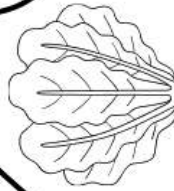
8

9

10

11

HO MANGIATO L'INSALATA SAI CHE  
LE FOGLIE PIÙ GRANDI ABBRACCIANO  
LE PIÙ PICCOLE ? ABBRACCIAMI  
FORTE!



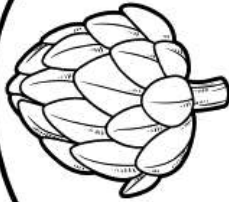
37

38

39

40

HO MANGIATO I PISELLI ORA  
I MIEI DENTI SONO PIÙ FORTI  
GUARDA CHE BEL SORRISO



HO MANGIATO I CARCIOFI E MI  
SCAPPA LA PIPI FERMO UN GIRO

42

44

43

16

15

14

13

17



HO MANGIATO I CAVOLEFIORE E IL  
MIO PANCINO STA PROPRIO BENE:  
GLI FAI IL SOLLETICO?

20

19

18



HO MANGIATO I RAPANELLI E  
MI E' VENUTO SONNO  
MI E' VENUTO SONNO  
FERMO UN GIRO PER FARE UN  
RIPOSINO!



# IL GIOCO DELL'OCA DELL'ORTO

PARTENZA

1

2

HO MANGIATO  
GLI SPINACI,  
GIOCHIAMO A  
BRACCIO DI  
FERRO: GUARDA  
COME SONO  
FORTE!

4

5

6

HO MANGIATO LE CAROTE E VEDO  
MOLTOBENE  
GUARDAMI NEGLI OCCHI . CHI  
BATTE LE PALPEBRE PER PRIMA

33

34

35

HO MANGIATO I PISELLI ORA  
I MIEI DENTI SONO PIÙ FORTI  
GUARDA CHE RE...

28

29

30

31

HO MANGIATO I  
POMODORI: SENTI COME  
BATTE FORTE IL MIO CUORE

26

25

24

23

22

ARRIVO

45

46

6

HO MANGIATO UNA  
CIPOLLA MA, MENTRE  
LA TAGLIAVO, GLI  
OCCHI HANNO  
COMINCIATO A  
LACRIMARE. FERMO  
UN GIRO

8

9

10

11

HO MANGIATO L'INSALATA SAI CHE  
LE FOGLIE PIÙ GRANDI ABBRACCIANO  
LE PIÙ PICCOLE ? ABBRACCIAMMI  
FORTE!

HO MANGIATO I PISELLI ORA  
I MIEI DENTI SONO PIÙ FORTI  
GUARDA CHE BEL SORRISO

37

38

39

40

44

43

42

HO MANGIATO I CARCIOFI E MI  
SCAPPA LA PIPI FERMO UN GIRO

13

14

15

16

17

HO MANGIATO I CAVOLFIORI E IL  
MIO PANCINO STA PROPRIO BENE:  
GLI FAI IL SOLLETICO?

20

19

18

HO MANGIATO I RAPANELLI E  
MI E' VENUTO SONNO  
FERMO UN GIRO PER FARE UN  
RIPOSINO!