

Kaledo la tombola della salute si gioca come la tombola classica napoletana. Si vince realizzando AMBO, TERNO, QUATERNA, CINQUINA e TOMBOLA.

I principi della Tombola della salute

Kaledo la tombola della salute è un gioco appassionante ed innovativo perché introduce nella tombola classica, fatta solo di combinazioni di numeri, la dieta mediterranea, diventando uno strumento di conoscenza nutrizionale e dello stile di vita.

Il giocatore può acquisire le abilità necessarie per condurre una vita sana e prevenire le patologie legate alla cattiva alimentazione e alla sedentarietà; può imparare concetti complessi come il Bilancio Energetico e gli aspetti della dieta quotidiana, confrontandosi con le diete e le attività poste su ogni cartella [Figura 1] valutando, con l'aiuto dei **personaggi** [Figura 2], eccessi e difetti calorici giornalieri trovando nel tempo la dieta più congeniale al suo peso e alla sua salute.

I 90 numeri delle caselle sono stati abbinati alle attività e alla dieta [vedi bugiardino].

Le **caselle 1÷9** rappresentano le attività quotidiane; 10÷19 le attività sportive: in ogni casella è riportato l'immagine dell'attività, la denominazione, il tempo e le calorie dissipate (kcal-).

Le **caselle 20÷29** rappresentano gli alimenti da colazione, 30÷39 i primi piatti, 40÷49 i secondi piatti, 50÷59 i contorni, i dolci e la frutta, 70÷90 le bevande e gli extra: ogni casella riporta l'immagine del piatto o bevanda, la denominazione, i grammi e le calorie assunte (kcal+).

Su ogni cartella, oltre alle caselle, è posto uno degli 8 personaggi in una

delle 3 condizioni possibili: sedentario, dinamico e sportivo [Figura 2]. Sotto al personaggio viene riportato il Metabolismo basale, quello che ha fatto (caselle 1÷19) e quello che ha mangiato (caselle 20÷90).

Il risultato finale realizza il **Bilancio Energetico quotidiano**. Questo risultato è accompagnato da uno smile per indicare in modo semplice e immediato se la quantità di energia introdotta (dieta) è corretta o sbagliata rispetto alle esigenze nutrizionali del personaggio rappresentato. Avremo così 5 risultati possibili indicati con un differente smile [Figura 3].

Ogni personaggio viene classificato, in rapporto al peso e all'altezza, in **Obeso, Sovrappeso, Normopeso e Sottopeso**. Per tale condizione la **dieta** del giorno dovrà essere: fortemente **ipocalorica** nel caso del dottore, la casalinga e l'impiegato; ipocalorica nel caso dell'operaio e della cassiera; **isocalorica** nel caso dello studente e della studentessa ed **iper calorica** nel caso della dietista. Lo smile accanto al risultato del Bilancio Energetico, indica se l'obiettivo della giornata è stato centrato, mancato oppure sbagliato sia per eccesso che per difetto calorico.

Ogni **personaggio** infine è ritratto in tre condizioni fisiche differenti: 1. **sedentaria** (da -1 a -600kcal); 2. **dinamica** (da -601 a -1200kcal); 3. **sportiva** (superiore a -1200kcal) in rapporto alla quantità totale di energia giornaliera spesa (caselle 1-19).



Figura 2

MASCHI				
Maschi	Medico Obeso	Operaio Sovrappeso	Impiegato Obeso	Studente Normopeso
Attività sedentaria				
Attività dinamica				
Attività sportiva				
FEMMINE				
Femmine	Casalinga Obesa	Cassiera Sovrappeso	Dietista Sottopeso	Studentessa Normopeso
Attività sedentaria				
Attività dinamica				
Attività sportiva				

Figura 3

Bilancio energetico quotidiano espresso in chilocalorie

$$X = A \text{ [kcal-]} + B \text{ [kcal+]}$$

A = Energia dissipata

B = Energia introdotta

Metabolismo basale [kcal-] (variabile indipendente)	Attività [kcal-] (variabile dipendente)	Dieta [kcal+] (variabile dipendente)		
Personaggi	Caselle 1-19	Caselle 20-90		
Rappresenta l'energia necessaria per far funzionare un organismo in condizioni di riposo (respirazione, circolazione sanguigna, digestione, attività del sistema nervoso, ecc.). Rappresenta circa il 45-75% del dispendio energetico totale nella giornata. È influenzato da fattori individuali, nonché dal sesso, dall'età e dal peso.	3 condizioni: - Sedentaria Range: 0 ÷ -450 kcal - Dinamica Range: -451 ÷ -900 kcal - Sportiva Range: < -900 kcal	3 tipologie: -Ipo_calorica: A > B Si perde peso -Normo_calorica: A = B Il peso resta invariato -Iper_calorica: A < B Il peso aumenta		
Valutazione complessiva del Bilancio energetico quotidiano [X]				

FINALITÀ

I proventi della vendita di questa tombola saranno utilizzati per sostenere le attività e i progetti associativi

Associazione culturale kaledo: mangiare bene mangiare tutti

Via del Risanamento, 96 – 80147 – Napoli Tel. 335.54.16.933 www.kaledo.it info@kaledo.it