



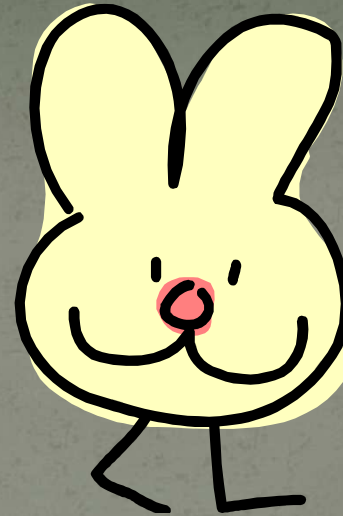
UN MAGICO VIAGGIO PER
SIMONE,

IL BAMBINO CHE MANGIAVA SOLO
PIZZA



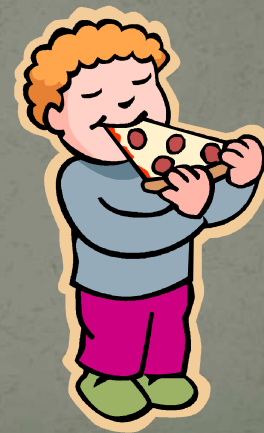
CIAO BAMBINI!

SONO JHONNY,
UN PICCOLO CONIGLIETTO
DAL PELO BIANCO E MORBIDO!



ADORO MANGIARE CAROTE, CORRERE ALL'ARIA
APERTA E A SERA FARMI COCCOLARE DAL MIO
PADRONCINO, SIMONE.

SAPETE, E' UN BIMBO COME VOI,
HA 8 ANNI
ED E' UN GRAN MANGIONE DI PIZZA



FINO A POCO TEMPO FA A SIMONE NON
PIACEVANO TANTO LE CAROTE, E NEMMENO LE
ALTRE VERDURE.. PER NON PARLARE POI DI
CORRERE NEL PRATO INSIEME A ME, PREFERIVA
STARE SUL DIVANO A VEDERE LA TELEVISIONE!!
MA UN GIORNO HO DETTO “**BASTA!**”, E HO
CHIAMATO A RACCOLTA ALCUNI MIEI CARI
AMICI DEL BOSCO:



IL CERBIATTO NOCCIOLINO

IL GUFO SONNY



E LO SCOIATTOLINO
GHIANDY

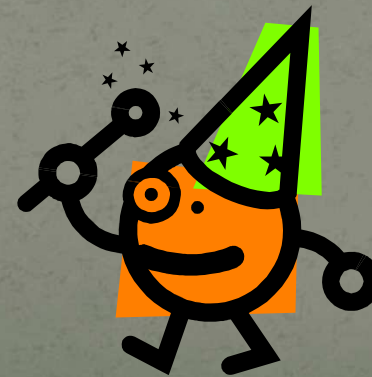


“RAGAZZI DOVETE AIUTARMI! IL MIO ADORATO PADRONCINO NON FA CHE MANGIARE PIZZA DAVANTI ALLA TV! DOBBIAMO FARGLI VEDERE QUANTE COSE BUONE ESISTONO, CHE FANNO BENE, E CHE FARE ATTIVITA' FISICA PUO' ESSERE DIVERTENTE!!”



NOCCIOLINO EBBE SUBITO
UN'IDEA: “ANDIAMO DA PALLINO, IL
MAGO DEL NOSTRO BOSCO E CHIEDIAMO A
LUI SE CI AIUTA CON UNA DELLE SUE
MAGIE!!”

“OTTIMA INTUIZIONE,
CARO AMICO!” DISSE SONNY



“PALLINO, ABBIAMO BISOGNO DEL TUO AIUTO!”
E I 4 AMICI GLI RACCONTARONO IL LORO PROBLEMA!
GHIANDY DISSE: “PERCHE’ NON TRASFORMI TUTTE LE
FETTE DI PIZZA IN BUONISSIME VERDURINE?
ALMENO SAREBBE OBBLIGATO A MANGIARE
QUELLE!”



E SONNY: “MA NO, FALLO DIVENTARE
GROSSO COME UN PALLONE FINCHE’ NON
SCOPPIA, GLI SERVE UNA BELLA LEZIONE”

“MA IO NON VOGLIO CHE SUCCEDA QUALCOSA AL MIO
PADRONCINO” DISSE JHONNY TRISTE.



“NON PREOCCUPARTI, NON FARO’ NULLA
DI TUTTO QUESTO! SIMONE HA SOLO BISOGNO DI
SAPERE E DI CAPIRE QUANTO E’ IMPORTANTE
MANGIARE BENE E FARE ATTIVITA’ FISICA!! PER
QUESTO MI E’ VENUTA UNA GRANDISSIMA IDEA!!”



E PALLINO INIZIO' A RACCONTARE AI SUOI AMICI
COSA AVEVA IN MENTE.

“VI TELETRASPORTERO' IN EGITTO!!”

“IN EGITTO?? MA NON DOBBIAMO ANDARE IN
VACANZA! COSA STAI DICENDO??”

DOMANDARONO INCREDULI I QUATTRO AMICI.

“FIDATEVI DI ME!!” E CON UN TOCCO DI
BACCHETTA MAGICA SI TROVARONO TUTTI SUL
DIVANO, ACCANTO A SIMONE.



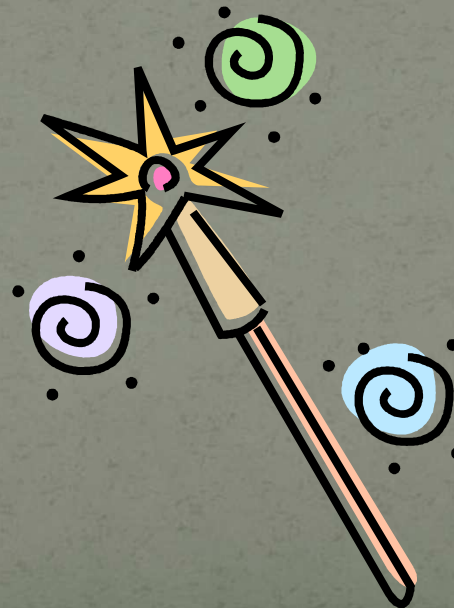
“MA CHE COSA STA SUCCEDENDO??”
DISSE IL BAMBINO MENTRE MASTICAVA
L'ENNESIMO PEZZO DI PIZZA MARGHERITA



“LASCIA STARE QUELLA PIZZA, ADESSO, E
PREPARATI! SI PARTE PER UN LUNGO VIAGGIO!”

“COME PER UN VIAGGIO? E SE ARRIVANO MAMMA
E PAPA’ E NON MI TROVANO PIU’?”

“NON PREOCCUPARTI, SAREMO A CASA IN TEMPO
PER LA CENA! SIETE TUTTI PRONTI CARI AMICI??
METTETI COMODI, CHIUDETE GLI OCCHI E... SI
PARTE!!”



WOM...



BAM...

SWIN...



... BUM!!!

“AI AI!!

CHE ATTERRAGGIO RAGAZZI!”

SI LAMENTO’ DOLORANTE JHONNY!!

MA CHE SORPRESA QUANDO SI TROVARONO DI
FRONTE DUE ENORMI PIRAMIDI!



“ECCOCI ARRIVATI!” DISSE PALLINO.

“SAPETE COSA SONO QUESTE?”

“CERTO, CHE DOMANDE, SONO DUE PIRAMIDI!”
RISPOSE SIMONE!

“E COSA PENSATE CI SIA DENTRO?”

“UN TESORO!!” GRIDO’ NOCCIOLINO!

“OPPURE DELLE MUMMIE..” PENSO’ SONNY

“NO, CHE PAURA LE MUMMIE!” E CON UN SALTO
JHONNY BALZO’ IN BRACCIO AL SUO PADRONCINO!

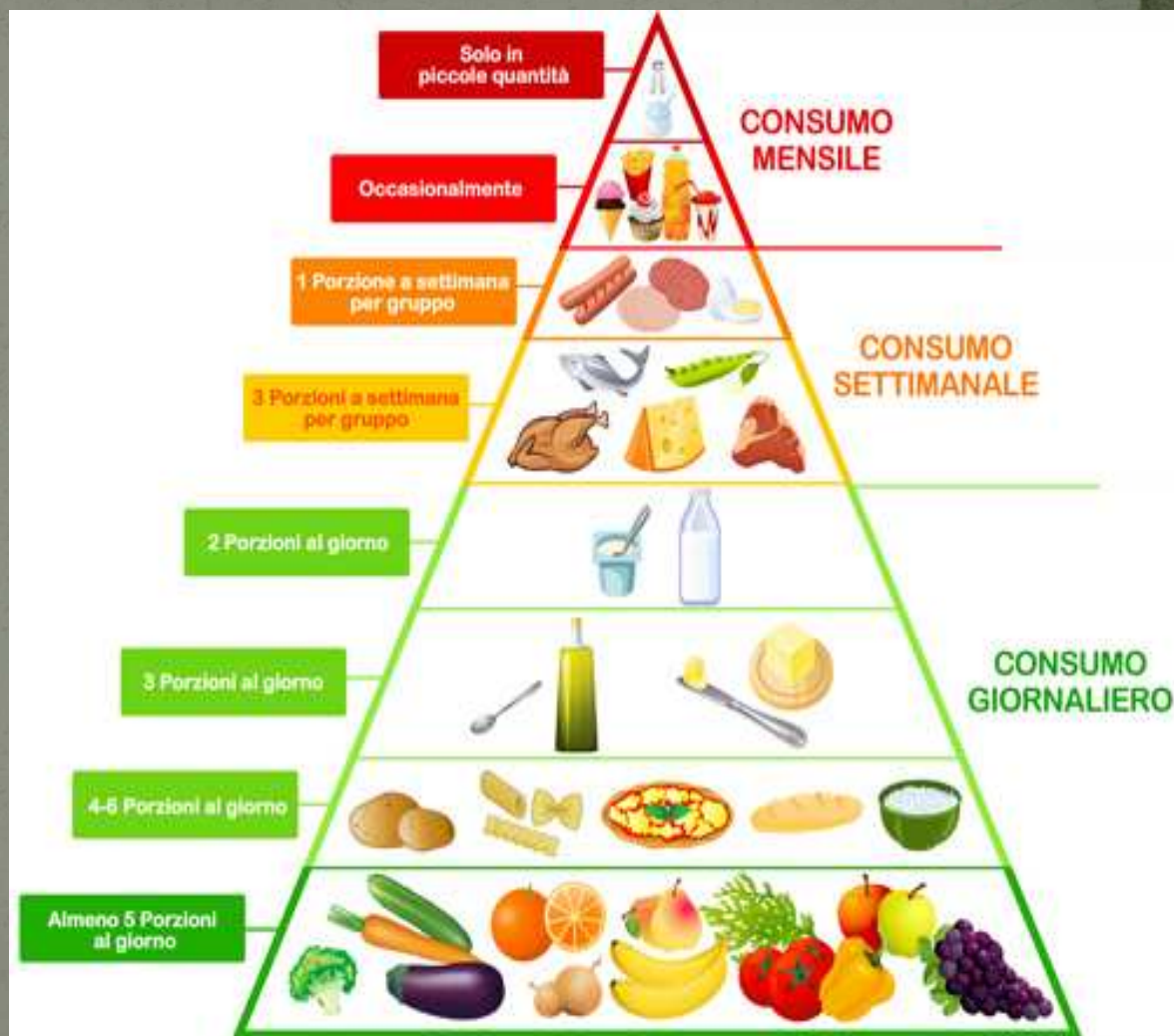
“INVECE NO!” SPIEGO’ PALLINO “QUESTE SONO DUE
PIRAMIDI DAVVERO SPECIALI!! UNA SI CHIAMA
“PIRAMIDE ALIMENTARE” E L’ALTRA “PIRAMIDE
DELL’ATTIVITA’ FISICA”! MA NON PERDIAMO TEMPO,
ENTRIAMO E VI SPIEGO PERCHE’ SI CHIAMANO COSI’”
E PALLINO SI INCAMMINO’ VERSO L’INGRESSO DELLA
PRIMA PIRAMIDE.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

APPENA ENTRATI NELLA PRIMA PIRAMIDE, I QUATTRO AMICI E SIMONE VIDERO UNA SCALA LUNGA LUNGA, CHE SALIVA FINO ALLA CIMA. LA PIRAMIDE ERA DIVISA IN PIANI, AD OGNI PIANO C'ERA UNA STANZA. PALLINO INIZIO' A SPIEGARE DOVE SI TROVAVANO:

“QUESTA PIRAMIDE E' DIVISA IN TRE ZONE, OGNUNA DELLE QUALI DIVISA A SUA VOLTA IN DIVERSI PIANI. IN OGNI PIANO SI TROVANO DIFFERENTI TIPI DI ALIMENTI: ALLA BASE CI SONO I CIBI DA MANGIARE DI PIU', QUELLI CHE PERMETTONO DI MANTENERE A LUNGO UN BUONO STATO DI SALUTE (LE FONDAMENTA DEL NOSTRO CORPO). SALENDO, E' NECESSARIO RIDURRE MAN MANO LA QUANTITA', E LA PARTE DELLA PUNTA, QUELLA CON DOLCI E GRASSI, E' L'UNICA DI CUI POSSIAMO FARE A MENO. TUTTI GLI ALTRI CIBI, INFATTI, SONO IN UN MODO O NELL'ALTRO IMPORTANTI PER FAR FUNZIONARE BENE IL NOSTRO ORGANISMO.”

POI PALLINO LASCIO' IL GRUPPO SOLO DI ESPLORARE LE VARIE STANZE.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

LE TRE ZONE DELLA PIRAMIDE AVEVANO COLORI DIFFERENTI: VERDE IN BASSO, GIALLO AL CENTRO E ROSSA IN CIMA. OGNI ZONA AVEVA UN NOME DIFFERENTE: "CONSUMO GIORNALIERO", "CONSUMO SETTIMANALE" E "CONSUMO MENSILE".

"SEMBRA UN SEMAFORO!" ESCLAMO' GHIANDY.

"GIA', MI SA CHE I COLORI NON SONO STATI MESSI A CASO" PROSEGUI' SONNY.

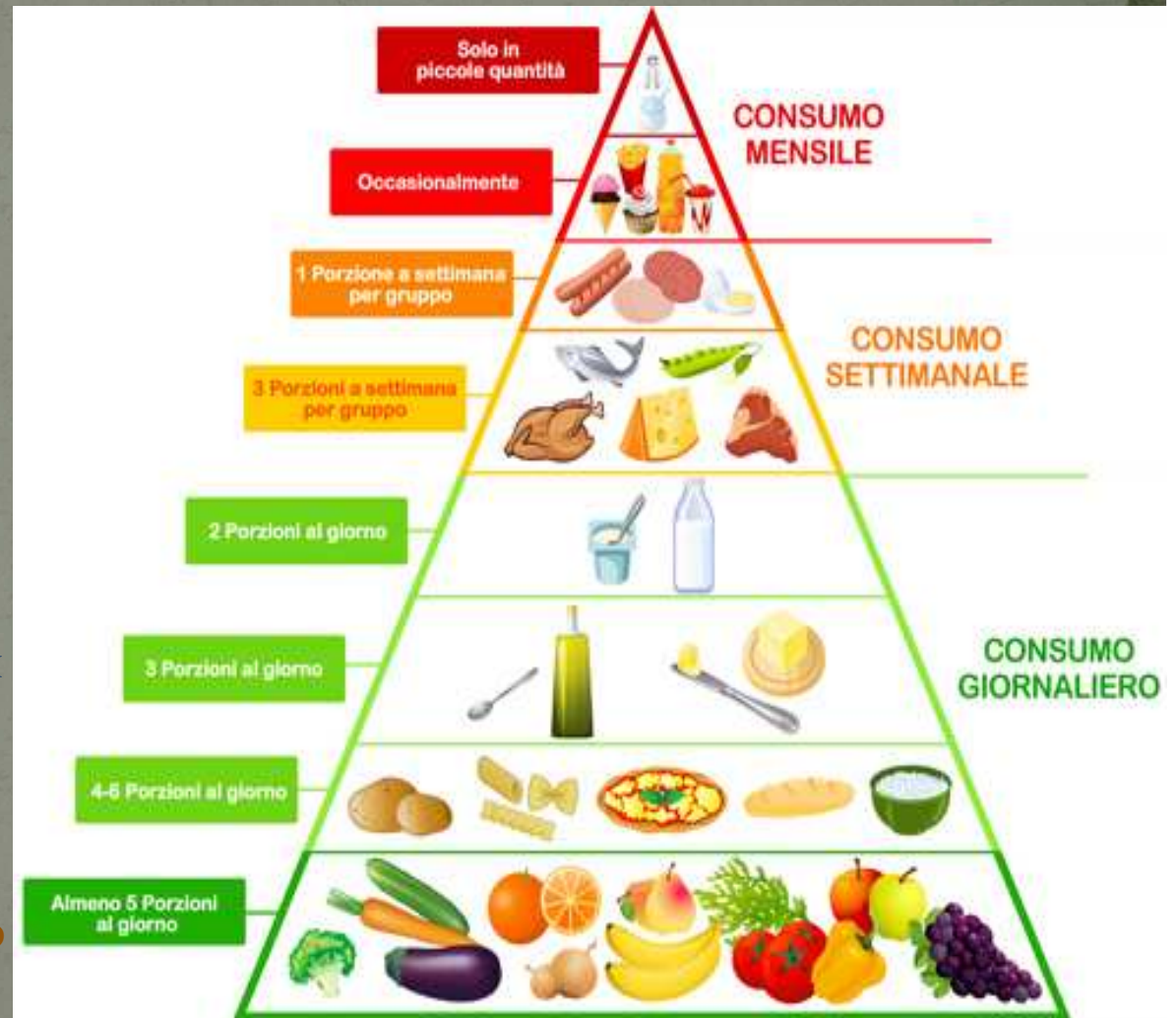
"FORSE, COME PER IL SEMAFORO, IL VERDE VUOL DIRE "VIA LIBERA!" E IL ROSSO "ALT!" PENSO' AD ALTA VOCE JHONNY.

"HAI RAGIONE, MIO PICCOLO AMICO!" DISSE SIMONE "NEL VERDE CI SONO GLI ALIMENTI DA CONSUMARE DI PIU', NELL'ARANCIONE QUELLI DA MAGIARE OGNI TANTO MENTRE NEL ROSSO QUELLI DI CUI STARE ATTENTI!"

"CHE INTUIZIONE! GUARDATE! ANCHE OGNI STANZA HA UN NOME!" FECE NOTARE GHIANDY

"E' VERO! OGNI CARTELLO INDICA IL NUMERO DI PORZIONI DA CONSUMARE! ADESSO ANDIAMO PERO', SONO CURIOSO DI VEDERE DA VICINO COSA C'è NELLE VARIE STANZE" DISSE NOCCIOLINO.

E IL GRUPPETTO DI AMICI SI INCAMMINO' VERSO LA PRIMA ZONA.



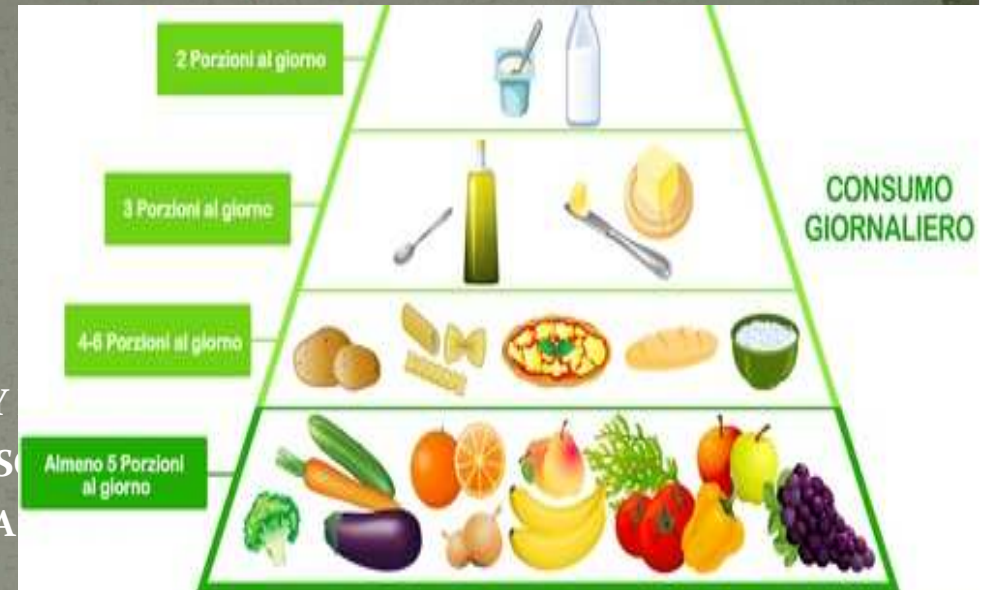
LA PIRAMIDE ALIMENTARE

LA PRIMA STANZA DOVE ENTRARONO ERA PROFUMATISSIMA E PIENA DI ALLEGRI COLORI! ERA LA STANZA DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA, ALIMENTI MOLTO RICCHI DI ACQUA, FIBRE, VITAMINE E SALI MINERALI.

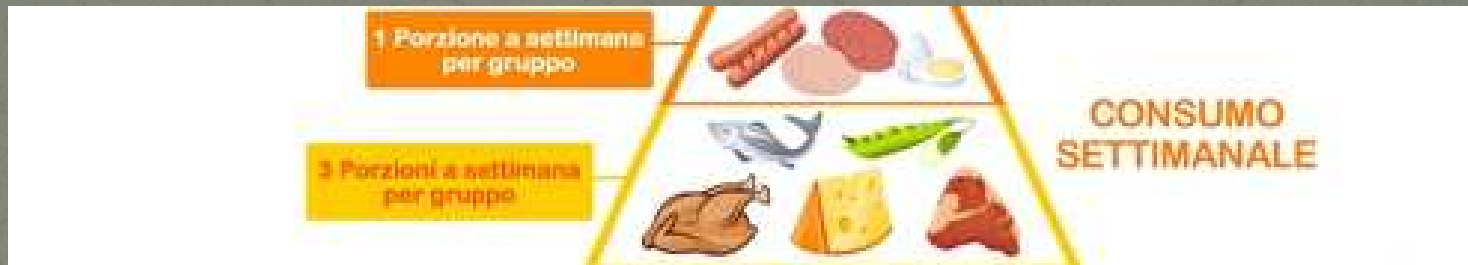
JHONNY SI FIONDO' SULLE CAROTE E INIZIO' A SGRANOCCHIARLE, MENTRE NOCCIOLINO, SONNY GHIANDY CERCARONO QUALCHE FRUTTO GUSTOSO ANCHE PER LORO. SIMONE GUARDAVA STUPITO LA GRANDE STANZA: NON PENSAVA CHE LE VERDURE POTESSE RILASCIARE UN BUONISSIMO ODORE E CHE LA FRUTTA MATURA POTESSE ESSERE COSI' DOLCE!

NELLA STANZA SUCCESSIVA SI IMBATTERONO NEI CEREALI COME PANE, PASTA, RISO E PATATE, ALIMENTI RICCHI DI CARBOIDRATI, PROTEINE E FIBRA. CHE SORPRESA PER SIMONE QUANDO RITROVO' ANCHE LA SUA PIZZA, MA CAPI' CHE NON POTEVA ESSERE L'UNICO ALIMENTO IN UNA GIORNATA!

LA TERZA STANZA CONTENEVA INVECE GLI ALIMENTI CHE SI DOVREBBERO UTILIZZARE PER CONDIRE, MENTRE NELL'ULTIMA VI ERANO FIUMI DI LATTE E LAGHI DI YOGURT, CHE FORNISCONO TANTO CALCIO E POCCHI GRASSI.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE



LASCIATA LA PRIMA ZONA, SI ADDENTRARONO NELLA PARTE CENTRALE DELLA PIRAMIDE, QUELLA TUTTA ARANCIONE.

NOTARONO SUBITO CHE QUESTA ERA L'AREA DEI COSSIDDETTI "SECONDI": PESCI, POLLI, CARNE, FORMAGGI E LEGUMI, E POI ANCORA UOVA E INSACCATI. TUTTI ALIMENTI RICCHI DI PROTEINE. CERTO, NON SOLO PROTEINE: OGNUNO DI LORO HA MOLTE ALTRE PROPRIETA'. AD ESEMPIO, IL PESCE FORNISCE GLI OMEGA 3, LA CARNE IL FERRO E VITAMINA B, I LEGUMI CONTENGONO ANCHE CARBOIDRATI, FIBRA E CALCIO.

I NOSTRI AMICI NOTARONO CHE VICINO ALLE UOVA E AGLI INSACCATI VENIVA INDICATO UN CONSUMO LIMITATO, POICHE' SONO RICCHI DI GRASSI E COLESTEROLO.

"MI SA CHE DEVO DIMINUIRE IL NUMERO DI FRITTATE CHE MANGIO OGNI SETTIMANA" PENSO' SIMONE, CHE ERA SOLITO ALTERNARE LA SUA PIZZA CON DELLE BELLE FRITTATONE!

"DI CERTO NON E' IL POSTO CHE FA PER NOI, QUI. ANDIAMOCENE, VE NE PREGO!" ESCLAMO' PREOCCUPATO IL CARO JHONNY, CHE GIA' AVEVA INIZIATO A TREMARE PER LA PAURA DI POTER FINIRE IN PADELLA!

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



SI ALLONTANARONO DALLA ZONA ARANCIONE E ARRIVARONO, ORMAI CON IL FIATONE VISTO TUTTI GLI SCALINI CHE AVEVANO FATTO, ALL'ULTIMA PARTE DELLA PIRAMIDE, QUELLA DIPINTA TUTTA DI ROSSO.

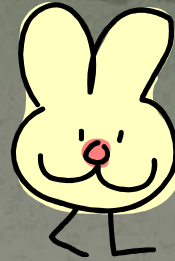
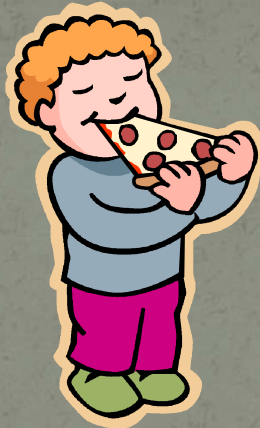
QUI C'ERANO DUE PICCOLISSIME STANZETTE, TALMENTE PICCOLE DA FAR MANCARE IL FIATO. NON RIUSCIVANO QUASI A MUOVERSI, TANTO ERANO PICCOLE. TUTTI VICINI, SI TROVARONO A FARE LO SLALOM TRA DOLCI, PATATINE IN BUSTA E BIBITE GASSATE, PER POI GIUNGERE A CASCADE DI ZUCCHERO E SALE, CHE SPESSO VENGONO USATI PIU' DI QUANTO OCCORRA.

IN TUTTA QUELL'AREA SI SENTIVA UN FORTISSIMO ODORE DI FRITTO E DI DOLCI CHE QUASI NAUSEAVA.. ALTRO CHE IL BUON PROFUMO DELLA NATURA CHE AVEVANO INCONTRATO AL PRIMO PIANO!

“RAGAZZI, USCIAMO DA QUI, NON RIESCO PIU' A SOPPORTARE QUESTO ODORE!”
DISSE NOCCIOLINO.

E IL GRUPPETTO DI AMICI LASCIO' SUBITO LE STANZE DEL “CONSUMO MENSILE” E SI PRECIPITO' DA PALLINO, FUORI ALL'ARIA APERTA.

“ECCOCI PALLINO”.



“HAI VISTO SIMONE QUANTI ALIMENTI DIVERSI CI SONO A DISPOSIZIONE? LA PIZZA DA SOLA NON PUO’ DARTI TUTTE LE SOSTENZE DI CUI HAI BISOGNO!” DISSE PALLINO “ORA PREPARATEVI, C’E’ UN’ALTRA PIRAMIDE CHE VI ASPETTA”



LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA

ANCHE IN QUESTO CASO, ALL'INGRESSO DELLA PIRAMIDE SI SNODAVA UNA LUNGA SCALA, CHE PORTAVA A SOLI QUATTRO PIANI.

PALLINO INIZIO' A DIRE: "ANCHE L'ATTIVITA' FISICA HA UNA PIRAMIDE"

JHONNY, PREOCCUPATO REPLICO': "VORRESTI DIRE CHE BODDIAMO SCALARE UNA PIRAMIDE, COME QUELLE MESSICANE?"

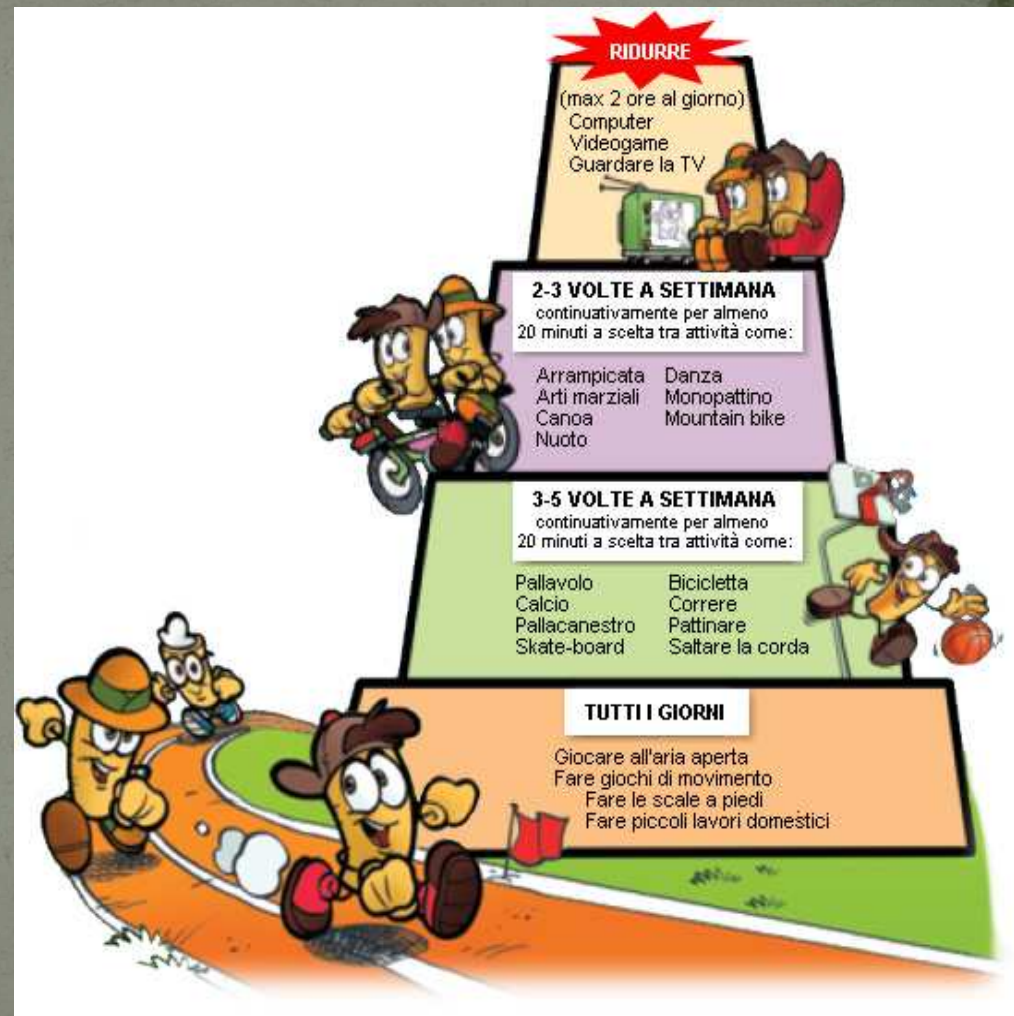
"MA NO, QUESTA E' UNA PIRAMIDE DIVERSA. SIMONE, PENSI DI POTER STARE ORE E ORE A GUARDARE LA TV O A GIOCARE ALLA PLAYSTATION?" DOMANDO' PALLINO.

"CERTO!!" RISPOSE IL BAMBINO.

"SBAGLIATO!" LO AMMONIRONO IN CORO I QUATTRO AMICI DEL BOSCO.

PALLINO PROSEGUI': "PER ESSERE IN FORMA, PER NON AVERE IL FIATONE QUANDO CORRI O SE VUOI SMALTIRE LA FETTA DI TORTA CHE HAI MANGIATO, NON C'E' ALTRO DA FARE CHE MUOVERSI! INOLTRE, L'ATTIVITA' FISICA FA IN MODO CHE LE ARTICOLAZIONI NON ARRUGGINISANO, AIUTA A CRESCERE DI PIU' E MEGLIO E MIGLIORA ANCHE IL TONO DELL'UMORE!"

POI IL MAGHETTO LASCIO' SIMONE E GLI ALTRI LIBERI DI ESPLORARE LE VARIE STANZE.



LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA



ENTRANDO NELLA PRIMA VIDERO UN GRANDISSIMO PRATO VERDE, DOVE POTER CORRERE E RINCORRERSI, CON IL SOLE E L'ARIA FRESCA E IL PROFUMO DI PRIMAVERA. QUESTA ERA LA STANZA DELLE ATTIVITA' DA FARE TUTTI I GIORNI: GIOCARE ALL'APERTO, CAMMINARE, FARE LE SCALE.. **"CERTO CHE OGGI NE STIAMO FACENDO DI SCALE,EH?"** COMMENTO' GHIANDY.

POI INIZIARONO A GIOCARE SPENSIERATI, A RINCORRERSI E SIMONE SI RESE CONTO CHE ERA TANTO CHE NON SI DIVERTIVA COSI'!

QUANDO FURONO STANCHI E SENZA FIATO, DECISERO DI PROSEGUIRE VERSO IL PIANO SUPERIORE.

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA

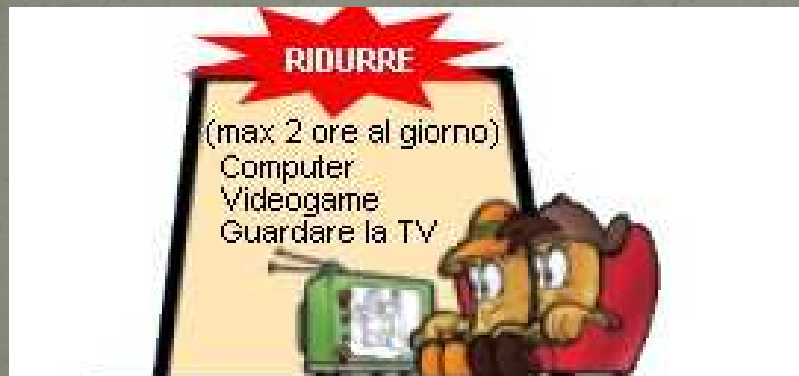


QUI TROVARONO LA STANZA DELLE ATTIVITA' AEROBICHE, OVVERO QUELLE CHE RICHIEDONO UNO SFORZO DI DURATA SUPERIORE AI 20 MINUTI.

“QUESTE SONO ATTIVITA' CHE AIUTANO A CONTROLLARE LA FREQUENZA CARDIACA E CON IL TEMPO RIESCONO AD ABBASSARLA” DISSE NOCCIOLINO, ESPERTO NELLA CORSA.

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA

AL TERZO PIANO SCOPRIRONO QUALI SONO LE ATTIVITA' CHE RICHIEDONO UNA MAGGIOR FATICA DI TUTTI I MUSCOLI, CUORE COMPRESO, E CHE QUINDI VANNO PRATICATE CON MAGGIOR MODERAZIONE.

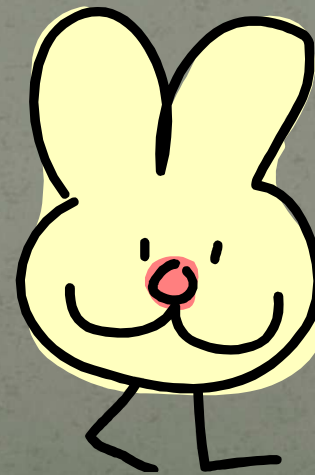


INFINE, IN CIMA ALLA PIRAMIDE, TROVARONO UNA STANZETTA PICCOLA, CHIUSA, DOVE L'ARIA NON CIRCOLAVA TANTO: ERA LA STANZA DELLA ABITUDINI SEDENTARIE.

ANCHE SE UN PO' STANCHI, DECISERO DI NON FERMARSI SU QUEL DIVANO CHE INGOMBRAVA TUTTA LA STANZA E TORNARONO A RESPIRARE L'ARIA FRESCA, DOVE LI ATTENDEVA PALLINO.

“CERTO CHE MI SONO PERSO TANTE COSE STANDO SEMPRE TUTTO IL GIORNO DAVANTI ALLA TV... CHE BELLO E' STATO GIOCARE O GAREGGIARE CON I MIEI AMICI!” ESCLAMO' SIMONE USCENDO DALLA PIRAMIDE.

JHONNY GLI DISSE: “NON SONO MICA PROIBITE LE ATTIVITA' SEDENTARIE, BASTA NON ESAGERARE! QUALCHE VOLTA E' BELLO GUARDARE INSIEME UN CARTONE, MENTRE MI ACCAREZZI E MI FAI LE COCCOLE!”



“ALLORA RAGAZZI, COM'E' ANDATA LA VISITA DI QUESTA PIRAMIDE?”
DOMANDO' PALLINO.

“E' STATO BELLISSIMO GIOCARE A RINCORRERCI NEL PRATO” DISSE SONNY

E SIMONE RISPOSE: “HO IMPARATO TANTE COSE OGGI: QUANDO MANGIAMO TROPPO E SEMPRE LE SOLITE COSE, COME FACEVO IO, E NON CI MUOVIAMO ABBASTANZA PERCHE' MAGARI STIAMO SEDUTI TROPPO A LUNGO DAVANTI ALLA TV, TUTTO QUESTO MATERIALE IN ECCESSO ENTRA NELLA CASA DEL NOSTRO ORGANISMO MA, NON RIUSCENDO AD ESSERE UTILIZZATO, VIENE MESSO IN MAGAZZINO SOTTO FORMA DI GRASSO, CHE SERVE SI' COME RISERVA DI ENERGIA, MA QUANDO E' TROPPO NON SI SA CHE FARNE E FORMA QUEI ROTOLINI DI CICCIA CHE RENDONO FATICOSO CORRERE E SALTARE”

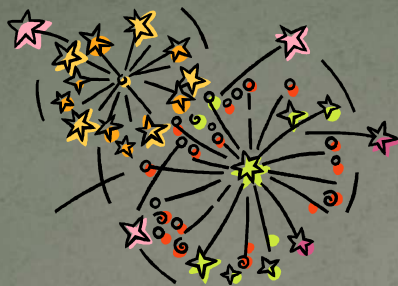
“BRAVO SIMONE, BISOGNA PERO' STARE ATTENTI: SE IL CIBO NON E' SUFFICIENTE IN QUANTITA' E QUALITA', L'ORGANISMO SOFFRE”
CONCLUSE PALLINO.

POI CONTINUO' DICENDO: “BENE, CARI AMICI, POSSIAMO LASCIARE L'EGITTO E LE NOSTRE CARE PIRAMIDI, CHE SPERO RICORDERETE SEMPRE”

“CERTO, ANCHE SOLO PER TUTTE LE SCALE CHE ABBIAMO FATTO” DISSE GHIANDY, E TUTTI SCOPPIARONO A RIDERE

“E' ORA DI TORNARE A CASA, TENETEVI FORTI... SI PARTE...”





... BUM...

“AI, AI... CHE ATTERRAGGIO! PALLINO, DEVI PERFEZIONARE IL TELETRASPORTO!” DISSE IL POVERO JHONNY, LECCANDOSI LA SUA ZAMPINA DOLORANTE.

“BENE, CARI AMICI, IL MIO COMPITO E’ TERMINATO. TI SALUTO, PICCOLO SIMONE, SPERO CHE SIA STATO UN VIAGGIO INTERESSANTE” SALUTO’ IL MAGHETTO. E CON UN COLPO DI BACCHETTA SPARI’



“E’ ORA ANCHE PER NOI DI TORNARE NEL BOSCO,
NELLE NOSTRE PICCOLE CASE. CIAO CARO
SIMONE, E’ STATO UN PIACERE CONOSCERTI!” E
NOCCIOLINO, GHIANDY E SONNY SI
INCAMMINARONO VERSO LE LORO TANE.



“VIENI, JHONNY, E’ ORA DI TORNARE A CASA. GRAZIE MIO CARO AMICO, MI HAI DATO PROPRIO UNA BELLA LEZIONE. HO IMPARATO TANTE COSE OGGI CHE NEMMENO IMMAGINAVO. E SOPRATTUTTO GRAZIE PERCHE’ SO CHE L’HAI FATTO PERCHE’ MI VUOI BENE!!” E SIMONE, COSI’ DICENDO, PRESE IN BRACCIO IL SUO CONIGLIETTO E LO STRINSE FORTE A SE’.

“DAI, ANDIAMO A CASA, SONO PROPRIO CURIOSO DI ASSAGGIARE UNA DI QUELLE CAROTE CHE TANTO TI PIACCIONO”

“OK.. MA NON RUBARMELE TUTTE PERO’!!”

E I DUE AMICI SCOPPIARONO A RIDERE DIVERTITI.

