

“WIEM CO JEM” TO GRA , KTÓRA ZAPOZNAJE DZIECI Z PODSTAWOWYMI ZASADAMI ZDROWEGO ŻYWIENIA. W PRZYSTĘPNY I ZABAWNY SPOSÓB UCZY JAK KOMPONOWAĆ ZDROWE POSIŁKI.

PROSTE ZASADY SĄ ZROZUMIĄŁE NAWET DLA KILKULETNIICH DZIECI, KTÓRE GRAJĄC KSZTAŁTUJĄ DOBRE NAWYKI ŻYWIENIOWE. STARSZYM GRACZOM PRZYPOMNĄ SIĘ ZAPOMNIANE REGUŁY DOBRZE ZBIŁANSOWANEJ DIETY. WSZYSTKICH NATOMIAST, NASZA GRA ZACHĘCI DO STARANNEGO PLANOWANIA POSIŁKÓW DLA CAŁEJ RODZINY.

Gracze zostają przeniesieni do “bufetu szwedzkiego” Zadaniem uczestników gry jest zebranie odpowiednich potraw na otrzymanych tackach.

Wygrywa gracz, który skomponuje najbardziej wartościowy posiłek.

Gracze mają do dyspozycji :

- planszę z bufetem szwedzkim*
- 4 tacki do zbierania potraw*
- 2 zestawy kart z potrawami (śniadanie-kolacja oraz obiad-podwieczorek)*
- 4 pionki*
- kostkę*



Oznaczenie kolorystyczne grup produktów :

niebieski - nabiał

zielony - warzywa

czerwony - słodyczne

żółty - owoce

fioletowy - mięso i wędliny

granatowy - produkty zbożowe i ziemniaki

Grę rozpoczyna najmłodszy z graczy, rzucając kostką i przesuwając pionek o tyle pól, ile oczek pokaże kostka. Ruchy pionkami należy wykonywać zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Kolor pola na którym zatrzyma się pionek, wskazuje kolor stołu, z którego gracz wybiera potrawę. Każda z kart z potrawą jest punktowana w zależności od jej wartości odżywczych.

Na planszy dodatkowo znajdują się pola specjalne:

- pole czarne oznacza , że graczowi spadła potrawa z tacy i musi odłożyć jedną ze swoich kart na*