



Wiesz, co jesz?

instrukcja



Wiesz co jesz?

W grze może uczestniczyć od 2 do 4 graczy.

Gra zawiera:



97 kart z posiłkami



9 kart
z wodą
mineralną



4 karty
pomocnicze



4 dwustronne
plansze graczy



Cel gry

Celem gry jest wyłożenie pięciu kart przedstawiających najbardziej wartościowe posiłki, po jednej karcie przedstawiającej śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczerek i kolację. Gracz sam musi zdecydować, który z posiłków w jego kartach jest najzdrowszy i jaki zestaw pozwoli mu wygrać. Posiłki oznaczone są następująco:

1

śniadanie

2

drugie śniadanie

3

obiad

4

podwieczerek

5

kolacja



Przygotowanie do gry

Wszystkie karty należy bardzo dokładnie potasować przed rozgrywką. Każdy z graczy układa planszę z talerzem przed sobą oraz jedną kartę pomocniczą. Jeden z graczy rozdaje wszystkim po trzy karty. Gracze nie powinni pokazywać sobie swoich kart. Pozostałe karty układa się w zakrytym stosie, z którego gracze będą dobierali karty w trakcie gry. Pierwszą kartę ze stosu odkrywa się i kładzie obok – będzie to stos kart odrzuconych.



Rozgrywka

Zaczyna gracz, który ostatnio jadł jabłko.

Podczas swojej kolejki gracz może wykonać następujące czynności:

1. Wyłożyć przed siebie karty przedstawiające wodę, jeśli takie posiada.
2. Wyłożyć jedną kartę z posiłkiem na talerz pod warunkiem, że na talerzu nie ma karty z takim samym numerem.
3. Jeżeli gracz nie wyłożył żadnej karty przedstawiającej posiłek podczas swojej kolejki (pkt.2), ma prawo do wymiany jednej karty. Gracz najpierw odkłada jedną ze swoich kart na stos kart odrzuconych i bierze pierwszą kartę ze stosu.
4. Dobrać karty ze stosu, tak aby na końcu swojego ruchu gracz na ręce miał trzy karty. np. jeżeli gracz wyłożył jedną wodę mineralną i jeden posiłek - dobiera 2 karty. Jeżeli gracz nie wyłożył żadnej karty, tylko wymienił - nie dobiera kart.



stos kart do wymiany



karty odrzucone

Kolejność wykonywania czynności podczas swojej kolejki powinna być zachowana i przebiegać zgodnie z powyższym schematem. **Ruch gracza kończy się wraz z dobraniem kart** i przechodzi na następnego gracza znajdującego się po lewej stronie - zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Gracz może wyłożyć podczas rozgrywki tylko jedną kartę przedstawiającą posiłek z każdej kategorii, tzn.: jedną przedstawiającą śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczerek i kolację. Raz **wyłożona karta nie może być wymieniona na inną. Karty z wodą mineralną są kartami dodatkowymi** i można wyłożyć ich dowolną liczbę podczas rozgrywki. Karty z wodą odkłada się na planszy, przykrywając szklanek z wodą. **Gra kończy się, kiedy jeden z graczy wyłoży pięć kart z posiłkami na swoim talerzu, po jednym z każdej kategorii: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczerek i kolacja.**

KONIEC GRY

Jeden z graczy zebrał karty z 5 posiłkami i położył je na swoim talerzu.



10 ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA

1. Spożywaj 5 posiłków dziennie – 3 posiłki główne (śniadanie, obiad i kolację) oraz 2 posiłki dodatkowe (drugie śniadanie i podwieczorek)
2. W ciągu dnia pij dużo wody mineralnej.
3. Nigdy nie wychodź z domu bez śniadania.
4. Pamiętaj, aby w głównych posiłkach znalazły się produkty:
 - **zbożowe:** pieczywo pełnoziarniste, kasza, ryż lub makaron pełnoziarnisty,
 - **białkowe:** mięso, ryby, jajka bądź mleko lub jego przetwory (jogurt, kefir, maślanka, sery),
 - **warzywa i owoce.**
5. Urozmaicaj swoją dietę.
6. Ogranicz słone produkty i potrawy.
7. Unikaj potraw smażonych i z dużą ilością tłuszczu.
8. Na drugie śniadanie i podwieczorek nie wybieraj słodczy, a raczej owoce, warzywa, jogurt lub kanpkę.
9. Zrezygnuj z dań typu fast-food i napojów gazowanych.
10. Pamiętaj, aby w ciągu dnia zjeść pięć porcji warzyw i owoców.



Posiłki za 0 punktów, których należy unikać w diecie i w grze.

1



2



3



4



5



opracowanie:
studio KUKURYKU
pomysł i zasady gry:
Dariusz Siedliński
konsultacja żywieniowa:
Ilona Kołodziejczyk
grafika: studio KUKURYKU

KUKURYKU Julia Pogorzelska
ul. Ekonomiczna 4
42-271 Częstochowa
tel./fax +48 34 340 11 50
e-mail: biuro@kukuryku.co



www.kukuryku.co
© KUKURYKU®
5 901738 563322