



WIESZ, CO JESZ?

EDUKACYJNA GRA PLANSZOWA



INSTRUKCJA



Wiesz co jesz?

W grze może uczestniczyć od 2 do 8 graczy.

Gra zawiera:



71 kart z posiłkami



10 kart z wodą mineralną



8 kompletów żetonów.

(Każdy komplet to 5 żetonów
+ 1 zapasowy z każdego koloru.)



dwustronną planszę do gry



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 talerzami w odpowiednim kolorze (takim jak na planszy) oraz cyfrą.



Przygotowanie do gry

Każdy z graczy zabiera pięć żetonów w jednym kolorze i kładzie je przed sobą. Planszę do gry układa się stroną z dużymi talerzami do góry. Karty przed rozdaniem należy potasować. Jeden z graczy rozdaje wszystkim po trzy karty. Gracze nie powinni pokazywać sobie swoich kart. Pozostałe karty trafiają obok planszy tworząc talon, z którego będzie się dobierało karty w trakcie gry. Pierwszą kartę z talonu 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 i położyć żeton na odpowiednim talerzu na planszy np. gracz wyłożył przed siebie kartę przedstawiającą obiad i kładzie żeton na talerzu nr.3.
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 z talonu.
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.



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, podwieczorek i kolację. Raz **wyłożona karta nie może być wymieniona na inną**. Za każdym razem, gdy wyklada się kartę z posiłkiem należy pamiętać o zaznaczeniu tego poprzez **położenie swojego żetonu na odpowiednim talerzu na planszy**. **Karty z wodą mineralną są kartami dodatkowymi** i można wyłożyć ich dowolną liczbę podczas rozgrywki i nie zaznacza się tego faktu wyłożeniem żetonu na planszy. **Gra kończy się, kiedy jeden z graczy położy swoje żetony na każdym z talerzy na planszy, czyli wyłoży pięć kart z posiłkami**.



KONIEC GRY

Jeden z graczy zebrał karty z 5 posiłkami i oznaczył to na planszy swoimi żetonami.

Liczenie punktów

Gdy jeden z graczy wyłoży wszystkie pięć żetonów, należy przejść do etapu liczenia gwiazdek. W tym celu z planszy zdejmujemy wszystkie żetony i odwracamy planszę na drugą stronę.

Każdy z graczy szuka na planszy swoich posiłków z kart i sprawdza, ile gwiazdek udało mu się zdobyć. Gracze mogą zakryć swoje posiłki żetonami, aby ułatwić liczenie. Za wartościowe posiłki można zdobyć dwie lub jedną gwiazdkę. Posiłki, których powinno się unikać nie są nagrodzone i nie ma ich na planszy. Gracze za te posiłki nie zdobywają punktów. Za każdą wyłożoną kartę z wodą mineralną, przysługuje dodatkowa gwiazdka.

Na końcowy wynik składa się suma gwiazdek za wszystkie posiłki i wody mineralne. Wygrywa osoba z najwyższą liczbą gwiazdek.

posiłki za **2**



posiłki za **1**



Przykład - liczymy punkty gracza z niebieskimi żetonami:

$$\begin{array}{ccccccccc} \text{1} & \text{2} & \text{3} & \text{4} & \text{5} & \text{Water} & & \\ \star & \star & + & 0 & + & \star & \star & + & \star & + & \star & \star & + & \star & = & 8 & \star \end{array}$$

10 ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA

1. Spożywaj 5 posiłków dziennie – 3 posiłki główne (śniadanie, obiad i kolację) oraz 2 posiłki dodatkowe (drugie śniadanie i podwieczerek)
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 podwieczerek nie wybieraj słodczy, a raczej owoce, warzywa, jogurt lub kanapkę.
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 PROMATEK
pomysł i zasady gry: Dariusz Siedliński
konsultacja żywieniowa: Ilona Kołodziejczyk
grafika: studio PROMATEK

PROMATEK MEDIA
ul. Dąbrowskiego 41/7
42-218 Częstochowa
tel./fax +48 34 362 91 59
e-mail: biuro@kukuryku.co



www.kukuryku.co
© KUKURYKU®

5 9 0 1 7 3 8 5 6 2 6 5 3