

Spel: Is het gezond?

Instructie voor begeleiders

Nodig:

- Spelbord
- Een set kaartjes,
- 2 dobbelstenen
- Pionnen voor iedere speler in een andere kleur



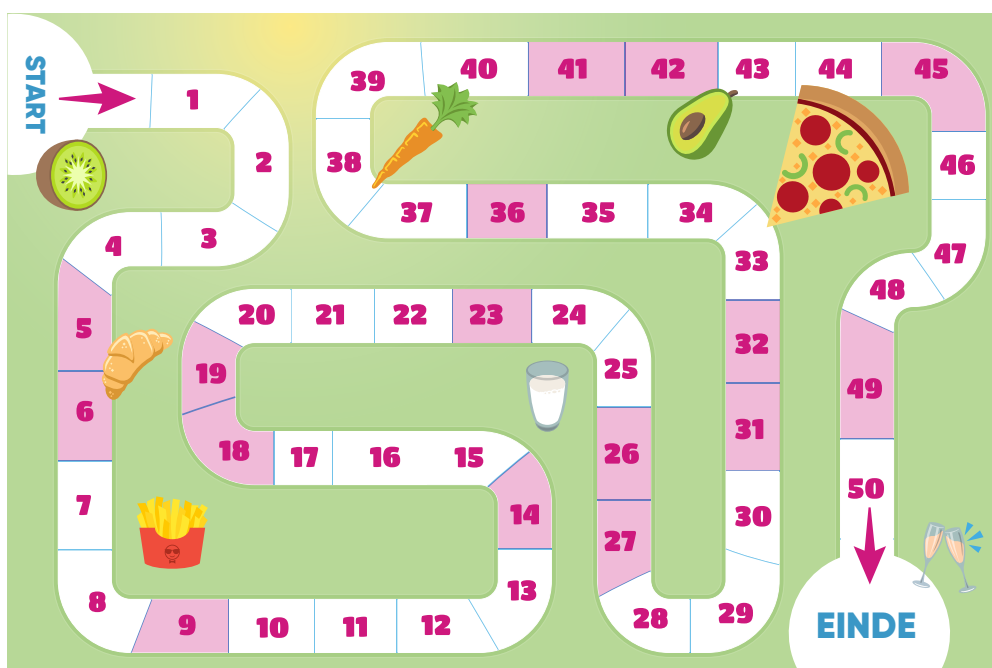
Kaartjes bij spel

Maaltijdsalade Niet in de Schijf van Vijf De sla is gezond, maar de saus niet. Ga 3 stappen terug	Haring In de Schijf van Vijf In va zitten gezonde vetten Ga 3 stappen vooruit
Kip en aardappelen uit de oven met broccoli In de Schijf van Vijf Ga 3 stappen vooruit	Bonensoep In de Schijf van Vijf Ga 3 stappen vooruit
Energiedrank Niet in de Schijf van Vijf Er zit veel suiker in. Ga 3 stappen terug	Broodje gezond met jonge kaas In de Schijf van Vijf Kies volkoren brood Ga 3 stappen vooruit
Broodje oude kaas Niet in de Schijf van Vijf In oude kaas zit veel zout. Ga 3 stappen terug	Water met een smaakje In de Schijf van Vijf Ga 3 stappen vooruit

GEZOND ETEN > Is het gezond? spel

Het spel lijkt op ganzenbord. Wie als eerste op vakje 50 komt, heeft gewonnen.

- Gooi eerst met de dobbelstenen. De speler die het hoogste gooit mag beginnen.
- Zet alle pionnen op 'start'.
- Schud de kaartjes en leg ze omgekeerd naast het spelbord.
- Gooi met de dobbelstenen. Ga zoveel vakjes vooruit als je ogen hebt gegoooid.
- Kom je op een roze vakje? Pak dan een kaartje van de stapel.
 - Staat op het kaartje iets uit de Schijf van Vijf? Dan mag je 3 extra vakjes vooruit. Of je mag nog een keer gooien.
 - Is het niet uit de schijf van Vijf? Dan moet je 3 vakjes achteruit.
- Staat op het kaartje dat je een paar vakjes moet verschuiven en kom je dan weer op een roze vakje? Dan gebeurt er niets meer. De volgende speler is aan de beurt.
- Als je precies op vakje 50 komt, heb je gewonnen. Ben je in de buurt van 50 en gooi je te hoog? Dan moet je vanaf vakje 50 weer vakjes terug tellen.



Kaartjes bij spel

Maaltijdsalade



Niet in de Schijf van Vijf
De sla is gezond, maar
de saus niet.

Ga 3 stappen terug

Haring



In de Schijf van Vijf
In vis zitten gezonde vetten

Ga 3 stappen vooruit

Kip en aardappelen uit de oven met broccoli



In de Schijf van Vijf

Ga 3 stappen vooruit

Bonensoep



In de Schijf van Vijf

Ga 3 stappen vooruit

Energiedrank



Niet in de Schijf van Vijf
Er zit veel suiker in.

Ga 3 stappen terug

Broodje gezond met jonge kaas



In de Schijf van Vijf
Kies volkoren brood

Ga 3 stappen vooruit

Broodje oude kaas



Niet in de Schijf van Vijf
In oude kaas zit veel zout.

Ga 3 stappen terug

Water met een smaakje



In de Schijf van Vijf

Ga 3 stappen vooruit

Smoothie



Niet in de Schijf van Vijf
Er zit veel suiker in.

Ga 3 stappen terug

Koffie zonder suiker



In de Schijf van Vijf

Ga 3 stappen vooruit

Witte rijst



Niet in de Schijf van Vijf
Er zitten weinig vezels in.

Ga 3 stappen terug

Zilvervliesrijst



In de Schijf van Vijf
Er zitten veel vezels in.

Ga 3 stappen vooruit

Kant-en-klare lasagne



Niet in de Schijf van Vijf
Er zit veel vet en zout in.

Ga 3 stappen terug

Studentenhaver ongezouten



In de Schijf van Vijf
In noten zitten veel goede voedingsstoffen

Ga 3 stappen vooruit

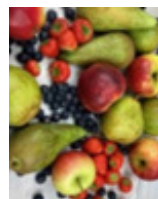
Fruit uit blik



Niet in de Schijf van Vijf
Er zit veel suiker in.

Ga 3 stappen terug

Fruit



In de Schijf van Vijf
Eet elke dag 2x fruit

Je mag nog een keer gooien

Borrelnoten



Niet in de Schijf van Vijf
Er zit veel vet en zout in.

Ga 3 stappen terug

Blik tomatensoep



Niet in de Schijf van Vijf
Er zit veel zout in.

Ga 3 stappen terug

Slagroomtaart



Je bent jarig!
Geniet van de taart

Je mag nog een keer gooien

Friet



Je helpt een vriend met verhuizen. Hard gewerkt.
Je verdient wel een zak friet.

Je mag 3 stappen vooruit

Doperwten in blik



Niet in de Schijf van Vijf
Er is zout toegevoegd.

Ga 3 stappen terug

Diepvries doperwten



In de Schijf van Vijf

Ga 3 stappen vooruit

Chocomel met slagroom



Je wandelt 2 uur op het strand. Geniet van warme chocomel!

Je mag 3 stappen vooruit

Verse groente



In de Schijf van Vijf
Eet elke dag 200 gram groente

Je mag nog een keer gooien