

KERNIDEE

Lekkerbekjes maakt proeven van gezond eten en bewegen een feest! De lekkerbekjes nodigen je uit om grappige, vreemde en vooral lekkere hapjes te eten en gekke uitdagingen aan te gaan. We leren al spelend helemaal de voedings- en bewegingsdriehoek kennen: van wat je best eet, tot hoe je kan bewegen en minder zitten..

MAAK KENNIS MET DE LEKKERBEKJES



RAY DE AARDBEI

Ik ben een bezig aardbeitje. Ik eet graag, gezond en véél want anders zie ik scheel van de honger. Eén ding kan ik niet: stilzitten. Ik dans, spring, loop nog liever tot ik erbij neerval.



DINA DRUPPEL

Mijn keel is altijd droog, maar een glaasje water lost dat zo op. Wandelen is het liefste wat ik doe. En 't mag regenen: met mijn paraplu en regenbotjes houdt niets me tegen.



KOMKOMMER KWEL

Groenten eten? Bèk, geen haar op mijn hanenkam dat daaraan denkt! Behalve tomaat. Ik ben een echte zetel-zitter: je krijgt er me met geen stokken uit. Behalve voor karaoke, daarvoor sta ik recht!



JEAN-CLAUDE VAN WORTEL

Ik zeg het uit de grond van mijn wortelhart: ik ben een echte smulpaap. Ik eet álles ... behalve erwten. Spinazie eet ik met hopen. Da's mijn krachtvoer, zo blijf ik fit van kop tot teen.



AVO KAATJE

Ik ben een alleseter én alles-durver. Het liefst probeer ik nieuwe dingen uit: op mijn bord maar ook ernaast. Ik beweeg graag en doe dat op 1.000 manieren. Springen, dansen, tikkertje ... Yihaa!



DAAN BANAAN

Mij vind je in mijn luie zetel: chill met de voetjes in de lucht. Maar als mijn skatevrienden langsgrollen, ben ik ook ribbedebie. Mijn lievelingseten? Iets lekker bitter, zoals witloof!

OPSTELLING

- 1 Leg het spel bord in het midden van de tafel.
- 2 Neem 9 kommetjes en een glas voor elke speler. Zet zes kommetjes op de cirkels met de nummers één tot zes. Zet ook in de lichtgroene, donkergroene en rode hoek een kommetje. Vul de kommetjes met de ingrediënten. Zie voorbeeld op pag. 9.
- 3 Maak een stapel met de bewegingskaarten en leg deze op het blauwe vak in de hoek van het spel bord. Leg de kaarten met de Nederlandse zijde naar beneden.
- 4 Leg alle tokens per kleur in het midden van het spel bord.
- 5 Geef iedere speler een spelersbordje, een scorebordje en een set kaarten:
 - Plaats je rond scorebordje links naast het spelersbordje.
 - Verdeel jouw set in drie stapels en leg deze op de juiste plaats op het spelersbordje.
 - 1 stapel smulkaarten
 - 1 stapel dipkaarten
 - 1 stapel twistkaarten
 - Schud de kaarten van elke stapel goed door elkaar.
 - Leg de stapels met de opdracht zichtbaar naar boven.
- 6 Geef iedere speler een glas water. Zet een fles water binnen handbereik om tijdens het spel bij te vullen.
- 7 Optioneel: Geef iedere speler een 'liever niet' kaart en leg deze rechts naast het scorebord van iedere speler.

TIP

Leg servetten klaar voor de knoeiers!



SPELVERLOOP

De speler die het laatst fruit heeft gegeten mag beginnen. Gooi met de dobbelsteen om te bepalen welke opdracht je moet doen.



DOBBEL JE 2

Kies twee stapels. Neem van deze stapels de bovenste kaart en leg deze omgekeerd op de tafel. De kaarten die nu bovenaan liggen vormen jouw proefopdracht.



DOBBEL JE 3

Neem van al jouw stapels de bovenste kaart en leg deze omgekeerd op de tafel. De kaarten die nu bovenaan liggen vormen jouw proefopdracht.



DOBBEL JE P

Pikkedieven: Kies een leuke combinatie van kaarten die een andere speler liggen heeft. Als je de proefopdracht goed uitvoert mag je één van de smultokens van deze speler kiezen. De speler die zo een smultoken verliest mag één van zijn reservetokens in de plaats leggen. Rol je pikkedieven maar zijn alle scorebordjes nog leeg, dobbel dan nog een keer.



DOBBEL JE EEN DRIEHOEK

Driehoek: Dobbeld je een driehoek, dan heb je geluk. Jij mag zomaar een hapje en een dipje kiezen voor jezelf of voor een andere speler. Je hoeft hiervoor geen twist uit te voeren. De speler die de proefopdracht uitvoert mag daarna een token nemen in de kleur van het hapje. Kies slim of ga voor een knotsgekke combinatie!



PROEFOPDRACHT UITVOEREN

Een proefopdracht bestaat uit een combinatie van drie kaarten. De bovenste kaart van je smulstapel, de bovenste kaart van je dipstapel en de bovenste kaart van je twiststapel.



SMUL



DIP



TWIST

- 1 Lees de drie kaarten luidop.
- 2 Sta recht.
- 3 Neem een hapje uit het kommetje dat overeenkomt met jouw smulkaart. Kijk hiervoor naar de kleur en nummer op je smulkaart.
- 4 Dip in het kommetje dat overeenkomt met jouw dipkaart. Vraag indien nodig aan een andere speler om jouw kommetje vast te houden.
- 5 Smullen maar! Vergeet niet de instructies te volgen van je twiststapel bij het nemen van het hapje.

Heb je de proefopdracht correct uitgevoerd dan verdien je een smultoken in dezelfde kleur als je smulkaart. Leg de smultoken op jouw scorebord in het vakje met dezelfde kleur.

Ging er iets mis of vergat je de twist? Dan gaat de beurt naar de volgende speler en verdien je geen smultoken!



BEWEGINGSOPDRACHT UITVOEREN

Als je een actiekaart omdraait op je smul- of dipstapel moet je geen proefopdracht, maar een bewegingsopdracht uitvoeren.



- 1 Neem een kaart met bewegings-opdracht van het spelbord, lees de opdracht luidop voor en leg de kaart daarna in de doos.
- 2 Het aantal hoofdjes op de kaart geeft aan of de opdracht alleen, met twee of met iedereen gespeeld moet worden. Kies verstandig je tegenstander bij opdrachten met meerdere spelers: jullie moeten de opdracht om ter snelst uitvoeren.
- 3 Tel tot drie en voer de opdracht alleen of samen uit.
- 4 Van zodra je klaar bent drink je een slok water. De eerste die zijn glas terug op tafel zet wint een bewegingstoken. Als meerdere spelers even snel klaar zijn, verdienen ze allemaal een bewegingstoken.
- 5 Leg de actiekaart af.



EXTRA

RESERVE TOKENS

Heb je al genoeg tokens in een bepaalde kleur? In het midden van het scorebord kan je twee reservetokens op elkaar stapelen op de driehoek. Zo heb je reserve als iemand een token pikkedieft. Let op: je kan maar twee reservetokens bijhouden. Verdien je toch nog een extra token dan mag je deze wisselen tegen één van jouw reservetokens. De overige token gaat terug naar het spelbord.

OPTIONEEL 'LIEVER NIET' KAART

Iedere speler krijgt een liever-niet-kaart. Je mag deze op elk moment in het spel inzetten als je een smulopdracht niet wil uitvoeren. Je kan dan geen smultoken verdienen.

OEPS VERGETEN

Vergeet je op jouw beurt een token te nemen, dan moet je bij de volgende beurt dezelfde opdracht opnieuw doen.



TIPS

- 1 Om moeilijke eters te laten wennen aan de voedingsmiddelen kan het spel in meerdere rondes gespeeld worden.
 - In de eerste fase ruiken de spelers geblinddoekt en proberen te raden welke voedingsmiddelen er in het potje zitten.
 - In de tweede fase spelen de spelers het spel, maar in plaats van iets op te eten likken ze aan de hapjes en de dipjes.
 - In de derde fase spelen ze de normale versie van het spel.
- 2 Speel het spel als tussendoortje, aperitief of op een moment dat de spelers honger hebben.

INHOUD

1 set kaarten per karakter:

Daan Banaan, Ray de Aardbei,
Komkommer Kwel, Dina Druppel,
Jean-Claude Van Wortel, Avo Kaatje

Elke set bestaat uit:

- 14 smulkaarten
- 6 donkergroene kaarten
- 4 lichtgroene kaarten
- 2 rode kaarten
- 2 actiekaarten
- 12 dipkaarten
- 5 donkergroene
- 3 lichtgroene
- 2 rode kaarten
- 2 actiekaarten
- 6 twistkaarten



SPELDUUR

15 minuten
voorbereiding
30 minuten spel



LEEFTIJD

Vanaf 7 jaar



- 1 'liever niet kaart'
- 33 bewegingskaarten met bewegingsopdrachten
- 11 van lichte intensiteit
- 10 van matige intensiteit
- 12 van hoge intensiteit

- 6 spelersbordjes
- 6 scorebordjes
- 1 spelbord
- 30 donkergroene smultokens
- 24 lichtgroene smultokens
- 18 rode smultokens
- 24 blauwe bewegingstokens
- 1 dobbelsteen met 6 zijden
- 1 blad met spelregels

DOEL

Vul om ter eerst je bord met smul- en bewegingstokens. Die verdien je door opdrachten uit te voeren, telkens een combinatie van proeven en bewegen. Je bord is vol wanneer je drie donkergroene, twee lichtgroene, twee blauwe en één rode token hebt verzameld. De eerste speler die hierin slaagt is de winnaar.

VOORBEREIDING

Kies met welke ingrediënten je de smul- en dipkommetjes wil vullen. Je kan de voorbeelden gebruiken of zelf combinaties maken. Snij de hapjes in kleine stukjes.



VOORBEELDEN INHOUD POTJES

HAPJE 1 DONKERGROEN

Bruin of volkorenbrood,
volkoren crackers of
ongezouten noten

HAPJE 4 LICHTGROEN

Kaas (bv. blokjes
of reepjes jonge
of belegen kaas,
mozzarella, feta, ...)*

DONKERGROEN DIPJE

Humus, tapenade van
zongedroogde tomaten,
notenpasta, pindakaas
zonder suiker, olie,
groentenspread ...

HAPJE 2 DONKERGROEN

Fruit (bv. appel, peer,
aardbei, ananas,
banaan, kiwi, ...)

HAPJE 5 LICHTGROEN

Ei, gebakken kip/
kalkoen reepjes, vis (bv.
gekookte vis)*

LICHTGROEN DIPJE

Tzatziki, smeerkaas,
yoghurt natuur, platte
kaas, kruidenkaas*

HAPJE 3 DONKERGROEN

Groenten (bv.
komkommer,
bloemkool, radijs,
wortel, koolrabi, ...)

HAPJE 6 ROOD

Chocolade, chips,
borrelnootjes,
koekjes ...

ROOD DIPJE

Choco, speculoospasta,
chocoladesaus,
karamelsaus,
samuraisaus,
andalousesaus ...

*of een plantaardig alternatief op basis van bv. soja of noten

Gebruik wat je in huis hebt of ga samen met je kinderen boodschappen doen. Probeer zeker ook eens iets nieuw of iets wat de kinderen minder graag lusten. Maar vertrouwde voedingsmiddelen horen er zeker ook bij. De inhoud van de potjes is geïnspireerd op de voedingsdriehoek. Heeft je kind een allergie of intolerantie, zorg dan voor aangepaste voedingsmiddelen.

SAMEN SPELEN

Speel Lekkerbekjes samen met je kinderen. Proef en beleef de opdrachten samen. Maak plezier en geef het goede voorbeeld. Kinderen die hun ouders nieuwe smaken zien proeven en zien bewegen, zullen dit zelf ook meer doen.



PROEVEN VAN GEZOND ETEN EN BEWEGEN KAN JE LEREN

Gezond eten en bewegen, wat is dat nu precies? Kinderen weten nog niet altijd wat gezond of ongezond is. De voedingsdriehoek geeft aan waarvan we best meer, minder of zo weinig mogelijk eten. De bewegingsdriehoek geeft weer hoe je in een gezonde bewegingsmix zitten, staan en bewegen afwisselt. Hoe donkerder de groene zone in de driehoeken, hoe meer voordelen voor de gezondheid. In het spel Lekkerbekjes maak je kennis met voedingsmiddelen en bewegingsactiviteiten uit de verschillende zones van de driehoeken.



NIET ALLEEN VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID

Samen bewegen en spelen kan de band tussen ouders en kinderen versterken. Het enthousiasme van je kinderen wordt vanzelf groter als ouders mee doen. Samen nieuwe dingen beleven vinden kinderen fantastisch. Het draagt bij tot een positieve sfeer in het gezin. Bovendien wil dit zeggen dat je er niet alleen voor staat. Door samen te proeven en te bewegen kan je elkaar aanmoedigen, waardoor je elkaars zelfvertrouwen een boost geeft.



Kinderen weten vaak al welke van die voedingsmiddelen en bewegingsactiviteiten ze lekker of leuk vinden. Sommige kinderen kiezen voor activiteiten van hoge intensiteit, rennen graag. Anderen houden het liever rustiger. Met smaken is het net zo. Zoete hapjes gaan er bij de meesten vlot in. Bittere of zure voeding (zoals witloof of een kiwi) gaat vaak wat moeilijker.

Kinderen hebben tijd nodig om te wennen aan nieuwe smaken en nieuwe activiteiten. Ze leren smaken proeven zoals ze leren stappen of fietsen. Soms moeten kinderen iets wel tien keer proeven voor ze het lusten!



Blijf positief. Moedig aan, zeg wat wel goed is en blijf steun geven. Proeven gebeurt ook met alle zintuigen. Een kind dat al wil ruiken, voelen of likken aan een nieuw voedingsmiddel of een nieuwe activiteit wil uitproberen heeft al een mooie eerste stap gezet. Speel het spel daarom gerust ook in verschillende fases! Je kind vindt een nieuwe opdracht misschien wel heel leuk en zal het daardoor ook op een ander moment herhalen.



Ouders kunnen daar gerust bij helpen. Laat kinderen regelmatig opnieuw proeven, bijvoorbeeld een paar dagen of weken later. Het spel kan daarbij een hulpmiddel zijn. Belonen nadat je kind bewoog of iets proefde is ook belangrijk. Doorheen het spel worden kinderen beloond, maar ook daarbuiten kan dit door bijvoorbeeld een compliment te geven, een sticker te plakken of samen iets leuk te doen zoals samen bewegen. Geef als ouder ook het goede voorbeeld door zelf te bewegen en te proeven. Word niet boos als je kind eens niet wil proeven. Leren proeven en meer bewegen is een proces dat stap voor stap gaat.

