



EEN BINGO SPEL OVER LEKKER EN GEZOND ETEN.

Met dit spel leren kinderen de verschillende soorten etenswaren kennen en tot welke categorie ze behoren. Op de speelborden staat de Voedingsschijf afgebeeld die laat zien welke etenswaren gegeten moeten worden voor een gezonde voeding en in welke hoeveelheden.

INHOUD:

- 4 Speelborden met de "Schijf van 5"
- 32 Fiches met afbeeldingen van etenswaren
- 1 Draaischijf
- Uitleg over de "Schijf van 5"
- Leuke en handige tips hoe je lekkere en gezonde maaltijden voor en met je kind klaarmaakt. Op deze manier zijn maaltijden gezond, lekker en... gezellig!



VOORBEREIDING

Iedere speler kiest een speelbord (voedingsschijf) en drukt er de acht fiches uit. Al deze fiches, waarop aan de ene kant een gedeelte van de voedingsschijf en aan de andere kant de foto van een van de etenswaren afgebeeld staat, worden door elkaar op tafel gelegd met de foto naar boven. Als het spel wordt gespeeld met twee spelers, mag iedere speler met twee voedingsschijven spelen.

ZO SPEEL JE 'DE SCHIJF VAN 5'

Als je aan de beurt bent, draai je aan de draaischijf. Als de pijl is gestopt, wijst hij een van de voedingsgroepen of de joker aan. (Als de pijl tussen twee van de voedingsgroepen blijft stilstaan, moet je opnieuw draaien).

Als de pijl een voedingsgroep aanwijst, neem je een van de fiches die op tafel liggen die hoort bij de voedingsgroep die de pijl aanwijst.

Dan controleer je of dit het juiste fiche is: je draait het fiche om en puzzelt het in je speelbord bij de juiste voedingsgroep. Als het fiche past, komt de afbeelding op het speelbord overeen met die op het fiche. Als het fiche niet het juiste is, komt de afbeelding niet overeen met die op het bord en moet het fiche weer op tafel worden gelegd met de foto naar boven. Alle fiches van etenswaren die bij een bepaalde voedingscategorie horen, kunnen op elk bord worden geplaatst maar altijd wel op de juiste plek.

Als je klaar bent, draait de volgende speler aan de draaischijf.

DE JOKER

Als de pijl op de joker stopt, heb je geluk. Je mag nu een kaartje uitkiezen. Dus kijk waar je nog een kaartje nodig hebt, kies een fiche en probeer of het past. Als je een fiche kiest dat nergens in je speelbord past, dan moet je het terugleggen en is je beurt voorbij.

Het spel gaat door en de volgende speler is aan de beurt. Als op een gegeven moment een speler geen fiche kan leggen omdat op die plaats al een stukje ligt, gaat zijn beurt over.

EINDE VAN HET SPEL

De speler die als eerste zijn speelbord compleet heeft, is de winnaar. Als er met twee speelborden wordt gespeeld, is het spel pas afgelopen als beide borden compleet zijn. Na afloop van het spel is de voedingsschijf compleet te zien.





APPRENEZ LES GROUPES ALIMENTAIRES

Ce jeu apprend aux enfants à reconnaître les différentes sortes d'aliments ainsi que les catégories auxquelles ils appartiennent. Sur le plateau de jeu, la roue des aliments illustrée montre les aliments et les quantités qui doivent être présents dans une alimentation saine.

CONTENU

- 4 plateaux de jeu reprenant la roue des aliments
- 32 cartes reprenant les aliments
- 1 roue
- Explication de la roue alimentaire

Astuces pratiques et amusantes pour la préparation de bons petits plats sains à faire pour et avec votre enfant. Une autre façon d'avoir des repas sains, délicieux et ... plaisants !

PRÉPARATION :

Chaque joueur choisi un plateau de jeu (roue alimentaire) et en enlève les huit cartes. Ces cartes, illustrées d'un côté par une partie de la roue des aliments et de l'autre côté par la photo d'un aliment, seront éparpillées (photo de face) sur la table. S'il n'y a que deux joueurs, ils joueront avec deux plateaux de jeu chacun.

COMMENT JOUER À « LA ROUE DES ALIMENTS »

Lorsque c'est à votre tour de jouer, vous faites tourner la roue des aliments. La flèche indiquera un groupe alimentaire ou le joker (Si la flèche s'arrête entre deux groupes, il faut à nouveau tourner la roue). Si la flèche indique un groupe alimentaire, vous choisissez une carte qui correspond au groupe demandé. Pour savoir si la carte choisie est la bonne, vous la retournez et la placez sur votre roue alimentaire. Si l'image du plateau de jeu correspond à celle de la carte, c'est bon. Si ce n'est pas le cas, vous devez replacer la carte (photo de face) sur la table. Les cartes reprenant les aliments d'un groupe alimentaire déterminé peuvent être placées sur n'importe quelle roue mais doivent l'être au bon endroit. Lorsque vous avez placé votre carte, c'est au joueur suivant de faire tourner la roue.

LE JOKER

Si la flèche s'arrête sur le joker, vous avez de la chance. Vous pouvez choisir n'importe quelle carte. Regardez ce dont vous avez besoin, choisissez la carte et placez-la sur votre roue. Si vous choisissez une carte que vous ne pouvez pas placer sur votre roue, vous la redéposez sur la table et votre tour est terminé.

Le jeu continue et c'est au tour du joueur suivant de jouer. Si à un certain moment donné un joueur ne sait pas placer sa carte car la place est déjà complétée, il doit passer son tour.

LA FIN DU JEU

Le joueur qui a complété sa roue en premier a gagné. Si vous jouez avec deux plateaux de jeu, le jeu se termine lorsqu'ils sont tous les deux complétés. A la fin du jeu, vous verrez la roue alimentaire dans son intégralité.



12594

Made by Koninklijke Jumbo B.V., part of JumboDiset.

P.O. Box 2224, 1500 GE Zaandam, The Netherlands

© Koninklijke Jumbo B.V., all rights reserved.

www.jumbo.eu

Opgelet: Wegens kleine onderdelen is dit spel niet geschikt voor kinderen jonger dan 3 jaar. Verstikkingsgevaar. Bewaar de doos voor raadpleging in de toekomst.

Attention : Ne convient pas à un enfant de moins de 36 mois, car ce produit contient des éléments de petites dimensions pouvant être absorbés. Risque d'obstruction.

Nous vous conseillons de conserver cet emballage pour référence ultérieure.



WAAR STAAN DE DROP EN CHIPS?

Extra's zoals drop, chips en koek staan niet in de Schijf van Vijf. Er zitten weinig gezonde voedingsstoffen in, maar je kunt er wel te zwaar van worden. Dit betekent niet dat je ze nooit mag nemen. Niet te veel en niet te vaak, dat is slim. Bijvoorbeeld één koekje of twee dropjes en niet een heleboel.

OÙ SE TROUVENT LES BONBONS ET LES CHIPS ?

Les extras comme les bonbons, les chips et les biscuits ne se trouvent pas dans la «Roue des aliments». Ils contiennent très peu de substances alimentaires saines et peuvent vous faire grossir. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez jamais en manger, simplement de façon intelligente, pas trop et pas trop souvent! Par exemple un biscuit ou deux bonbons et pas tout en une fois.

SCHIJF VAN 16 MILJOEN

Op de plaatjes staan voorbeelden. Zilvervliesrijst of couscous passen bijvoorbeeld ook in het vak met de aardappelen, rijst en pasta. Sojamelk met calcium in het vak met zuivelproducten. Gezond eten kan in alle smaken.

AUTOUR DE 10,5 MILLIONS D'HABITANTS

Les exemples se trouvent sur les cartes. Le riz complet ou le couscous sont également repris dans la case « Pain » et le lait de soja et calcium dans la case « Produits laitiers ». Tous les goûts sont permis dans une alimentation saine.



ZUIVEL, VLEES(WAREN), VIS, EI EN VLEESVERVANGERS

Eiwit, mineralen zoals ijzer en calcium, B-vitamines en visvetzuren. Dit vak is bijvoorbeeld goed voor je botten (calcium). **PRODUITS LAITIERS, VIANDES, POISSONS, ŒUFS ET SUBSTITUTS DE VIANDE**
Les protéines, les minéraux, comme le fer et le calcium, les vitamines B et les acides gras du poisson. Cette case est par exemple utile pour vos os (calcium).

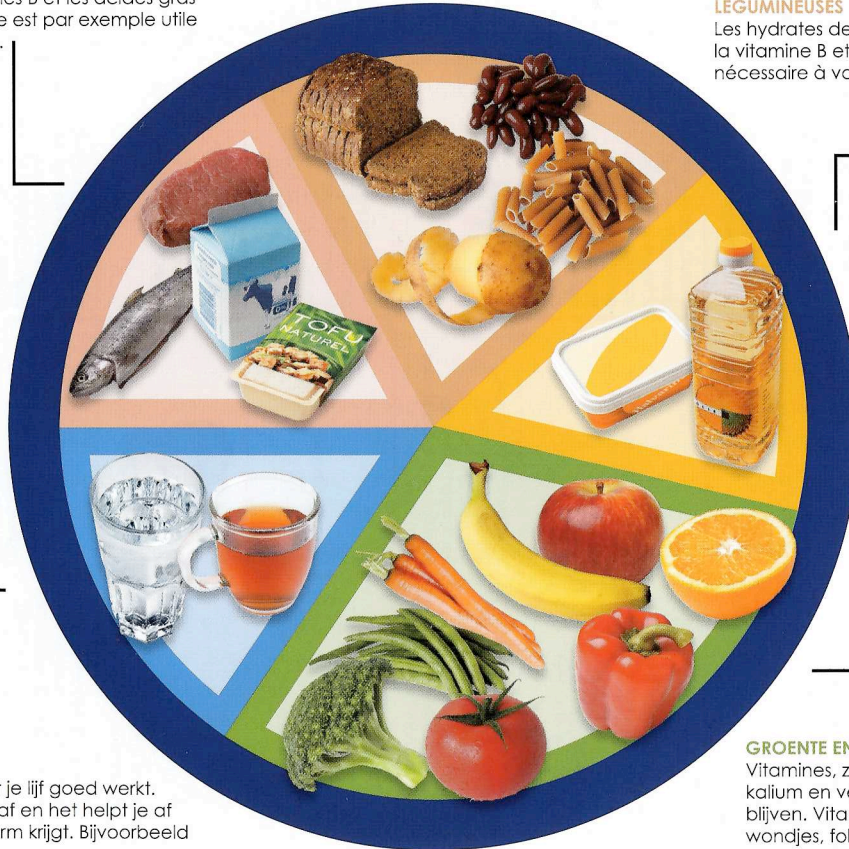


DRANKEN

Water! Vocht zorgt dat je lijf goed werkt. Het voert afvalstoffen af en het helpt je af te koelen als je het warm krijgt. Bijvoorbeeld als je sport.

BOISSONS

L'eau ! Ce liquide est indispensable au bon fonctionnement du corps. L'eau transporte les déchets et vous rafraîchit lorsque vous avez trop chaud et que vous faites, par exemple du sport.



BROOD, (ONTBIJT)GRANEN, AARDAPPELEN, RIJST, PASTA EN PEULVRUCHTEN

Koolhydraten, eiwit, vezels, B-vitamines en mineralen. Dit vak geeft je onder andere energie en je hebt het nodig om goed te groeien.

PAIN, CÉRÉALES (PETIT-DÉJEUNER), POMMES DE TERRE, RIZ, PÂTES ET LÉGUMINEUSES

Les hydrates de carbone, les protéines, les fibres alimentaires, la vitamine B et les minéraux. Cette case vous fournit l'énergie nécessaire à votre croissance.

VETTEN EN OLIE

Vitamine A, D en E en essentiële vetzuren. Die heb je nodig om goed te zien en om je haar, huid en nagels goed te houden. Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en tanden.

GRAISSES ET HUILES

Les vitamines A, D et E et les acides gras essentiels. Vous en avez besoin pour avoir une bonne vue et pour avoir de beaux cheveux, ongles et une belle peau. La vitamine D est importante pour avoir des os et des dents solides.






GROENTE EN FRUIT

Vitamines, zoals vitamine C en foliumzuur, mineralen zoals kalium en vezels. Die helpen je om te groeien en gezond te blijven. Vitamine C helpt bijvoorbeeld bij het genezen van wondjes, foliumzuur is nodig om rode bloedlichaampjes te maken.

FRUITS ET LÉGUMES

Les vitamines, comme la vitamine C et l'acide folique et les minéraux, comme le potassium et les fibres alimentaires. Ils vous aident à grandir et à rester en bonne santé. La vitamine C aide, entre autre, à la cicatrisation des plaies et l'acide folique est nécessaire pour la fabrication des globules rouges.

Soort eten Groupes alimentaires	Slim! Malin !	Kan... Pourquoi pas ...	Heel soms Très rarement
Groente Légumes	Alle soorten verse groente en groente uit de pot of diepvries Tous les types de légumes, frais, en conserve ou surgelés.	Groentepuree, bijvoorbeeld uit knijpflesje Purée de légumes, par exemple en pot	Groente a la crème of met saus Légumes à la crème ou en sauce
Fruit Fruits	Alle soorten vers fruit, fruit in diepvries, fruit in blik of pot op water of eigen sap Tous les types de fruits, frais, surgelés, en conserve.	Vruchtenpuree zonder toegevoegde suiker, zoals knijpfruit Purée de fruits sans sucre ajouté	Fruit in blik of pot op siroop Fruits en boîte (dans du sirop)
Brood Pain	 Volkorenbrood (alle soorten), roggebrood, volkoren krentenbrood, mueslibrood, volkoren knäckebröd Pain complet (toutes les sortes) : pain de seigle, aux raisins, pain au muesli	Bruin brood (alle soorten) Pain gris (toutes les sortes)	Wit brood, krentenbrood, beschuit (alle soorten), knäckebröd goudbruin, croissant Plain blanc, pain de seigle, biscuits (toutes les sortes), croissants
Graanproducten Céréales	Brinta, Bambix naturel	Havermout Flocons d'avoine	Muesli, cornflakes, rice crispies etcetera Muesli, corn-flakes, rice crispies etc
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten Pommes de terre, riz, pâtes, légumineuses	Gekookte aardappelen, peulvruchten zoals bonen en linzen Pommes de terre cuites à l'eau, légumes secs comme les haricots et les lentilles	Volkoren pasta, zilverviesrijst, aardappelpuree, couscous Pâtes complètes, riz complet, purée de pommes de terre, couscous	Gebakken aardappelen, frites, aardappelkroketten, pasta, rijst Pommes de terre rissolées, frites, croquettes, pâtes et riz blancs
Vlees Viandes	Kip zonder vel, biefstuk, rosbief, varkensfilet, varkenshaas, varkensfricandeau, hamlap, runderbakklappen, entrecôte, tartaar, Poulet sans peau, steak de boeuf, rosbif, filet de porc, jambon cuit, entrecôte, américain nature, rôti de boeuf	Rundergehakt, kip met vel Haché de boeuf, poulet avec la peau	Gehakt, hamburger, lamsvlees, doorregen rundvlees, schouderkarbonade, varkenslap, slavinken, worst, gebakken ei Viande hachée, hamburgers, agneau, côtes de bœuf, carbonnades, côte de porc, paupiettes, saucisses
Vleesvervangers (vegetarisch vlees) Substituts de viandes (plats végétariens)	Gekookt ei, Quorn, Valess, GoodBite, Tivall, tempé, tofu, noten, peulvruchten Œufs à la coque, Quorn, Valess, GoodBite, Tivall, tempé, tofu, noix, légumineuses	Vegetarische hamburger, gehaktbal, schnitzel of gepaneerd "vlees". Hamburgers, boulettes, schnitzels ou viandes panées végétariens	
Vleeswaren Charcuterie	Beenham, achterham, kippilet, schouderham, casselemb, gekookte lever, varkensfricandeau Jambon à l'os, jambon blanc, filet de poulet, jambon d'épaule, côte à l'os	Magere knakworst	Alle soorten worst, rauwe ham, leverkaas, rookvlees, leverpastei, paté Toutes les sortes de saucissons, jambon cru, foie gras, jambon fumé, pâté
Vis Poissons	Alle verse vis en vis in diepvries en blik, zoute en zure haring, gestoomde makreel, gerookte zalm, gerookte paling Tous les poissons frais et surgelés, harengs, maquereau, saumon fumé, anguille fumée		Vissticks, kibbeling, lekkerbekje Fishsticks, et autres poissons frits
Melk(producten) Produits laitiers	Magere melk, karnemelk, magere yoghurt, magere kwark, magere vla met zoetstof, magere vruchtenyoghurt met zoetstof, yoghurt drank met zoetstof Lait écrémé, yaourt maigre, fromage blanc maigre, yaourt aux fruits maigre avec édulcorant, boissons au yaourt avec édulcorant	Halfvolle melk, halfvolle yoghurt, magere vruchtenkwark Lait demi écrémé, yaourt demi écrémé, fromage blanc maigre aux fruits	Volle melk, volle yoghurt, volle vla, magere vla met suiker, alle soorten vruchtenyoghurt en yoghurt dranken met suiker, alle soorten chocolademelk met suiker, alle soorten pudding Lait entier, yaourt entier, maquée, maquée sucrée, les yaourts aux fruits et les boissons au yaourt sucrés, tous les laits chocolatés sucrés, les puddings
Kaas Fromages	20+ en 30+ kaas, 30+ Camembert, Mozzarella, witte kaas, verse geitenkaas, verse light kaas Fromages à 20 et 30 % de matières grasses (MG), Camembert à 30 % de MG, Mozzarella, fromages blancs, fromages de chèvre frais, fromages frais légers	40+ Edammer, 45+ Camembert, 50+ Brie, Maasdammer, 40+ Friese nageelkaas, Parmezaanse kaas. Edam 40 % de MG, Camembert 45 % MG, brie 50 % MG, Parmesan	48+ Goudse kaas, alle soorten smeerkaas, alle soorten roomkaas, 60+ brie. Fromages à plus de 48 % de MG, les fromages à tartiner, les fromages à la crème, brie à 60 % de MG
Vetten Graisses	Halvarine, alle soorten olie, vloeibare margarine en vloeibare bak-, braad- en frituurproducten Toutes les huiles, margarine liquide et produits de friture, de cuisson ou pour rôtir liquides	Margarine in een kuipje met meer dan 40% vet Margarine avec plus de 40 % de MG	Margarine in pakjes, roomboter, hard bak, braad- en frituurvet Beurre, beurre à la crème, graisse solide pour frire, rôtir ou cuire.
Dranken Boissons	Koffie en thee zonder suiker, (mineraal) water, frisdranken zonder calorieën. Café et thé sans sucre, eau (minérale), boissons fraîches sans calorie	Frisdranken met maximaal 30 calorieën per 100 milliliter Boissons fraîches contenant au maximum 30 calories pour 100 millilitres.	Vruchtensap, gewone frisdranken, sportdranken. Voor volwassenen: alcoholhoudende dranken. Jus de fruits, boissons fraîches, boissons sportives. Pour adultes : Boissons alcoolisées.

REGEL 1. GEVARIËERD

Wissel binnen elk vak steeds af. In een banaan zitten bijvoorbeeld net andere goede stoffen dan in een broccoli of een appel. Eet naast aardappelen ook eens pasta of rijst, en wissel af tussen verschillende soorten vlees, vis en vegetarisch.

REGLE N° 1 : UNE ALIMENTATION VARIÉE.

Variez régulièrement votre alimentation. La banane est riche en diverses substances nutritives autres que le brocoli ou la pomme. Au lieu de manger des pommes de terre, variez les plats avec des pâtes ou du riz et différenciez également les viandes, les poissons et les légumes.

REGEL 2. NIET TE VEEL EN BEWEEG

Als je te veel eet en te weinig beweegt, word je snel dikker. Ontbijt altijd, lunch goed en neem elke dag een bord avondeten met flink veel groente. Snoep en snack niet te veel. Zoete drankjes tikken ook aan. Beweeg een uur per dag. Alles telt mee, van buitenspelen of de hond uitlaten tot voetbaltraining of skaten.

REGLE N° 2. MANGEZ MODÉRÈMENT ET FAITES DE L'EXERCICE.

Si vous mangez trop et ne faites pas d'exercices, vous aurez tendance à grossir. Prenez tous les jours un bon petit-déjeuner, un bon dîner et le soir, un repas chaud rempli de légumes. Limitez les biscuits, en-cas ainsi que les boissons sucrées. Faites de l'exercice une heure par jour, que ce soit jouer dehors, promener le chien, aller à son entraînement de foot, patiner ..., tout cela compte.

REGEL 3. MINDER VERZADIGD VET

Je hebt elke dag vet nodig. Onverzadigd vet is oké, verzadigd vet is verkeerd. Verkeerd, verzadigd vet kan ervoor zorgen dat je bloedvaten dichtslibben als je ouder wordt. Kijk in de tabel wat slimme keuzes zijn.

REGLE N° 3. MOINS DE GRAISSE SATURÉE.

Vous avez besoin d'un apport journalier en graisse. La graisse insaturée est excellente contrairement à la graisse saturée. Cette dernière peut obstruer des artères à l'âge adulte. Regardez les choix malins repris dans le tableau.

REGEL 4. VEEL GROENTE, FRUIT EN BROOD

Groente, fruit en brood zijn echt supereten. Er zitten veel vezels, vitamines en mineralen in. En: je kunt er vrij veel van eten zonder dat je er dik van wordt.

REGLE N° 4. FRUITS, LÉGUMES ET PAIN À VOLONTÉ.

Les fruits, les légumes et le pain sont des aliments vraiment exceptionnels. Ils contiennent beaucoup de fibres, de vitamines, de minéraux et vous pouvez en manger autant que vous voulez sans prendre de poids.

REGEL 5. VEILIG

Veilig eten betekent bijvoorbeeld dat je geen bedorven eten neemt. En, dat er geen viezigheid, bijvoorbeeld zand of bacteriën van het buitenspelen, op je eten komt. Daarom is handen wassen voor het eten zo belangrijk.

REGLE N° 5. ALIMENTATION SANS RISQUE.

Mangez sans risque signifie par exemple de ne pas manger d'aliments périmés et également d'évitez que les saletés, sable ou bactéries de vos jeux extérieurs, n'aboutissent dans votre nourriture. C'est pourquoi, il est important de se laver les mains avant de manger.

KIEZEN

Het is niet altijd gemakkelijk om te weten wat gezond is. De regel gevarieerd helpt. Want: als je veel verschillende dingen eet, krijg je automatisch ook veel gezonde stoffen binnen. In de tabel zie je wat per soort eten de slimste keuzes zijn.

CHOISIR

Ce n'est pas toujours facile de savoir ce qui est sain. La règle d'« une alimentation variée » peut vous aider. En effet, si vous avez une alimentation variée vous absorberez automatiquement diverses substances nutritives. Vous trouverez par groupes alimentaires quels sont les aliments les plus sains dans le tableau.

SLIM! = veel gezonde stoffen, meestal niet veel calorieën

KAN... = wat meer ongezonde stoffen, soms wat meer calorieën

HEEL SOMS = meer ongezonde stoffen, vaak veel calorieën

MALINS! = beaucoup de substances nutritives et contenant généralement peu de calories

POURQUOI PAS... = aliments moins sains et contenant un peu plus de calories

TRÈS RAREMENT = aliments les moins sains et contenant beaucoup de calories