



Besser-Esser

Die Ernährungspyramide

Taste it All – The Food Pyramid
Bien se nourrir – La pyramide des aliments
Beter eten! – De voedingspiramide
¡A comer bien! – La pirámide de alimentos
Mangiare meglio! La piramide alimentare



Besser-Esser

Die Ernährungspyramide

Ein Lernspiel rund um die Ernährungspyramide.
Für 2 - 4 Spieler von 5 - 99 Jahren.

Spielidee: Wolfgang Dirscherl
Illustration: Martina Leykamm
Fachliche Beratung: Maritta Hermani (Diplom-Ökotrophologin)
Spieldauer: ca. 15 Minuten

Sebastian liebt Schokolade über alles. Seine kleine Schwester Luisa nascht lieber frische Äpfel und saftige Karotten. Um gesund zu bleiben, brauchen beide aber noch andere Lebensmittel. Doch welche sind das? Zum Glück hat sich ihr Onkel ruck, zuck ein tolles Spiel über Ernährung ausgedacht. Wollt ihr mitspielen?

Spielinhalt

- 1 Ernährungspyramide
- 4 runde Karten (in vier Farben)
- 52 Plättchen
- 22 Holzhände
- 1 Spielanleitung
- 1 Ernährungsratgeber



*die meisten
Punkte sammeln*

*Ernährungspyramide
in Tischmitte, alle
Plättchen verdecken*

*jeder: eine runde Karte
= Spielerfarbe*

Holzhände bereit

*zwei Plättchen
aufdecken*

Liebe Eltern, liebe Erzieher/-innen,

in „Besser-Esser - Die Ernährungspyramide“ erfahren Kinder auf spielerische Art und Weise, was und wie viel sie an einem Tag essen sollen. Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit, ihre bisherigen Essgewohnheiten und Vorlieben bewusst und kritisch zu hinterfragen. Im beiliegenden Ernährungsratgeber finden Sie hilfreiche Informationen und kindgerechte Anregungen zum Thema „Ernährung“.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern viel Spaß beim Spielen!

Ihre Erfinder für Kinder

Spielidee

Die Spieler versuchen, zwei Plättchen mit gleichen Nahrungsmitteln aufzudecken. Für jedes gefundene Paar bekommt der Spieler eine Holzhand (= ein Punkt). Zusätzlich darf er eines der beiden aufgedeckten Nahrungsmittel auf die Ernährungspyramide legen. Auch das bringt Punkte! Das Ziel des Spiels ist es, die meisten Punkte zu sammeln.

Spielvorbereitung

Legt die Ernährungspyramide in die Tischmitte. Mischt und verteilt die Plättchen verdeckt um die Ernährungspyramide. Achtet darauf, dass keine Plättchen übereinander liegen.

Jeder nimmt sich eine runde Karte und legt sie vor sich ab. Die Karte zeigt die eigene Spielerfarbe und dient zum Ablegen der Hände, die ihr im Laufe des Spiels sammelt. Haltet die Holz Hände bereit.

Spielablauf

Ihr spielt reihum im Uhrzeigersinn. Der Spieler, der zuletzt an einer Möhre geknabbert hat, beginnt. Wenn ihr euch nicht einigen könnt, beginnt der jüngste Spieler. Du versuchst zwei gleiche Nahrungsmittel aufzudecken, die möglichst auch noch die eigene Rahmenfarbe haben. Drehe dazu nacheinander zwei beliebige Plättchen um.

Sind zwei gleiche Nahrungsmittel zu sehen?

- **Nein?**

Schade! Versuche dir die Nahrungsmittel zu merken und verdecke die Plättchen wieder, nachdem alle anderen sie auch gesehen haben. Der nächste Spieler ist jetzt mit Aufdecken an der Reihe.

*unterschiedliche
Nahrungsmittel
= nächster Spieler*

- **Ja?**

Sehr gut! Zur Belohnung darfst du dir eine Holzhand nehmen und auf deine runde Karte legen. Wähle anschließend eines der beiden Plättchen aus und lege es auf ein passendes Nahrungsmittelfeld der Ernährungspyramide. Wenn möglich, wählst du ein Plättchen deiner Farbe. Das andere Plättchen verdeckst du wieder.

Jetzt ist der nächste Spieler mit Aufdecken an der Reihe.

*gleiche Nahrungsmittel
= eine Holzhand auf
eigene runde Karte
und ein Plättchen auf
Ernährungspyramide*

Achtung:

Auf jedes Feld der Ernährungspyramide darf immer nur ein Plättchen gelegt werden. Sind bereits alle Felder eines Nahrungsmittels auf der Ernährungspyramide belegt, musst du beide Plättchen in die Schachtel zurücklegen. Du erhältst keine Holzhand. Dafür darfst du aber nochmals zwei Plättchen aufdecken.

Spielende

Das Spiel endet, wenn alle Felder der Ernährungspyramide mit Plättchen belegt sind. Jeder Spieler zählt seine Punkte zusammen. Jüngeren Kindern, die noch nicht so weit zählen können, hilft ein älteres Kind oder ein Erwachsener:

- Jede gesammelte Holzhand zählt einen Punkt.
- Jedes Plättchen der eigenen Farbe, das auf der Ernährungspyramide liegt, zählt ebenfalls einen Punkt.

*Ernährungspyramide
komplett belegt =
Spielende*

Wer die meisten Punkte hat, gewinnt das Spiel. Bei Gleichstand gibt es mehrere Gewinner.

*die meisten Punkte
= Sieger*

Der Autor



Wolfgang Dirscherl wurde 1974 in Regensburg geboren. Nach seiner spielerischen Schulzeit absolvierte er eine Ausbildung zum Bankkaufmann und studierte anschließend Betriebswirtschaft. Seit 2003 arbeitet er bei HABA in seinem Traumjob als Spieleredakteur. Für HABA hat er neben diesem Spiel bereits eine Vielzahl anderer Spiele entwickelt, z.B. *Die Knoblauch-Vampire*, *Wilde Wikinger*, *Drachenstark* bzw. im Lernspielbereich die Spiele *Piraten-ABC* und *Geometrie-Piraten*. Wolfgang Dirscherl lebt mit seiner Frau Sybille und seinem Sohn Simon in Coburg.

Die Illustratorin



Martina Leykamm wurde 1975 geboren. Sie studierte Grafikdesign in Nürnberg und communication design in London. Seit 2000 lebt sie als freie Grafikerin und Illustratorin in Berlin. Für HABA hat sie schon für zahlreiche Spiele und Bücher den Pinsel geschwungen: z.B. *Socken zocken*, *Eiertanz* oder *Gesagt - getan!*.

Die fachliche Beraterin



Maritta Hermani (Diplom-Ökotrophologin) wurde in Einberg/Coburg geboren. Sie studierte Ernährungswissenschaften in Bonn und Kiel und ist seit einigen Jahren freiberuflich tätig. Ihre Schwerpunkte in der medizinischen Ernährungsberatung sind u. a. Fettstoffwechselstörungen, Adipositas und Lebensmittelunverträglichkeiten.

Taste it All

The Food Pyramid

An educational game about the food pyramid.
For 2 - 4 players ages 5 - 99.

Author: Wolfgang Dirscherl
Illustrations: Martina Leykamm
Technical adviser: Maritta Hermani (Degree in nutrition and health)
Length of the game: approx. 15 minutes

Sebastian loves chocolate more than anything else! His little sister Louise prefers nibbling fresh apples and juicy carrots. However, in order to stay healthy both of them need other food as well. But what type of food is healthier? Luckily they have an uncle who, in a flash, has dreamt up a fun nutritional game. Would you like to play?

Contents

- Food pyramid
- 4 round cards (in four colors)
- 52 little tiles
- 22 wooden hands
- Set of game instructions
- Diet guide



score the most points

*food pyramid in center
of table, place all tiles
face-down*

*everyone: color of card
is one's play color,
get wooden hands
ready*

uncover two tiles

Dear Parents and Educators

“Taste it All! The food pyramid” acquaints children in a playful way with different kinds of food and how much of each type of food they may eat during a typical day. They also have the opportunity to become aware of their eating habits and favorite treats and this game offers opportunities for the children to question their eating habits. The diet guide enclosed provides helpful information and child-oriented suggestions on the subject of nutrition.

Have lots of fun playing the game!

Your inventors of playthings

Idea of the Game

The players try to uncover two tiles of the same foodstuff. For each matching pair the player gets a wooden hand (= scores one point). He may also place one of the tiles on the food pyramid. This also scores points. The aim of the game is to collect the most points.

Preparation of the Game

Place the food pyramid in the center of the table. Mix up and distribute the tiles face-down around the pyramid. Make sure the tiles do not overlap.

Each player takes a round card and places it in front of him. The color of the card then is the player's game color. Get the wooden hands ready.

How to Play

Play in a clockwise direction. The player who has most recently nibbled a carrot starts the game. If you cannot agree, the youngest player starts. Turn over any two tiles. Try to uncover two identical food tiles. It is even better, if they are your color (border of card).



Do both show the same food?

- **No?**

Pity! Remember the kinds of food and turn the tiles over again as soon as everybody has seen them. Now it's the turn of the next player.

- **Yes?**

Well done! As a reward place a wooden hand on your round card. Then take one of the tiles and place it on a square of the same food on the food pyramid. If possible choose a tile of your color. Then turn the other tile over.
Now it's the turn of the next player.

Watch out:

Only one tile can be placed on each square of the pyramid. If all the squares of one kind of food are occupied, both tiles have to be returned to the game box. And you don't get a wooden hand. But you may uncover two more tiles.

End of the Game

The game ends as soon as all the squares of the pyramid are covered. Each player counts his points. Younger children who cannot count yet are helped by an older player or an adult.

- Each hand counts one point.
- Each tile of one's own color on the pyramid also scores a point.

Whoever collects the most points wins the game. In case of a draw there are various winners.

*different food
= next player*

*identical food
= place a wooden
hand on round
card and one tile
on food pyramid*

*pyramid completed
= scoring*

*most points
= winner*

The author



Wolfgang Dirscherl was born 1974 in Regensburg (Germany). Once his playful school days were over he completed training as a banker before studying business economics. Since 2003 he has worked in his dream job as games' editor for HABA. Apart from this game, he already has designed many other games for HABA, for example *The Garlic Vampires*, *Wild Vikings*, *Fierly Dragons* as well as the educational games *Pirates' ABC* and *Geometry Pirates*. Wolfgang Dirscherl lives with his wife Sybille and with his son Simon in Coburg.

The illustrator



Martina Leykamm was born in 1975. She studied graphic design in Nurnberg and communication design in London. She has lived and worked in Berlin since 2000 as a free-lance graphic designer and illustrator. She has already wielded her brush for many HABA books and games, for example *Lucky Sock Dip*, *Dancing Eggs*, *Said and Done*.

The technical advisor



Maritta Hermani (Degree in nutrition and health) was born in Einberg/Coburg (Germany). She studied nutritional science in Bonn and Kiel and has been working free-lance for a couple of years now. Her work as a medical nutrition consultant focuses on metabolism disorders, adipositis and food allergies.

Bien se nourrir

La pyramide des aliments

Un jeu éducatif sur le thème de la nutrition.
Pour 2 à 4 joueurs de 5 à 99 ans.

Idée : Wolfgang Dirscherl
Illustration : Martina Leykamm
Conseils avisés : Maritta Hermani (écotrophologue diplômée)
Durée de la partie : env. 15 minutes

FRANÇAIS

Sébastien adore le chocolat. Sa petite sœur préfère les pommes et les carottes bien fraîches. Pour rester en bonne santé, il leur faut cependant d'autres aliments. Mais lesquels ? Heureusement, leur oncle a trouvé un jeu formidable sur la nourriture. Voulez-vous jouer avec eux ?

Contenu du jeu

- 1 pyramide des aliments
- 4 cartes rondes de quatre couleurs différentes
- 52 plaquettes
- 22 mains en bois
- 1 règle du jeu
- 1 guide alimentaire



récupérer le plus de points

poser la pyramide d'aliments au milieu de la table, retourner toutes les plaquettes, couleur de la carte ronde = couleur du joueur, préparer les mains en bois

Retourner deux plaquettes

**Chers parents, chères éducatrices,
chers éducateurs,**

Dans « Bien se nourrir - La pyramide des aliments », les enfants apprennent tout en jouant les aliments bons pour la santé et les quantités à consommer par jour. Ils peuvent en outre prendre conscience de leurs habitudes alimentaires. Dans le guide alimentaire joint au jeu, vous trouverez des informations utiles et des suggestions adaptées aux enfants sur le thème « Alimentation ».

Nous vous souhaitons à tous d'agréables moments de divertissement !

Les créateurs pour enfants joueurs

Idée

Les joueurs retournent deux plaquettes en essayant de trouver des aliments identiques. Pour chaque paire trouvée, le joueur reçoit en récompense une main en bois (= un point). Puis, il pose une des deux plaquettes sur la pyramide des aliments. Ceci rapporte aussi des points ! Le but du jeu est de récupérer le plus de points.

Préparatifs

Poser la pyramide des aliments au milieu de la table. Mélanger les plaquettes et les répartir autour de la pyramide, faces cachées. Les plaquettes ne doivent pas se chevaucher.

Chaque joueur prend une carte ronde et la pose devant lui. La carte indique la couleur du joueur et sert à poser dessus les mains qu'il gagnera au cours de la partie. Préparer les mains en bois.

Déroulement de la partie

Jouer à tour de rôle dans le sens des aiguilles d'une montre. Le joueur qui a grignoté une carotte en dernier commence. Si les joueurs n'arrivent pas à se mettre d'accord, c'est le plus jeune qui commence.

Tu essayes de trouver deux aliments identiques en retournant les plaquettes. Ces aliments devront également être de la couleur (bord de la plaquette) du joueur. Retourne deux plaquettes quelconques :

Les aliments sont-ils identiques ?

• Non ?

Domage ! Souviens-toi bien de l'aliment et retourne les plaquettes après que tous les joueurs les aient bien vues. C'est alors au tour du joueur suivant de retourner deux plaquettes.

• Oui ?

Très bien ! En récompense, le joueur pose une main en bois sur sa carte. Il prend une des deux plaquettes et la pose sur une case correspondante de la pyramide des aliments. S'il peut, le joueur choisit une plaquette de sa couleur. L'autre plaquette est retournée et reposée.

C'est alors au tour du joueur suivant de retourner deux plaquettes.

Attention :

sur les cases de la pyramide, il ne doit y avoir qu'une seule plaquette. Lorsque toutes les cases d'un aliment sont occupées, on remet les deux plaquettes dans la boîte. Le joueur ne prend pas de main en bois mais a le droit de retourner deux autres plaquettes.

Fin de la partie

La partie est terminée lorsque toutes les cases de la pyramide des aliments sont occupées. Chaque joueur compte ses points. Les jeunes joueurs ne sachant pas encore bien compter se feront aider par un joueur plus âgé ou par un adulte.

- Chaque main en bois compte un point.
- Chaque plaquette de la couleur du joueur posée sur la pyramide compte aussi un point.

Celui qui a le plus de points gagne la partie. En cas d'égalité, il y a plusieurs gagnants.

aliments différents
= joueur suivant

aliments identiques
= poser une main
en bois sur sa carte
et une plaquette
sur la pyramide des
aliments



pyramide complète
= fin de la partie

le plus de points
= gagnant

L'auteur



Wolfgang Dirscherl est né en 1974 à Ratisbonne (Allemagne). Après une scolarité ludique, il suit une formation d'employé de banque et fit ensuite des études d'économie. Il a rejoint la société HABA en 2003 et y travaille comme rédacteur de jeux, son métier de rêve. Outre ce jeu, il en a créé de nombreux autres, par exemple : *Les vampires croqueurs d'ail*, *Les redoutables Vikings*, *Fort comme un dragon*, ainsi que des jeux éducatifs, tels que *L'alphabet des pirates* et *Pirates « as de la géométrie »*. Wolfgang Dirscherl vit à Cobourg avec sa femme Sybille et son fils Simon.



L'illustratrice



Martina Leykamm est née en 1975. Elle a fait des études de graphisme à Nuremberg et de « communication design » à Londres. Depuis 2000, elle vit à Berlin en tant que graphiste et illustratrice indépendante. Pour HABA, elle a déjà illustré de nombreux jeux et livres, par ex. *Rafle de chaussettes*, *La danse des œufs* ou *Aussitôt dit, aussitôt fait !*.

La conseillère experte



Maritta Hermani (écotrophologue diplômée) est née à Einberg/Coburg (Allemagne). Elle a fait des études de diététique à Bonn et Kiel et travaille en indépendante depuis plusieurs années. Elle est spécialisée, entre autres, dans les domaines médicaux suivants : maladies du métabolisme, obésité et allergies alimentaires.

Beter eten!

De voedingspiramide

Een leerspel waarbij de voedingspiramide centraal staat.
Voor 2 - 4 spelers van 5 - 99 jaar.

Spelidee: Wolfgang Dirscherl
Illustraties: Martina Leykamm
Vaktechnisch advies: Maritta Hermani (gediplomeerd voedingsdiëtiste)
Spelduur: ca. 15 minuten

Sebastiaan houdt het meest van chocola. Zijn kleine zusje Louise snoept liever verse appels en knapperige worteltjes. Om gezond te blijven, hebben ze allebei ook nog andere levensmiddelen nodig. Maar welke? Gelukkig heeft oom Handomdraai een geweldig spel over voeding bedacht. Doen jullie mee?

Spelinhoud

- 1 voedingspiramide
- 4 ronde spaarkaarten (in vier kleuren)
- 52 kaartjes
- 22 houten handen
- spelregels
- informatieboekje over voeding



*de meeste punten
verzamelen*

*voedingspiramide
in het midden,
alle kaartjes
verdekt neerleggen
iedereen: kleur van de
ronde kaarten = eigen
kleur, houten handen
klaarleggen*

*twee kaartjes
omdraaien*

Lieve ouders, lieve leraren/-essen,

In „Beter eten! - de voedingspiramide“ leren kinderen op speelse wijze wat en hoeveel ze op een dag moeten eten. Bovendien wordt hen de mogelijkheid gegeven om hun huidige eetgewoonten en voorliefdes bewust en kritisch onder de loep te nemen. In het bijgeleverde informatieboekje over voeding vindt u nuttige wenken en op kinderen gerichte suggesties m.b.t. het onderwerp „voeding“.

Wij wensen u en uw kinderen veel plezier bij het spelen!

Uw uitvinders voor kinderen

Spelidee

De spelers proberen twee kaartjes met dezelfde levensmiddelen om te draaien. Voor ieder gevonden paar krijgt de speler een houten hand (= één punt). Bovendien mag hij/zij één van de twee omgedraaide levensmiddelen op de voedingspiramide leggen. Ook dit levert punten op! Het doel van het spel is om de meeste punten te verzamelen.

Spelvoorbereiding

Leg de voedingspiramide in het midden van de tafel. Schud de kaartjes en verdeel ze verdekt rondom de voedingspiramide. Let erop dat er geen kaartjes op elkaar liggen.

Iedere speler pakt een ronde kaart en legt deze voor zich neer. De spaarkkaart geeft de eigen speelkleur aan. Hierop worden de handen gelegd die de spelers gedurende het spel verzamelen. Leg de houten handen klaar.

Spelverloop

Er wordt kloksgewijs om de beurt gespeeld. De speler die als laatste aan een wortel heeft geknabbeld, begint. Als jullie het niet eens kunnen worden, begint de jongste speler. Je probeert twee dezelfde levensmiddelen te ontdekken. Bovendien moeten ze indien mogelijk ook nog je eigen kleur hebben (rand). Draai nu achter elkaar twee kaartjes naar keuze om.

Zijn er twee dezelfde levensmiddelen te zien?

- **Nee?**

Helaas! Probeer de levensmiddelen te onthouden en keer de beide kaartjes weer om, nadat alle anderen ze ook hebben gezien. Nu is de volgende speler aan de beurt en draait hij/zij twee kaartjes om.

- **Ja?**

Heel goed! Als beloning mag je een houten hand op je spaarkaart leggen. Daarna pak je één van de twee kaartjes en leg je het op een passend veld van de voedingspiramide. Indien mogelijk kies je een kaartje met je eigen kleur. Het andere kaartje keer je weer om.

Nu is de volgende speler aan de beurt en draait twee kaartjes om.

Opgelet:

op de velden van de voedingspiramide mag altijd maar één kaartje liggen. Als alle velden van een bepaald levensmiddel bezet zijn, moet je de beide kaartjes in de doos terugleggen en krijg je ook geen houten hand. In plaats daarvan mag je opnieuw twee kaartjes omdraaien.

Einde van het spel

Het spel is afgelopen zodra alle velden van de voedingspiramide met kaartjes zijn bezet. Iedere speler telt zijn/haar punten op. Jongere kinderen die nog niet zo goed kunnen tellen, worden door een ouder kind of een volwassene geholpen:

- Iedere houten hand telt voor één punt.
- Ieder plaatje op de voedingspiramide met je eigen kleur telt eveneens voor één punt.

Wie de meeste punten heeft, wint het spel. Bij gelijke stand zijn er meerdere winnaars.

*verschillende
levensmiddelen
= volgende speler*

*dezelfde
levensmiddelen
= een houten hand
op je eigen spaarkaart
en een kaartje op de
voedingspiramide*

*voedingspiramide
helemaal bezet
= einde van het spel*

*de meeste punten
= gewonnen*



De auteur



Wolfgang Dirscherl werd in 1974 in Regensburg (Duitsland) geboren. Na zijn speelse schooljaren volgde hij een opleiding als bankbediende en studeerde vervolgens bedrijfseconomie. Sinds 2003 werkt hij bij HABA in zijn droomjob als spellenredacteur. Voor HABA heeft hij naast dit spel al een groot aantal andere spellen ontworpen, bv. *De knoflookvampieren*, *Wilde vikingen*, *Drakensterk* en op het gebied van leerspellen de spellen *Piraten-abc* en *Geometriepiraten*. Wolfgang Dirscherl woont met zijn vrouw Sybille en zijn zoon Simon in Coburg.

De illustratrice



Martina Leykamm werd geboren in 1975. Ze studeerde grafische vormgeving in Neurenberg en communication design in Londen. Sinds 2000 woont en werkt ze als freelance grafica en illustratrice in Berlijn. Voor HABA heeft ze al voor talrijke spellen en boeken het penseel gehanteerd, bv.: *Sokken zoeken*, *Eierdans* of *Zo gezegd, zo gedaan!*.

De vaktechnische adviseuse



Maritta Hermani (gediplomeerd voedingsdiëtiste) werd in Einberg/Coburg (Duitsland) geboren. Ze studeerde voedingsleer in Bonn en Kiel en is sinds enige jaren werkzaam als zelfstandige. Haar specialiteiten in medische voorlichting op voedingsgebied liggen o.a. op het terrein van vetstofwisslingsstoornissen, vetzucht en voedseltolerantie.

¡A comer bien!

La pirámide de alimentos

Un juego educativo sobre la pirámide de alimentos.
Para 2 - 4 jugadores de 5 - 99 años.

Idea del juego: Wolfgang Dirscherl
Ilustraciones: Martina Leykamm
Asesoramiento: Maritta Hermani
(licenciada en trofología ecológica)
Duración de una partida: 15 minutos aprox.

A Sebastian le vuelve loco el chocolate. Su hermana pequeña Luisa prefiere picotear todo el día manzanas frescas y jugosas zanahorias. Pero para permanecer sanos los dos necesitan también otros tipos de alimentos. ¿Y cuáles son? Menos mal que en un pis pás su tío se ha inventado un juego genial sobre la alimentación. ¿Jugamos juntos?

Contenido

- 1 pirámide de alimentos
- 4 discos (de cuatro colores)
- 52 tarjetitas
- 22 manos de madera
- Instrucciones
- Consejero de nutrición



Queridos padres, queridos educadores:

Con "A comer bien" los niños aprenden qué alimentos y cuánto deben comer al día. Por otro lado, se cuestionarán y serán conscientes de sus hábitos alimentarios y preferencias. En el consejero de nutrición encontrarán informaciones útiles y sugerencias propias para niños, referentes al tema de la "alimentación".

¡Les deseamos mucha diversión jugando con sus hijos!

Sus inventores para los niños

recopilar el mayor número de puntos

*pirámide en el centro,
poner boca abajo
todas las tarjetitas*

*cada uno:
color del disco =
color con el que se
juega; manos listas*

destapar dos tarjetitas

Finalidad

Los jugadores tienen que intentar destapar dos tarjetitas que contengan los mismos alimentos. Por cada pareja encontrada reciben una mano de madera (= un punto) y para obtener puntos adicionales ponen uno de los dos alimentos en la pirámide. El objetivo del juego es recopilar el mayor número de puntos.

Preparativos

Colocad la pirámide de alimentos en el centro de la mesa. Barajad y repartid las tarjetitas boca abajo alrededor de la pirámide sin que ninguna quede superpuesta.

Cada jugador coge un disco y lo coloca delante suyo. El disco muestra el color con el que va a jugar y sirve para dejar encima las manos que va recopilando a lo largo de la partida. Tened preparadas las manos.

Cómo se juega

Jugáis en el sentido de las agujas del reloj. El último que haya comido una zanahoria empieza. Si no os ponéis de acuerdo comienza la partida el más joven. Vas a intentar destapar dos alimentos iguales y, si es posible, del color propio (en el reborde). Da la vuelta a dos tarjetitas cualesquiera.

¿Han salido dos alimentos iguales?

- **¿No?**

¡Qué pena! Intenta memorizar los alimentos que han salido en las tarjetitas y vuelve a ponerlas boca abajo cuando todos las hayan visto. Ahora le toca destapar al siguiente.

- **¿Sí?**

¡Muy bien! Como recompensa coge una mano y ponla sobre tu disco. Después coge una de las dos tarjetitas, si puedes elige la de tu color, y tapa con ella una casilla de la pirámide que contenga ese alimento. Vuelve a poner la otra tarjetita boca abajo. A continuación destapa el siguiente.

Atención:

Sobre cada casilla de la pirámide sólo puede haber una tarjetita. Si todas las casillas de un alimento están cubiertas mete las dos tarjetitas en la caja. No puedes coger mano, pero sí volver a destapar otras dos tarjetitas.

Final del juego

El juego finaliza cuando se hayan cubierto con tarjetitas todas las casillas de la pirámide. Cada jugador cuenta sus puntos. A los pequeños que todavía no sepan contar les ayuda un mayor:

- Cada mano de madera vale un punto.
- Cada tarjetita del color propio en la pirámide vale también un punto.

Quien tenga el mayor número de puntos es el ganador. En caso de empate hay más de un ganador.

*alimentos diferentes
= le toca al siguiente*

*alimentos iguales
= mano sobre el
disco y una tarjetita
en la pirámide*

*pirámide cubierta
= final de la partida*

*mayor número de
puntos = ganador*



El autor



Wolfgang Dirscherl nació en Ratisbona (Alemania) 1974. Después de sus juguetones años escolares obtuvo la titulación de empleado de banca y estudió a continuación la carrera de Empresariales. Desde el 2003 trabaja en la casa HABA ejerciendo su profesión soñada de redactor de juegos. Para HABA ha diseñado una multitud de juegos además del presente, como por ejemplo Los vampiros del ajo, Ferozes vikingos y Fuerza de dragón, así como los juegos educativos Alfabeto pirata y Piratas de la geometría. Wolfgang Dirscherl vive en Coburg con su mujer Sybille y su hijo Simon.

La ilustradora



Martina Leykamm nació en 1975. Estudió diseño gráfico en Núremberg y diseño de comunicación en Londres. Desde 2000 vive en Berlín y trabaja como diseñadora gráfica autónoma. ¡Para HABA ya ha dibujado numerosos juegos y libros como El monstruo de los Calcetines, Danza del huevo y Dicho y hecho!

La asesora



Maritta Hermani (licenciada en trofología ecológica) nació en Einberg/Coburg (Alemania). Estudió ciencias de la alimentación en Bonn y Kiel y desde hace unos años trabaja como autónoma. Sus ámbitos especializados dentro del asesoramiento nutricional son, entre otros, los trastornos en el metabolismo de las grasas, la obesidad y la incompatibilidad alimenticia.

Mangiar meglio!

La piramide alimentare

Un gioco educativo sulla piramide alimentare.
Per 2 - 4 giocatori da 5 a 99 anni

Ideazione: Wolfgang Dirscherl
Illustrazioni: Martina Leykamm
Consulente: Maritta Hermani
(Diplomata in Scienza dell'alimentazione)
Durata del gioco: circa 15 minuti

Sergio va pazzo per il cioccolato. La sorellina Luisa mangia invece volentieri mele e deliziose carote. Per nutrirsi in maniera sana entrambi hanno però bisogno anche di altri alimenti. Ma quali sono? Per fortuna lo zio si è inventato in quattro e quattr'otto uno stupendo gioco sull'alimentazione. Volete giocare?

Contenuto del gioco

- Piramide dell'alimentazione
- 4 carte rotonde (in 4 colori)
- 52 piccole carte
- 22 mani in legno
- Istruzioni per giocare
- Opuscolo informativo sull'alimentazione



Cari genitori ed educatori,

giocando con "Mangiar bene! - La piramide dell'alimentazione" i bambini imparano giocando cosa e quanto mangiare ogni giorno. Saranno inoltre in grado di analizzare criticamente le loro abitudini e predilezioni alimentari. Nell'opuscolo informativo allegato troverete utili informazioni e suggerimenti da mettere in pratica con i bambini intorno al tema "alimentazione".

Giocate con i vostri bambini, e buon divertimento!

I vostri inventori per bambini

*raccogliere il
maggior punteggio*

*piramide al centro del
tavolo, coprire tutte le
piccole carte*

*ognuno:
colore della
carta rotonda =
colore del giocatore,
preparare mani in legno*

*scoprire due
piccole carte*

Ideazione

I bambini cercano di scoprire due piccole carte con lo stesso alimento. Si riceve in premio una mano in legno (= un punto) per ogni coppia trovata. Inoltre il bambino può collocare uno dei due alimenti scoperti sulla piramide alimentare, aumentando così il proprio punteggio! Scopo del gioco è raccogliere il maggior punteggio.

Preparativi del gioco

Mettete la piramide alimentare al centro del tavolo. Mescolate e distribuite coperte intorno alla piramide le piccole carte in modo che non si sovrappongano.

Ognuno prende una carta rotonda e la mette davanti a sé. La carta indica il colore che il giocatore deve usare durante la partita. Preparate le mani in legno.

Svolgimento del gioco

Giocate in senso orario. Inizia chi per ultimo ha sgranocchiato una carota. Se non riuscite ad accordarvi inizia il più piccolo.

Cerchi di scoprire due alimenti uguali, che nel migliore dei casi hanno anche il tuo colore (bordo). Scopri dunque due piccole carte a scelta.

Appaiono due alimenti uguali?

- **No?**

Peccato! Cerca di memorizzare l'alimento e la sua posizione e copri nuovamente le due carte quando anche tutti gli altri le hanno le hanno viste. Il turno passa al giocatore seguente che scopre le carte.

- **Sì?**

Magnifico! In premio puoi mettere una mano in legno sulla tua carta. Prendi poi una delle due carte piccole e la metti in una casella corrispondente della piramide alimentare. Se possibile, sceglierai una carta del tuo colore. Coprirai nuovamente l'altra carta piccola. Il turno passa al giocatore seguente che scopre le due carte.

Attenzione:

Sulle caselle della piramide dell'alimentazione può esserci solo una piccola carta. Se tutte le caselle sono occupate, il giocatore dovrà rimettere nella scatola le due piccole carte e non potrà avere la mano in legno. Può però scoprire altre due carte.

Conclusione del gioco

Il gioco finisce quando tutte le caselle della piramide alimentare sono occupate. Ogni giocatore conta i propri punti. I più grandicelli o un adulto aiuteranno i più piccoli che non sanno ancora contare bene:

- Ogni mano in legno vale 1 punto
- Ogni carta del proprio colore sulla piramide dell'alimentazione vale anche 1 punto.

Vince il gioco chi ha più punti. In caso di parità ci saranno più vincitori.

alimenti diversi
= *giocatore seguente*

alimenti uguali
= *una mano in legno sulla propria carta e una piccola carta sulla piramide*

piramide completa
= *gioco finito*

massimo punteggio
= *vincitore*



Il autore



Wolfgang Dirscherl è nato a Ratisbona (Germania) nel 1974. Conclusi gli anni spensierati della scuola, si è diplomato come impiegato bancario per poi studiare economia aziendale. Nel 2003 ha coronato il suo sogno: lavorare nella redazione di HABA come inventore di giochi. Oltre a questo, ha creato per HABA molti altri giochi, ad esempio *I vampiretti dell'aglio*, *Vichinghi pirati*, *Fortè come un drago* e nella sezione dei giochi educativi *L'ABC dei pirati* e *I pirati della geometria*. Vive con la moglie Sybille e il figlio Simon a Coburg.

L'illustratrice



Martina Leykamm (1975) ha studiato design grafico a Norimberga e communication design a Londra. Dal 2000 vive a Berlino come grafica e illustratrice free lance. Ha già collaborato con HABA per l'illustrazione di numerosi giochi e libri: ad es. *Il mostro dei calzini*, *La danza delle uova*, *Detto fatto!*.

La consulente



Maritta Hermani (diplomata in Scienza dell'alimentazione) è nata a Einberg/Coburg (Germania). Ha studiato scienza dell'alimentazione a Bonn e Kiel e da alcuni anni lavora come libera professionista. Nell'ambito del trattamento medico dell'alimentazione è specialista tra l'altro in alterazioni del metabolismo dei lipidi, obesità e intolleranze alimentari.

Erfinder für Kinder

Inventive Playthings for Inquisitive Minds

Créateur pour enfants joueurs · Uitvinders voor kinderen

Inventa juguetes para mentes curiosas · Inventori per bambini



Baby & Kleinkind

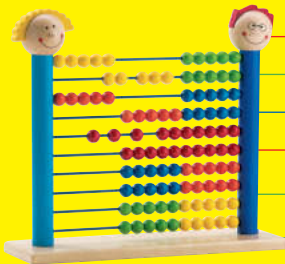
Infant Toys

Jouets premier âge

Baby & kleuter

Bebé y niño pequeño

Bebè & bambino piccolo



Geschenke

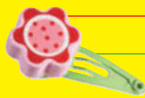
Gifts

Cadeaux

Geschenken

Regalos

Regali



Kinderschmuck

Children's jewelry

Bijoux d'enfants

Kindersieraden

Joyería infantil

Bigiotteria per bambini



Kinderzimmer

Children's room

Chambre d'enfant


Kinderkamers


Decoración habitación


Camera dei bambini


 **Kinder begreifen spielend die Welt.**


HABA begleitet sie dabei mit Spielen und Spielzeug, das ihre Neugier weckt, mit fantasievollen Möbeln, Accessoires zum Wohlfühlen, Schmuck, Geschenken und vielem mehr. Denn kleine Entdecker brauchen große Ideen.

 **Children learn about the world through play.** HABA makes it easy for them with games and toys which arouse curiosity, with imaginative furniture, delightful accessories, jewelry, gifts and much more. HABA encourages big ideas for our diminutive explorers.

 **Les enfants apprennent à comprendre le monde en jouant.** HABA les accompagne sur ce chemin en leur offrant des jeux et des jouets qui éveillent leur curiosité, des meubles pleins d'imagination, des accessoires pour se sentir à l'aise, des bijoux, des cadeaux et bien plus encore. Car les petits explorateurs ont besoin de grandes idées !

 **Kinderen begrijpen de wereld spelenderwijs.** HABA begeleidt hen hierbij met spellen en speelgoed dat nieuwsgierig maakt, fantasievolle meubels, knusse accessoires, sieraden, geschenken en nog veel meer. Want kleine ontdekkers hebben grote ideeën nodig.

 **Los niños comprenden el mundo jugando.** HABA les acompaña con juegos y juguetes, que despiertan su interés, con muebles llenos de fantasía, accesorios para encontrarse bien, joyas, regalos y muchas cosas más, pues, los pequeños aventureros necesitan grandes ideas.

 **I bambini scoprono il mondo giocando.** La HABA li aiuta con giochi e giocattoli che destano la loro curiosità, con mobili fantasiosi, accessori che danno un senso di benessere, bigiotteria, regali e altro ancora. Poiché i piccoli scopritori hanno bisogno di grandi idee.

HABA[®]

Habermäß GmbH • August-Grosch-Straße 28 - 38
96476 Bad Rodach, Germany • www.haba.de