



Wordt een superheld!

Doel: Vul de "personage"-kaarten in met verschillende soorten voedsel die de vijf "superkrachten" hebben die je nodig hebt om een superheld te worden.

Kaarten die je nodig hebt om te spelen: Voedselkaarten en de "Personage/ Superheld"- kaarten

Spelers: 1 tot 5 personen. Als er meer spelers zijn, kun je in duo's of groepjes spelen.

1. Verdeel de "Personage"-kaarten onder de spelers.
2. Schud de voedselkaarten en leg ze neer met de "superfoods" en hun "superkrachten" naar boven.
3. Elke speler of groep begint hun "personage"-kaart tegelijkertijd in te vullen met "superfoods" die bij het pictogram voor superkrachten passen. Bij voorkeur met verschillende voedingsmiddelen uit verschillende voedselgroepen.
4. Als het "personage" helemaal is ingevuld, kun je de kaart omdraaien om erachter te komen wat voor een superheld ze zijn geworden.

Weet ik hoe ik een superheld kan worden?

Doel: Vul de "superhelden"-kaarten in met verschillende voedingsmiddelen.

Kaarten die je nodig hebt om te spelen: Voedselkaarten en de "Personage/ Superheld"- kaarten

Spelers: 1 tot 5 spelers. Als er meer spelers zijn, kun je in duo's of groepjes spelen.

1. Verdeel de "Superhelden"-kaarten onder de spelers.
2. Schud de voedselkaarten en leg ze neer met de afbeelding van echt eten naar boven.
3. Elke speler of groep begint hun "superhelden"-kaart tegelijkertijd in te vullen met verschillende voedingsmiddelen die je de vijf voedingsstoffen geven die je nodig hebt om een superheld te worden.
4. Als de "superheld" helemaal af is, kun je de personage- en voedselkaarten omdraaien om te zien of je voedingsmiddelen van alle voedselgroepen hebt ingevuld om de vijf belangrijkste voedingsstoffen of "superkrachten" te krijgen

6. Zintuigen stimulaties

Zien, voelen

7. Specificaties

Afmetingen: 25 x 19 x 7,5 cm

8. Inbegrepen

5 vijfhoekige personage/superheld-kaarten

45 superfood kaarten










9. Extra informatie

Voedselgroepen

De achtergrondkleur op de “superfood”-kaarten geeft aan tot welke voedselgroep elk voedingsmiddel behoort:

- Rood: Zuivel
- Groen: Vlees, vis en eieren
- Paars: Peulvruchten en noten
- Geel: Groenten
- Blauw: Granen, graanproducten en wortel-/ zetmeelrijke groenten
- Roze: Fruit
- Oranje: Vetten
- Grijs: Water

Superkrachten

-  Kracht dankzij eiwitten.
-  Bescherming dankzij vitaminen
-  Snelheid dankzij mineralen.
-  Energie dankzij koolhydraten en vetten.
-  Hydratatie dankzij water

