



CLEVER FIT

Steve BRÜCK, Dennis KIRPS & Christian KRUCHTEN

2 bis 4 Spieler
ab 7 Jahren
Spieldauer:
ca. 35 Minuten

Spielmaterial

- 1 Spielplan
- 72 (Nahrungsmittel-) Karten (in 7 verschiedenen Kategorien)
- Zucker (rot)
- Fett/Eiweiß (grau)
- Proteine (türkis)
- Obst/Gemüse (grün)
- Kohlenhydrate (orange)
- Flüssigkeit (blau)
- Sport (Joker)
- 1 Startspielerkarte
- (doppelseitige Banane-Brokkoli-Karte)
- 28 Wertungsscheiben

Wählen Sie vorausschauend aus verschiedenen Nahrungsmitteln. Nutzen Sie geschickt Ihre Vorräte und sorgen Sie für genügend Flüssigkeit über den Tag verteilt. Vermeiden Sie zu viele Süßigkeiten und den damit verbundenen roten Bereich. Planen Sie etwas Sport ein und geniessen dann das Tagesende im wohl verdienten Siegbereich!



Ein kurzer Überblick über das Spiel

Eine Partie Clever Fit umfasst 3 Mahlzeiten, denen jeder Spieler eine persönliche Auswahl (Vorrat) an Nahrungsmittelkarten zuordnet. (Zuerst wird mit den Vorräten für die 1. Mahlzeit gespielt, dann mit denen für die 2. Mahlzeit und am Schluss mit den Vorräten für die 3. Mahlzeit.) Dabei verläuft jede Mahlzeit ähnlich: Jeder Spieler hat die Möglichkeit 6 Karten pro Mahlzeit zu spielen. Pro gespielte Karte wird die dazugehörige Wertungsscheibe des Spielers auf der passenden Nahrungsmittelleiste entsprechend bewegt. Am Ende des Tages hat der Spieler gewonnen, der die meisten Siegpunkte hat.

Die Nahrungsmittelkarten

Jede Karte zeigt ein Nahrungsmittel, das der Spieler in seinen persönlichen Vorrat legen kann.

- Oben wird die Wirkung der Karte angezeigt. (siehe auch Kartenübersicht), hier z.B. +2 Zucker und -2 Fett/Eiweiß.
- In der Mitte wird das eigentliche Nahrungsmittel dargestellt.
- Unten betont ein Farbbalken die Hauptkategorie dem dieses Nahrungsmittel zugeordnet ist.

Sportkarten (Joker) sind keiner spezifischen Kategorie zugeordnet. Dies erkennt man an dem bunten Farbbalken sowie an der (rein informativen) Zeitangabe, hier z.B. 30 Minuten.



Spielvorbereitung

Der Spielplan wird in die Tischmitte gelegt.
Jeder Mitspieler nimmt sich alle Wertungsscheiben einer Farbe, legt eine davon auf das Startfeld der Siegpunktskala, sowie je eine auf das jeweilige lila umrandete Startfeld jeder Kategorie. Hierzu werden die Scheiben einfach beliebig aufeinandergestapelt.
Der Spieler der als letzter Sport getrieben hat, wird Startspieler und bekommt die Banane/Broccoli-Karte.



SPIELBLAUF 1te Mahlzeit

Vor der ersten Mahlzeit werden alle Nahrungsmittelkarten gemischt und dann reihum je 9 Karten verdeckt an jeden Mitspieler verteilt. Die restlichen Karten werden als verdeckter Nachziehstapel beiseitegelegt.

Karten auswählen

Zu Beginn der ersten Mahlzeit hat jeder Spieler 9 Karten auf der Hand. Davon darf er genau eine auswählen und vor sich auf seinen verdeckten Vorratsstapel legen. Die restlichen Karten gibt er an seinen linken Tischnachbarn weiter, so dass er in jeder nachfolgenden Runde die Karten seines rechten Nachbarn erhält; jeweils eine weniger als in der Runde zuvor. Dies wird solange weitergeführt bis sämtliche Karten auf die Vorratsstapel verteilt wurden.

Achtung - die Richtung, in die man seine Karten weitergibt, variiert je nach Mahlzeit.

Während der ersten Mahlzeit werden die Karten im Uhrzeigersinn weitergegeben, also an den linken Nachbarn. Während der zweiten Mahlzeit werden die Karten gegen den Uhrzeigersinn weitergegeben, also an den rechten Nachbarn. Während der dritten Mahlzeit werden die Karten wieder im Uhrzeigersinn weitergegeben, also wieder an den linken Nachbarn.

Karten ausspielen

Beginnend beim Startspieler spielt jeder Spieler reihum, im Uhrzeigersinn, solange je 1 Karte aus, bis jeder Spieler genau **6** Karten aus seinem Vorrat ausgespielt hat. (Die **3** restlichen Karten bleiben im verdeckten Vorrat liegen!) Pro gespielte Karte wird die dazugehörige Wertungsscheibe des Spielers auf der passenden Nahrungsmittelleiste entsprechend bewegt.

Beispiel 1

Spieler **GELB** spielt die **Pommes** aus. Diese haben eine Wirkung von **+1 auf Fett/Eiweiß** (graue Leiste).

Spieler **GELB** bewegt seine Wertungsscheibe auf der grauen Leiste um 1 Feld nach rechts.



Beispiel 2

Spieler **ROT** spielt die **Fruchtsäfte** aus. Diese haben eine Wirkung von **+2 auf Obst/Gemüse** (grüne Leiste) **UND** zusätzlich **+1 auf Zucker** (rote Leiste).

Spieler **ROT** bewegt seine Wertungsscheibe auf der grünen Leiste um 2 Felder nach rechts.

Zusätzlich muss er aber auch noch seine Wertungsscheibe auf der roten Leiste um 1 Feld nach rechts bewegen.



Beispiel 3

Spieler **BLAU** spielt die **Saucen** aus. Diese haben eine Wirkung von **-1 auf Fett/Eiweiß** (graue Leiste). Spieler **BLAU** bewegt seine Wertungsscheibe auf der grauen Leiste um 1 Feld nach links.



Beispiel 4

Spieler **GRÜN** spielt den **Volleyball** aus. Dieser hat eine Joker-Wirkung von **+1 auf genau eine beliebige** andere Kategorie. Spieler **GRÜN** wählt **Flüssigkeit** und bewegt seine Wertungsscheibe um 1 Feld auf der blauen Leiste nach rechts.



Wichtig! Wird eine Wertungsscheibe auf ein bereits belegtes Feld bewegt, so wird die neu ankommende Scheibe einfach auf die bereits vorhandene(n) Scheibe(n) oben auf gelegt. Muss eine untere Wertungsscheibe bewegt werden, wird sie einfach aus dem Stapel herausgenommen und normal weiterbewegt.

1te Wertung (klein)

Nach der ersten Mahlzeit kommt es zu einer kleinen Wertung.

Bei der kleinen Wertung werden nur die Punkte von **Fett/Eiweiß** (grau), **Proteine** (türkis), **Obst/Gemüse** (grün) sowie **Kohlenhydrate** (orange) gewertet und auf der Siegpunktskala hinzugefügt und/oder abgezogen.

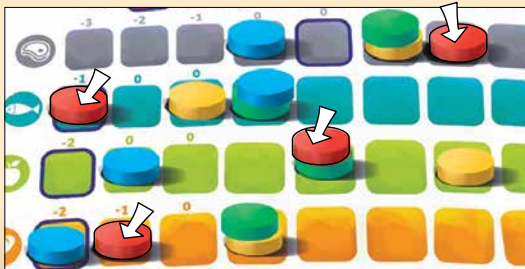
Wichtig! Zucker (rot) und Flüssigkeit (blau) werden (noch) nicht gewertet!

Über jeder Leiste stehen am rechten oberen Rand die möglichen Pluspunkte pro Kategorie (ausser Zucker, dort sind es Minuspunkte!). Wieviel Punkte man erzielt hängt davon ab wie weit rechts man auf der jeweiligen Leiste liegt. Um in die jeweiligen Punkte zu kommen muss man aber mindestens über das Feld mit der Null hinauskommen! Die Wertungsscheibe die am weitesten rechts liegt, erhält die meisten Punkte, die Zweitplatzierte die zweitmeisten und die Drittplatzierte die drittmeisten Punkte. Die Viertplatzierte geht leider leer aus.



Liegen mehrere Wertungsscheiben auf einem Feld, so ist die am Weitesten unten liegende Scheibe diejenige, welche die Nase am weitesten vorne hat.

Bsp. Kleine Wertung **Spieler ROT**



Fett/Eiweiß (grau) +4 Punkte (seine Scheibe liegt im Punktebereich am weitesten rechts)

Proteine (türkis) -1 Punkt

Obst/Gemüse (grün) +2 Punkte (seine Scheibe ist im Punktebereich die Drittplatzierte)

Kohlenhydrate (orange) -1 Punkt
Zucker (rot) und Flüssigkeit (blau) werden nicht gewertet!

Spieler **ROT** geht somit auf der Siegpunktskala 4 Felder weiter (4 - 1 + 2 - 1).

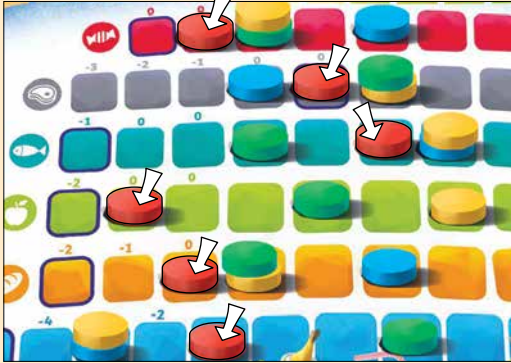



Karten ausspielen

Beginnend beim neuen Startspieler spielt jeder Spieler reihum solange je 1 Karte aus, bis jeder Spieler **alle** Karten aus seinem Vorrat ausgespielt hat. Pro gespielte Karte wird die dazugehörige Wertungsscheibe des Spielers auf der passenden Nahrungsmittelleiste entsprechend bewegt.

3te Wertung (groß)

Nach der letzten Mahlzeit kommt es zu einer großen Wertung. Bei der großen Wertung werden die Punkte von **allen Kategorien** gewertet und auf der Siegpunktskala hinzugefügt und/oder abgezogen. Die Feststellung der Punkte passiert auf die gleiche Art und Weise wie bei einer kleinen Wertung (siehe: 1te Wertung). Dann geht es auch schon zur Siegerehrung.



Bsp. Große Wertung  *Spieler ROT*

Zucker (rot) **0** Punkte

Fett/Eiweiß (grau) **0** Punkte

Proteine (türkis) **+2** Punkte (*seine Scheibe ist im Punktebereich die Drittplatzierte*)

Obst/Gemüse (grün) **0** Punkte

Kohlenhydrate (orange) **0** Punkte

Flüssigkeit (blau) **+12** Punkte (*seine Scheibe ist im Punktebereich die Zweitplatzierte*).

Spieler ROT geht somit auf der Siegpunktskala 14 Felder weiter (0 + 0 + 2 + 0 + 0 + 12).

Siegerehrung

Eine Partie *Clever Fit* endet nach der dritten und letzten Mahlzeit, beziehungsweise nach der großen Wertung.

Es gewinnt der Spieler, der auf der Siegpunktskala am weitesten vorne liegt. Liegen mehrere Spieler gleichauf, so gibt es mehrere Sieger.

Bei *Clever Fit* ist aber auch jeder Spieler ein Gewinner, der es am Ende des Tages mit seiner Wertung in den grünen Bereich geschafft hat, denn er hat bewiesen, dass er weiß, wie man sich über den ganzen Tag hinweg ausgewogen ernährt!



LOGIS

SAVAS TAKAS IR KO
Palangos g. 4, LT-01402 Vilnius
www.logis.lt

Die Autoren bedanken sich ganz herzlich bei **Virginie Descamps** (Nahrungsmittelberaterin) für ihre Unterstützung!

DIE NAHRUNGSMITTELPYRAMIDE

auch noch Lebensmittelpyramide oder Ernährungspyramide genannt, ist eine bildhafte Darstellung für eine gesunde Ernährung des Menschen. Je weiter oben auf der Pyramide ein Lebensmittel abgebildet ist, desto weniger sollte man täglich davon zu sich nehmen. Die allererste Nahrungsmittelpyramide wurde 1992 herausgegeben.

Sie zeigte eben diese rein quantitativ ausreichende Versorgung mit Lebensmitteln, damals typischerweise Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Mineralstoffe.

Erst später wurden Pyramiden veröffentlicht, deren Gesundheitsziele über die reine Menge eines Lebensmittels hinausgingen und ebenfalls qualitative Wertungen von Lebensmitteln beinhalteten.

Ob sie aber nun, wie zB in China **Ernährungspagode**, oder an der Universität Harvard **Healthy Eating Plate** heißen, so haben doch alle diese Darstellungen ein und dasselbe Ziel: einen gesunden Geist in einem gesunden Körper zu unterstützen (lat.: mens sana in corpore sano).

