



CLEVER FIT

Steve BRÜCK, Dennis KIRPS, Christian KRUCHTEN

2–4 žaidėjams
nuo 7 metų.
Trukmė 35 min.

Rinkinyje

- 1 žaidimo lenta
- 72 šešių kategorijų maisto ir sporto kortelės:
 - cukrus (*raudona*)
 - riebalai/baltymai (*pilka*)
 - proteinai (*turkis*)
 - vaisiai/daržovės (*žalia*)
 - angliavandeniai (*oranžinė*)
 - skysčiai (*mėlyna*)
 - sportas (*džokeris*)
- 1 startinio žaidėjo kortelė (dvipusė *banana* ir *brokolio* kortelė)
- 28 vertinimo žetonai

Iš įvairių maisto produktų rinkitės, ką valgysite per dieną. Protingai naudokite savo atsargas ir rūpinkitės, kad visai dienai pakaktų skysčių. Venkite per daug saldumynų (raudonųjų laukelių žaidimo lentoje). Truputį pasportuokite ir dienos pabaigoje džiaukitės pelnyta pergale!



Trumpa žaidimo apžvalga

„Clever Fit“ žaidimą sudaro 3 dienos valgiai, kuriems kiekvienas žaidėjas pasirenka maisto kortelės į savo atsargas. Žaidžiant atsargos naudojamos pirmam valgiui, paskui antram, galiausiai – trečiam. Kiekvienas valgymas vyksta panašiai. Kiekvienas žaidėjas vieno valgio metu gali žaisti su 6 kortelėmis. Jei tai maisto kortelė, žaidėjas pastumia vertinimo žetoną atitinkamame maisto produktų takelyje žaidimo lentoje. Laimi žaidėjas, kuris pasibaigus dienai (žaidimui) surinko daugiausia pergales taškų.

Maisto ir sporto kortelės

Kiekvienoje kortelėje pavaizduotas maisto produktas arba sporto priemonė:

- Viršuje nurodyta kortelės vertė, čia, pvz. +2 *cukrus* ir -2 *riebalai/baltymai*.
- Viduryje pavaizduotas maisto produktas, turintis šių maisto medžiagų.
- Spalvota juosta kortelės apačioje nurodo kategoriją, kuriai priskiriamas šis maisto produktas.
- Sporto kortelės (džokeriai) nepriskirtos jokiai kategorijai. Jos atpažįstamos iš spalvotos juostos ir laiko nuorodos (pavyzdyje – 30 min.) kortelės apačioje.



Pasirengimas žaidimui

Žaidimo lentą dedame stalo viduryje. Kiekvienas žaidėjas pasiima po 7 vienos spalvos vertinimo žetonus ir padeda po vieną jų ant visų 7 tamsia spalva apvedžiotų startinių laukelių. Žetonus žaidėjai deda bet kokia tvarka vieną ant kito. Pradedą žaidėjas, kuris paskutinis sportavo. Jis gauna startinio žaidėjo banano-brokolio kortelę.



ŽAIDIMAS 1-as valgis

Prieš pirmą valgymą visos maisto produktų kortelės sumaišomos ir kiekvienam žaidėjui padalinama po 9 užverstas korteles. Užversta likusių kortelių krūvelė padedama šalia žaidimo lentos papildymui.

Renkamės korteles

Prieš prasidedant pirmam valgiui kiekvienas žaidėjas rankose turi **9** korteles. Iš jų išsirenka vieną ir deda į savo užverstą atsargų krūvelę. Kitas likusias korteles perduoda savo kaimynui kairėje, o gauna korteles iš žaidėjo dešinėje ir vėl iš jų išsirenka vieną, deda į savo užverstą atsargų krūvelę. Taip kortelės keliauja ratu tol, kol visos atsiduria nuosavose atsargų krūvelėse.

Dėmesio! Kryptis, kuria perduodamos kortelės, kiekvieno valgio metu keičiasi.

Pirmojo valgio metu kortelės perduodamos kitam žaidėjui pagal laikrodžio rodyklę, taigi kaimynui, sėdinčiam kairėje. Antro valgio metu kortelės perduodamos prieš laikrodžio rodyklę, taigi kaimynui, sėdinčiam iš dešinės. Trečio valgio metu kortelės vėl perduodamos pagal laikrodžio rodyklę, taigi žaidėjui, sėdinčiam kairėje.

Kaip žaidžiama

Pradedant startiniu žaidėju žaidžiama laikrodžio rodyklės kryptimi. Sukauptas savo korteles žaidėjai paima į rankas. Eilės tvarka žaidėjai deda ant stalo 1 kortelę ir pagal kortelės vertę pastumia savo žetoną maisto produktų takeliuose. Žaidžiama tol, kol kiekvienam žaidėjui lieka **po 3 korteles**.

1 pavyzdys



GELTONAS žaidėjas pasirenka **skrudintų bulvyčių** kortelę. Jos vertė **+1 riebalai/baltymai** (pilkas takelis žaidimų lentoje) **GELTONAS** žaidėjas pastumia savo vertinimo žetoną pilkame takelyje per 1 laukelį i dešinę pusę.



2 pavyzdys



RAUDONAS žaidėjas žaidžia su **vaisių sulčių** kortele. Jos vertė **+2 vaisiai/daržovės** (žalias takelis) ir papildomai **+1 cukrus** (raudonas takelis). **RAUDONAS** žaidėjas pastumia savo vertinimo žetoną žaliame takelyje per 2 laukelius i dešinę. Papildomai jis dar turi pastumti savo žetoną per 1 laukelį raudoname takelyje i dešinę.



3 pavyzdys

MĖLYNAS žaidėjas žaidžia su **padažo** kortele. Jos vertė **-1 riebalai/baltymai** (pilka takelis). **MĖLYNAS** žaidėjas pastumia savo vertinimo žetoną pilkame takelyje per vieną laukelį i kairę.



4 pavyzdys

ŽALIAS žaidėjas žaidžia su **rankinio kortele**. Ši kortelė yra džokeris, kurio vertė **+1** bet kurioje kategorijoje. **ŽALIAS** žaidėjas pasirenka, pvz., **skysčius** ir pastumia savo žetoną per vieną laukelį mėlyname takelyje i dešinę.



Svarbu. Jei vertinimo žetonas atsiduria ant laukelio, kurį jau užėmęs kito žaidėjo žetonas, jis dedamas ant jau esančio žetono. Jei reikia pastumti apatinį žetoną, jis tiesiog išimamas iš krūvelės ir įprastai stumiamas tolyn.

1-as vertinimas (mažasis)

Po pirmojo valgio atliekamas mažasis vertinimas. Mažojo vertinimo metu skaičiuojami tik **riebalų/baltymų** (pilka spalva), **proteinų** (turkis), **vaisių/daržovių** (žalia) ir **angliavandenių** (oranžinė) takeliuose gauti taškai. Jie pridedami arba atimami pergalės taškų take.

Dėmesio! Svarbu

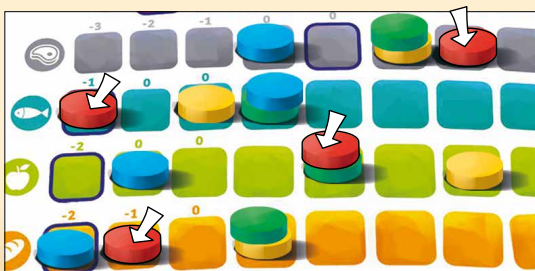
Dabar dar nevertiname **cukraus** (raudona spalva) ir **skysčių** (mėlyna spalva) takeliuose surinktų taškų!

Virš kiekvieno takelio dešiniajame viršutiniame krašte yra nurodyti galimi pliuso taškai už kiekvieną kategoriją (išskyrus cukrų, čia – minuso taškai!). Kiek taškų gaunate, priklauso nuo to, kiek toli į dešinę takelyje stovi jūsų žetonas. Kad gautumėte taškų, žetonas turi stovėti bent jau toliau už nulio laukelį! Daugiausia taškų gauna žaidėjas, kurio žetonas stovi toliausiai dešinėje, antroje vietoje dešinėje pusėje esantis žetonas gauna antrą pagal dydį taškų skaičių, o trečioje vietoje – trečią pagal dydį taškų skaičių. Deja, už ketvirtoje vietoje esantį žetoną žaidėjas taškų negauna.

Jeigu tame pačiame laukelyje vienas ant kito padėta daugiau žetonų, daugiausia taškų žaidėjas gauna už apačioje esantį žetoną.



Mažojo vertinimo pavyzdys



RAUDONAS žaidėjas

Riebalai/baltymai (pilka) – **+4** taškai (šis žetonas yra toliausiai dešinėje)
Proteinai (turkis) – **-1** taškas
Vaisiai/daržovės (žalia) – **+2** taškai (jo žetonas taškų zonoje yra trečioje vietoje)
Angliavandeniai (oranžinis) – **-1** taškas
Cukrus (raudona) ir **skysčiai** (mėlyna) – nevertinami!

RAUDONAS žaidėjas pagal surinktus taškus pergalės taškų take pasislepna per 4 laukelius į priekį.





Pasiruošimas kitam valgiui

Pasibaigus mažajam vertinimui, žaidėjai savo žetonus vėl pastato ant violetinė spalva apvedžiotų starto laukelių **riebalų/baltymų** (pilka), **proteinų** (turkis), **vaisių/daržovių** (žalia) ir **angliavandenių** (oranžinė spalva) takeliuose. Čia nesvarbu vienas ant kito sukrautų žetonų vieta krūvelėje.

Dėmesio! Svarbu

Žetonai ant **cukraus** (raudona) ir **skysčių** (mėlyna spalva) takelių lieka gulėti savo vietose, jų ant starto laukelių nededame!

2-as valgis

Buvęs startinis žaidėjas perduoda banano-brokolio kortelę žaidėjui, sėdinčiam iš kairės – dabar jis bus startinis žaidėjas. Visi žaidėjai turi savo atsargose po **3** korteles iš 1-o valgymo. Jas jie paima į rankas. Dabar kiekvienam žaidėjui eilės tvarka padalinama po **6** naujas korteles iš užverstos bendros krūvelės. Likusi kortelių krūvelė užversta paliekama ant stalo papildymui.

Renkamės korteles

Kiekvienas žaidėjas rankose turi **9** korteles. Iš jų išsirenka vieną ir deda į savo užverstą atsargų krūvelę. Kitas likusias korteles perduoda savo kaimynui dešinėje, o gauna korteles iš žaidėjo kairėje ir vėl iš jų išsirenka vieną, deda į savo užverstą atsargų krūvelę. Taip kortelės keliauja ratu tol, kol visos atsiduria nuosavose atsargų krūvelėse.

Kaip žaidžiama

Pradedant startiniu žaidėju žaidžiama laikrodžio rodyklės kryptimi. Sukauptas savo korteles žaidėjai paima į rankas. Eilės tvarka žaidėjai deda ant stalo 1 kortelę ir pagal kortelės vertę pastumia savo žetonus maisto produktų takeliuose. Žaidžiama tol, kol kiekvienam žaidėjui lieka **po 3 korteles**.

2-as vertinimas (mažasis)

Kaip 1-o valgio.

Pasiruošimas kitam valgymui

Kaip 1-o valgio.

3-ias, paskutinis valgis

Startinis žaidėjas perduoda banano-brokolio kortelę žaidėjui, esančiam kairėje. Visi žaidėjai savo atsargose dar turi po **3** korteles iš 2-o valgio! Nerodydami šių kortelių kitiems žaidėjams, jie paima jas į rankas. Kiekvienam žaidėjui padalinama dar po **3** naujas korteles iš bendros papildymo krūvelės. Jei dar liko kortelių bendroje papildymo krūvelėje, jos užverstos padedamos į dėžutę.

Renkamės korteles

Prieš prasidedant trečiam, paskutiniam valgiui, kiekvienas žaidėjas rankose turi **6** korteles. Iš jų išsirenka vieną ir deda į savo užverstą atsargų krūvelę. Kitas likusias korteles perduoda savo kaimynui dešinėje, o gauna korteles iš žaidėjo kairėje ir vėl iš jų išsirenka vieną, deda į savo užverstą atsargų krūvelę. Taip kortelės keliauja ratu tol, kol visos atsiduria nuosavose atsargų krūvelėse.

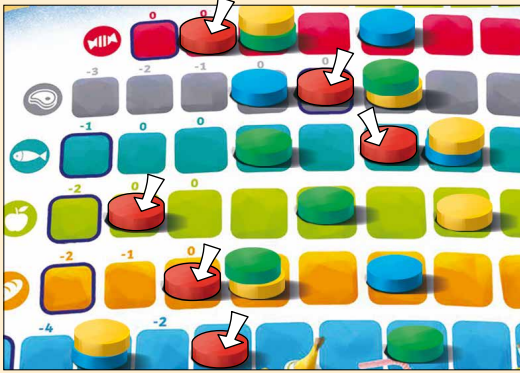
Kaip žaidžiama

Pradedant naujuoju startiniu žaidėju, eilės tvarka žaidėjai deda ant stalo 1 kortelę ir pagal kortelės vertę pastumia savo žetonus maisto produktų takeliuose. Žaidžiama tol, kol visi žaidėjai panaudoja **visas savo korteles**.

3-ias vertinimas (didysis)

Didžiojo vertinimo metu skaičiuojami **visų maisto kategorijų** taškai, jie pridedami arba atimami pergales taškų take. Taškai skaičiuojami taip pat kaip ir mažųjų vertinimų metu (žr. 1-as vertinimas).

Didžiojo vertinimo pavyzdys  **RAUDONAS** žaidėjas



Cukrus (raudona spalva) – 0 taškų
Riebalai/baltymai (pilka) 0 taškų
Proteinai (turkis) – +2 taškai (žetonas taškų zonoje yra trečioje vietoje)
Vaisiai/daržovės (žalia) – 0 taškų
Angliavandeniai (oranžinė) – 0 taškų
Skysčiai (mėlyna) – +12 taškų (žetonas taškų zonoje yra antroje vietoje)

RAUDONAS žaidėjas pergales taškų takelyje pasislenka per 14 taškų į priekį.

Laimėtojų pagerbimas

Žaidimas *Clever Fit* baigiamas po trečio valgio ir po didžiojo vertinimo.

Laimi žaidėjas, pergales taškų take labiausiai išsiveržęs į priekį. Jei keletas žaidėjų surinko vienodai taškų – jie visi nugalėtojai.

Clever Fit žaidime laimi kiekvienas žaidėjas, kuris dienos pabaigoje pagal surinktų taškų skaičių atsidūrė pergales taškų tako žalioje zonoje, nes įrodė, kad visos dienos metu maitinasi tinkamai!



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

MAISTO PIRAMIDĖ

Sveikos mitybos piramidė, dar vadinama Maisto produktų piramide yra vaizdingas žmogaus sveikos mitybos pavaizdavimas. Kuo aukščiau piramidėje pavaizduotas maisto produktas, tuo mažiau jo reikia suvalgyti per dieną. Pirmoji maisto produktų piramidė buvo publikuota 1992. Ji kiekybiškai parodė maisto medžiagas, baltymus, angliavandenius, riebalus, vitaminus ir mineralus, kurių pakanka žmogaus organizmui.

Tik vėliau atsirado publikacijos apie mitybos piramides, kurių sveikos mitybos tikslai buvo didesni, apimančios ir kokybinį maisto vertinimą. Nesvarbu, ar jos vadinamos maitinimo pagoda, kaip pvz. Kinijoje ar sveikos mitybos lėkštėmis *Healthy Eating Plate*, kaip jas vadina Harvardo universitetas, visi šie pavaizdavimai turi tą patį tikslą: *Mens sana in corpore sano* – Sveikame kūne sveika siela.

