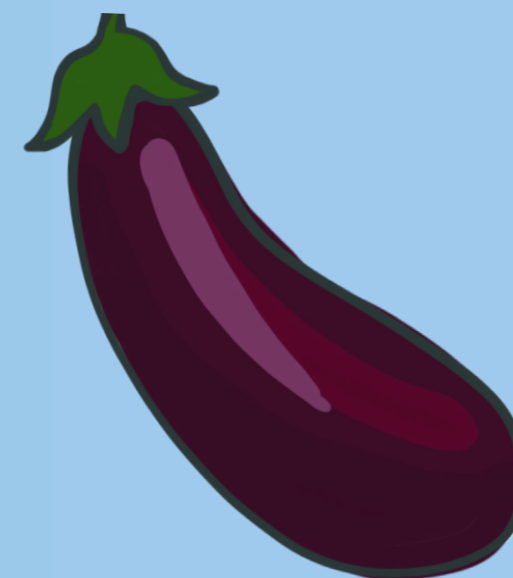
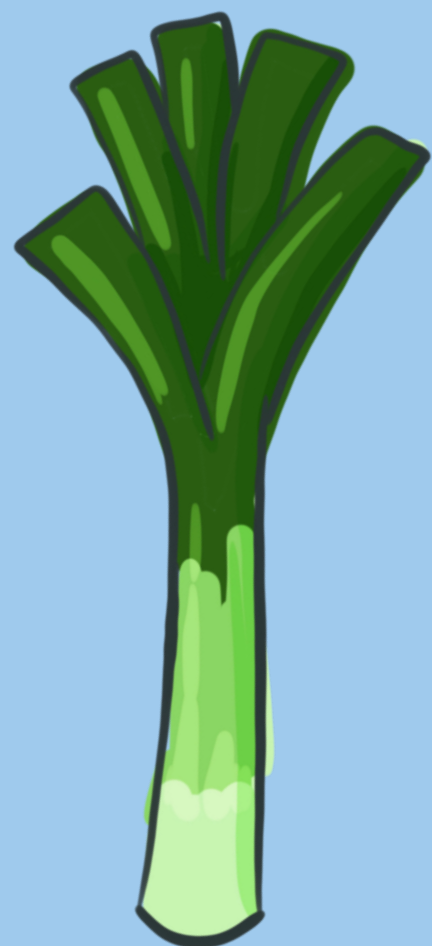
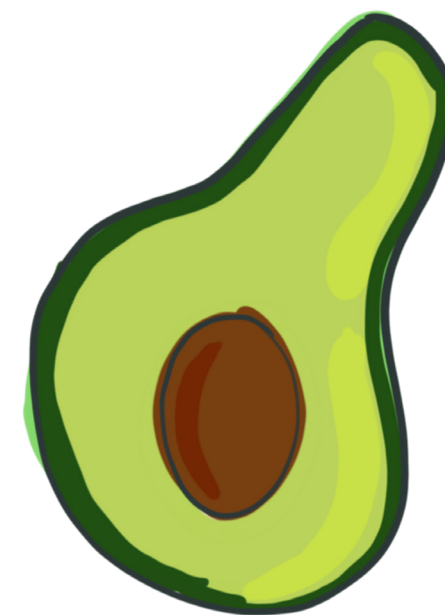
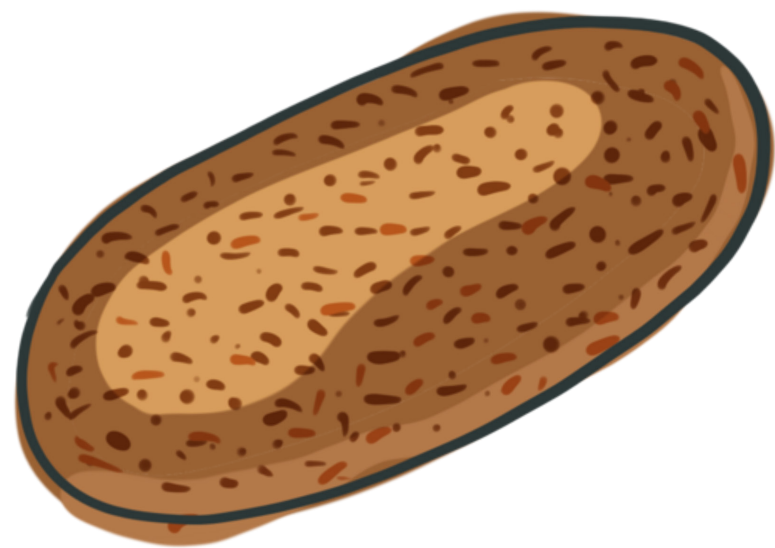


## PREZENTACJA



# PRZYGOTOWANIE DO GRY

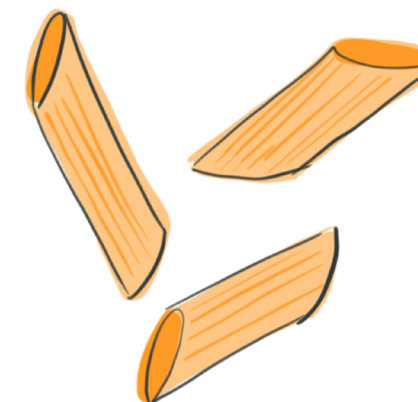


## Przygotowanie do gry

1. **PODZIELCIE SIĘ NA MAKSYMALNIE 6 GRUP**
2. **USIĄDŹCIE W GRUPACH TAK, ABY WIDZIEĆ EKRAN**
3. **SPRAWDŹCIE CZY MACIE TALIĘ 24 KART**
4. **WŚRÓD KART ZNAJDŹCIE KARTY Z OBRAZKIEM:**



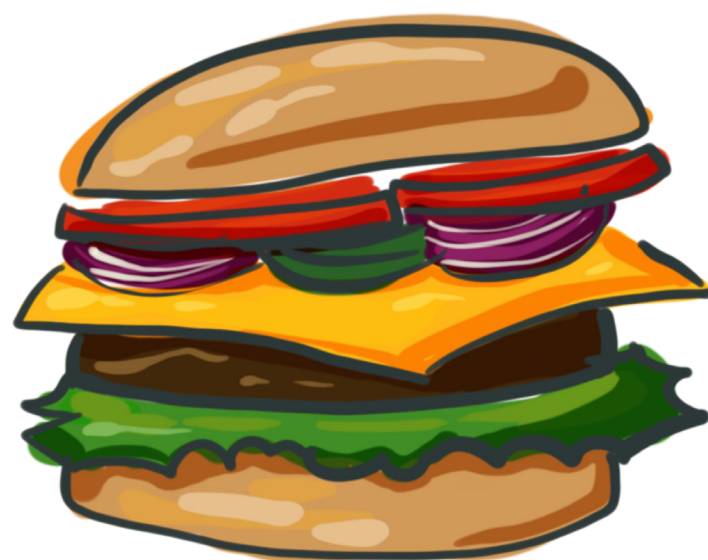
**BURAKA**  
**SOCZEWICY**  
**MAKARONU**  
**ŚMIETANY 18 %**



**UŁÓŹCIE TE KARTY NA ŚRODKU STOŁU - TO JEST WASZ UKŁAD POCZĄTKOWY.**

**POZOSTAŁE KARTY POŁÓŹCIE NA STOSIE OBOK, OBRAZKAMI DO GÓRY.**

# ZASADY UKŁADANIA KART



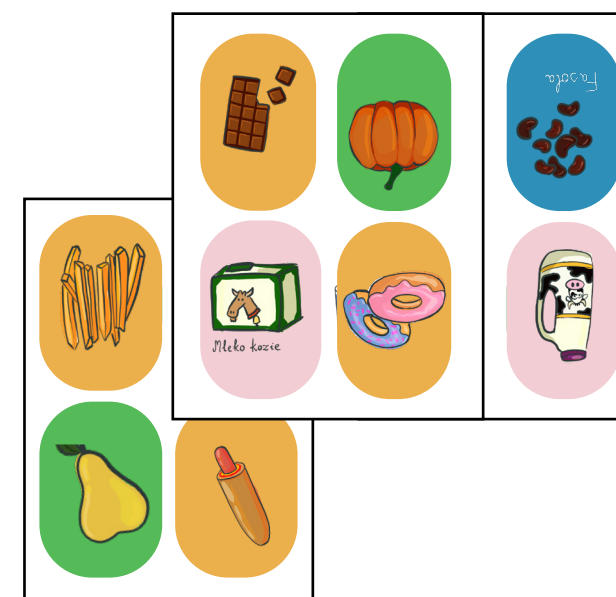
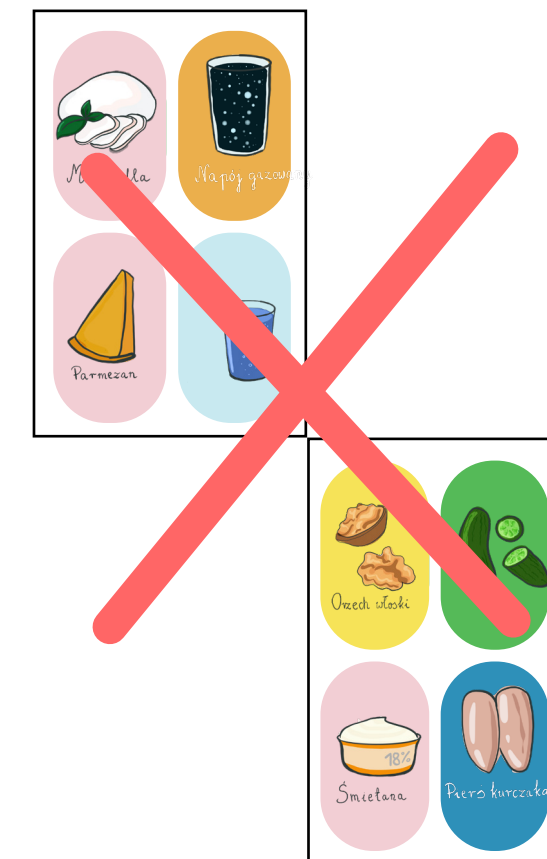


## Jak układać karty

**KARTY MOŻNA UKŁADAĆ TAK, ABY GRUPY PRODUKTÓW SĄSIADOWAŁY ZE SOBĄ, NIE MOGĄ BYĆ DOKŁADANE TAK, ABY STYKAC SIĘ TYLKO ROGAMI.**

**KARTY MOŻNA WKŁADAĆ POD SPÓD I KŁAŚĆ NA WIERZCHU LEŻĄCYCH JUŻ KART. MOŻNA ZAKRYĆ TYLKO CZĘŚĆ KARTY ORAZ CAŁĄ.**

**KARTY MOŻNA UKŁADAC TYLKO PIONOWO, MOŻNA JE PRZEKRĘCIĆ O 180 STOPNI.**





**USTALCIE KTO W GRUPIE ROZPOCZNIE GRĘ.**

**TA OSOBA BIERZE 3 KARTY ZE STOSU PO CZYM WYBIERA JEDNĄ Z NICH  
I WYKŁADA.**



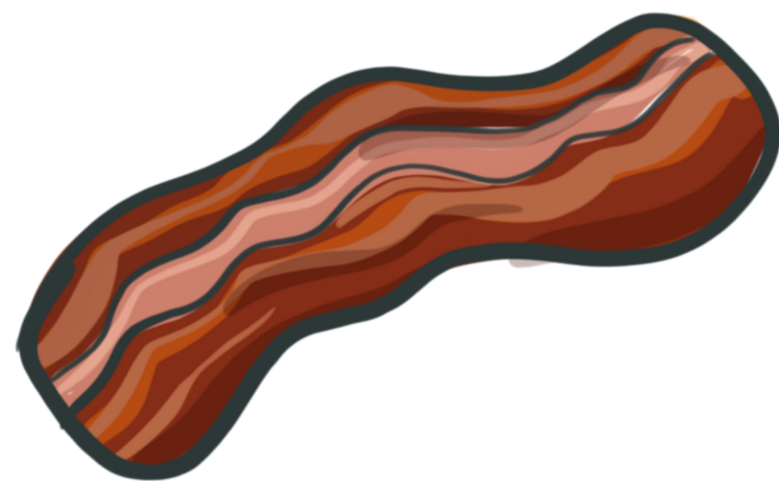
**POZOSTAŁE DWIE KARTY PRZEKAZUJE KOLEJNEJ OSOBIE, KTÓRA DOBIERA JEDNĄ  
KARTĘ ZE STOSU. AKTYWNY GRACZ ZAWSZE POWINIEN  
MIEĆ 3 KARTY NA RĘCE.**



**W TEJ GRZE OBOWIĄZUJE TAKŻE ZASADA „KARTA NA STÓŁ”, CZYLI KARTA KTÓRA  
ZOSTAŁA JUŻ DOŁOŻONA NIE MOŻE ZOSTAĆ COFNIĘTA.**



**MOŻNA OMAWIAĆ SYTUACJĘ NA STOLE I WSPÓLNIE ZASTANAWIAĆ SIĘ, GDZIE  
NAJLEPIEJ DOŁOŻYĆ ZAGRANĄ KARTĘ. JEDNAK OSTATECZNĄ DECYZJĘ PODEJMU-  
JE AKTYWNY GRACZ.**



# ROZGRZEWKĄ



## Rozgrzewka

**WASZYM PIERWSZYM ZADANIEM JEST UŁOŻENIE ZRÓWNOWAŻONEGO JADŁOSPISU DLA OSOBY W WASZYM WIEKU, PAMIĘTAJCIE O KILKU PROSTYCH ZASADACH...**

**W JADŁOSPISIE POWINNO ZNALEŹĆ SIĘ DUŻO WODY, WARZYW I OWOCÓW ORAZ JAK NAJMNIEJ SŁODYCZY I FAST FOODÓW.**

**PO UŁOŻENIU JADŁOSPISU OCEŃCIE NA ILE BYŁ ZGODNY Z ZASADAMI**



**PO UŁOŻENIU KART  
CZAS NA PODLICZENIE  
PUNKTÓW  
I OMÓWIENIE**



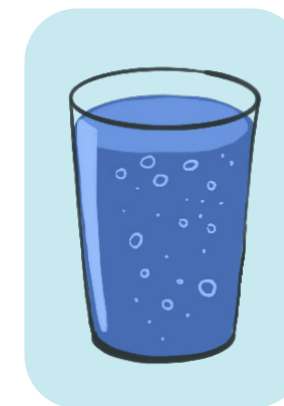
## Liczenie punktów

**POLICZCIE TERAZ PUNKTY WEDŁÓG PUNKTACJI:**

**2 PUNKTY ZA KAŻDĄ SZKLANKĘ WODY**

**- 3 PUNKTY ZA KAŻDY SŁODYCZ LUB FAST FOOD**

**1 PUNKT ZA KAŻDE WARZYWO LUB OWOC W JEDNEJ  
NAJWIĘKSZEJ GRUPIE WARZYW I OWOCÓW**



**-3**

**1**

**1**

**1**

**1**

**1**

**1**

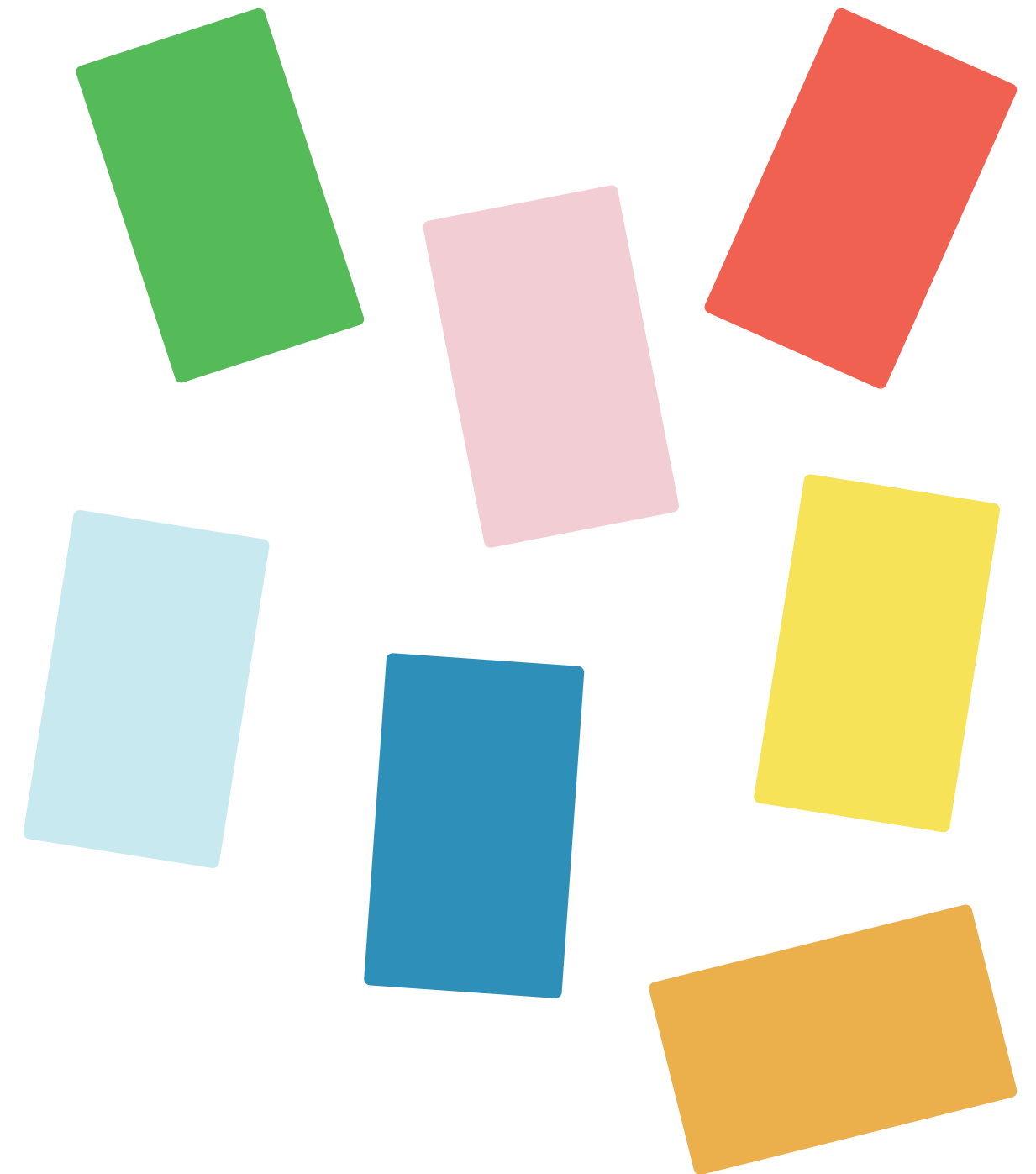
**1**

## Grupy produktów

**NA KAŻDEJ KARCIE SĄ 4 SPOŚRÓD 7 DOSTĘPNYCH W GRZE GRUP PRODUKTÓW, KAŻDA GRUPA MA INNY KOLOR.**

- **TŁUSZCZE (ŻÓŁTY),**
- **ŹRÓDŁA BIAŁKA (NIEBIESKI),**
- **MLEKO I PRODUKTY MLECZNE (JASNY RÓŻOWY),**
- **PRODUKTY ZBOŻOWE (CZERWONY),**
- **WARZYWA I OWOCE (ZIELONY),**
- **SŁODYCZE I FASTFOOD (POMARAŃCZOWY),**
- **WODA (BLADY NIEBIESKI).**

**CZY ZNACIE JUŻ TAKI PODZIAŁ?**





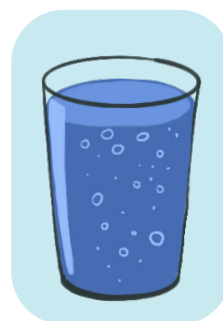
**ŚWIETNIE!**  
**UŁÓŻCIE JESZCZE RAZ**  
**JADŁOSPIS DLA**  
**RÓWIESNIKA PAMIĘTAJĄC**  
**O PUNKTACJI**



## Nowa rozgrywka

**PONOWNIE UŁÓŻCIE JADŁOSPIS DLA OSOBY W WASZYM WIEKU, PAMIĘTAJĄC O ZASADACH, W TEJ ROZGRYWCE DODAJEMY JEDNĄ DODATKOWĄ ZASADĘ:**

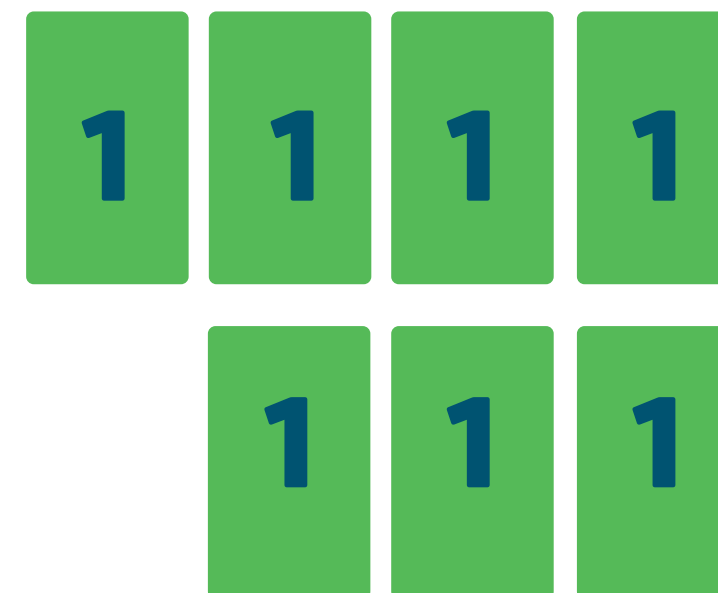
**2 PUNKTY ZA KAŻDĄ SZKLANKĘ WODY**



**- 3 PUNKTY ZA KAŻDY SŁODYCZ LUB FAST FOOD**

**-3**

**1 PUNKT ZA KAŻDE WARZYWO LUB OWOC W JEDNEJ NAJWIĘKSZEJ GRUPIE WARZYW I OWOCÓW**



**5 PUNKTÓW ZA UŁOŻENIE W JEDYM WIERSZU LUB KOLUMNIE  
PO JEDNYM PRODUKCIE Z KAŻDEJ GUPY - BEZ SŁODYCZY I FASTFOODÓW.  
KOLEJNOŚĆ DOWOLNA**



**ILE PUNKTÓW  
ZDOBYLIŚCIE?**



**OMÓWCIE JAK WAM  
POSZŁO TYM RAZEM**

**PRZEKONAJCIE SIĘ JAK POWINNIŚMY MODYFIKOWAĆ DIETĘ W ZALEŻNOŚCI OD POTRZEB ŻYWIENIOWYCH.**

**WYBIERZCIE JEDNĄ Z POSTACI I UŁÓŻCIE DLA NIEJ JADŁOSPIS WEDŁÓG KONKRETNÝCH ZASAD:**

*ZNANY RAPER, KTÓRY CHORUJE NA NADCIŚNIENIE I POTRZEBUJE JADŁOSPISU NA NADCHODZĄCĄ TRASĘ KONCERTOWĄ;*

*PRZYJACIÓŁKA, KTÓRA NIEDAWNO DOWIEDZIAŁA SIĘ, ŻE MA CUKRZYCĘ TYPU 2, A NIEDŁUGO ZBLIŻAJĄ SIĘ WAŻNE EGZAMINY DO LICEUM;*

*KOLEGA, KTÓRY WŁAŚNIE DOSTAŁ SIĘ DO LOKALNEJ MŁODZIEŻOWEJ DRUŻYNY PIŁKARSKIEJ I CHCE DZIĘKI DIECIE POPRAWIĆ WYNIKI SPORTOWE NA NAJBLIŻSZYCH ROZGRYWKACH LIGOWYCH.*

**WSZYSTKIE ZASADY SĄ SPISANE NA KARTACJ, KTÓRE OTRZYMACIE OD NAUCZYCIELKI**

**JAK WAM POSZŁO  
TYM RAZEM?  
OMÓWCIE WSPÓLNIE  
WYNIKI.**

