



JM 12593 Mit vásároljunk?

A „Nőj fel a Jumbóval” sorozatban a Jumbo olyan témakörökben alkotott játékokat, melyek gyermekük mindennapi életéhez tartoznak. Ezek: a táplálkozás, a pénz, a közlekedés, a környezet. A gyermekek játékos formában ismerkednek mindennapi életüknek ezekkel a területeivel. „Nőj fel a Jumbóval”: tanulj és szórakozz!

Igyekszel kirakni a nálad lévő élelmiszerstandot. Már csak a bagett hiányzik. Mit húztál? A bagettet! Kész a stand, te győztél! „Az élelmiszerboltban” szórakoztató lottójáték. A gyermekek játék közben megismerkedhetnek az egészséges táplálkozással. A dobozban mellékelünk egy táplálékkorong ábrát magyarázatokkal, mely a táplálékpiramist mutatja be, valamint ötleteket, szórakoztató étrendeket találnak mellette, melyeket gyermekükkel elkészíthetnek.

Ajánlott életkor: 3 éves kortól

A játékosok száma: 2-4 gyermek

Játékidő: Kb. 15 perc

A készlet tartalma: 6 élelmiszerstand tábla, 48 képkártya az egyes élelmiszerekről

Melléklet: a táplálékpiramis magyarázata, étkezési ötletek kisgyermekek számára

Vásárolni megyünk! Tanuljátok meg, melyik élelmiszert hol lehet megvásárolni.

Játék közben a gyermekek megtanulják, milyen élelmiszert hol vehetnek meg. A játéktáblák különböző élelmiszerstandokat ábrázolnak. Ezeken rajzokat, a kártyákon fotókat látunk. Nem két azonos kép párosítása a játék célja, azt szeretnénk, ha a gyermekek a valóságban is felismernék az élelmiszereket.

A játék menete Szükség van egy műanyag vagy textilzacskóra!

Minden játékos választ egy standot és maga elé helyezi. A fennmaradó standtáblákat félreteszik, ezek nem számítanak a játék kimenetelében. A kártyákat összekeverik, és belerakják a zacskóba. A legfiatalabb játékos kivesz egy kártyát, megnézi, és ki mondja, hogy milyen élelmiszer van rajta. Mindenki megnézi a saját tábláját, és azokat is, amelyeket félreraktak, s ha megtalálták az ábrát, ráhelyezik a kártyát. Ezután a következő játékos húz. Addig játszanak, míg egyik játékos standja megtelik, ő lesz a győztes.

Változat

Nem választanak standot a játékosok, hanem az összeszt szétosztják maguk között. A játék menete ugyanaz, mint az előző esetben. Akkor van vége a játéknak, ha valamelyikük összes standja megtelik. Számítsunk rá, hogy ebben a változatban tovább tart a játék, viszont a gyermekek megtanulják felismerni az összes élelmiszert.

TÁPLÁLKOZÁSKORONG

HOL VANNAK AZ ÉDESSÉGEK ÉS A CHIPSEK?

A táplálékkorongon nincsenek rajta különböző kiegészítők, mint az édességek, a chipsek, a sütemények. Ezekben túl kevés létfontosságú tápanyag van, és ráadásul hizlálnak. Mindez nem azt jelenti, hogy soha nem ehetsz édességet, csak ésszerűen fogyasztsd őket: nem sokat, és nem túl gyakran! Egy alkalommal ne egyél többet egy süteménynél vagy két cukorkánál.

TÖBB MINT TEJ VAGY KENYÉR

A barna rizst vagy a kuskuszt a kenyérféléknél, a kalciumos szójatejet a tejtermékeknél találjuk. Minden íz megengedhető az egészséges táplálkozásban.

TEJTERMÉKEK, HÚS, HAL, TOJÁS, HÚSPÓTLÓK

Fehérjék, ásványi anyagok, mint a vas és a kalcium, B vitamin, esszenciális zsírsavak (hal). Azoknak, amik ebben a dobozban találhatóak, például az izom- és csontfejlődésben veszi használt a szervezetek.

KENYÉR, GABONAFÉLÉK (REGGELI GABONAHÓPEHELY), KRUMPLI, RIZS, TÉSZTAFÉLÉK ÉS FŐZELÉK-ZÖLDSÉGEK

Szénhidrátok, fehérjék, étkezési rostok, B vitamin, ásványi anyagok. Ez a doboz ellát energiával a növekedéshez.

ZSÍROK ÉS OLAJOK

A, D és E vitamin, esszenciális zsírsavak. Eleget kel fogyasztani belőlük, hogy a látásotok jó legyen, szép hajatok és körmötök, egészséges bőrötök legyen. A D vitamin az erős csontok és jó fogak alapfeltétele.

INNIVALÓK

Víz! A folyadék elengedhetetlen a szervezet számára. A víz szállítja el a salakanyagokat, felfrissít, ha meleged van vagy elfáradtál például sportolás közben.

GYÜMÖLCS ÉS ZÖLDSÉG

Vitaminok, például C-vitamin és folsav, ásványi anyagok, mint a magnézium és étkezési rostok. Segítenek a növekedésben, a jó egészség megőrzésében. A C-vitamin többek között segíti a sebgyógyulást, a folsavnak fontos szerepe van a vörös vértestek képződésében.

Táplálékcsoport	Okos!	Ezt is lehet	Ezt ritkábban
Zöldségek	Mindenféle zöldség párolva, frissen, szárítva, fagyaszta	Zöldségpüré, zöldséglé	Krémekben, szószokban
Kenyér	Rozskenyér, magvas, mazsolás kenyér	Barna kenyér	Fehér kenyér, zsemle, kifli
Gabonafélék	Natúr gabonapelyhek, köles	Zabpehely	Müzli, kukoricapehely, rizspehely
Krumpli, rizs, tésztafélék, hüvelyesek	Héjában főtt krumpli, száraz hüvelyesek	Teljes kiőrlésű tészták, barnarizs, krumplipüré, kuszkusz	Pirított, sült krumpli, krott, fehér tészták, fehér rizs
Húsfélék	Bőr nélküli csirke, marhasteak, rostonsült borjú, sertés színhús, főtt sonka, bélszín, szűzpecsenye	Darált marhahús, baromfi hús bőrrel	Darált húsok, hamburger, bárány, sertésborda, marhabor, pörkölt, vadhúsok
Húspótlók	Tükörtojás, gomba, tofu, zöldségek	Panírozott zöldségek, zöldségpogácsák, krokettek	
Felvágottak	Gépsonka, pulykafelvágott, pulykasonka,		Szalámik, füstölt sonka, máj, pástétomok, kolbász
Hal	Bármilyen friss vagy fagyasztott hal, hering, makrell, füstölt és nyers lazac		Olajban sült vagy rántott halak
Tejtermékek	Savanyú tej, savanyú joghurt, savanyú fehér sajt, savanyú túró, gyümölcs joghurt cukor nélkül, joghurtital cukor nélkül	Félzsíros tej, félzsíros joghurt, félzsíros túró, félzsíros sajt	Teljes tej, joghurt, sajt, tejföl, túró, cukrozott gyümölcsjoghurt, joghurtital, kakaóital, puding
Sajtok	Mozarella, biosajt, friss kecskesajt, friss savanyú sajt	40-45 % -os Edami, camembert, brie, parmezán	48% fölötti kemény sajt, sajtkréma, 60%-os brie
Zsír	Mindenféle hidegen sajtolt növényi olaj, főzőolajok	40% fölötti margarin	Vaj, tejföl, sütő zsír, grill zsír
Italok	Cukor nélküli híg kávé, tea, víz, kalóriaszegény frissítők	Frissítők max 30 kal/1 dl	Gyümölcslé, frissítők, felkavart alkoholos italok

ÉTKEZÉSI SZABÁLYOK

- 1. SZABÁLY: VÁLTOZATOS ÉTREND** Igyekezünk változtatni az alapanyagokat. A banán például másfajta ásványi anyagokban, nyomelemekben gazdag, mint a brokkoli vagy a krumpli. Ahelyett, hogy mindig csak krumplit ennénk, változassuk rizzsel, tésztával, és hasonlóképpen változassuk a húst hallal és zöldségekkel.
- 2. SZABÁLY: NE EGYÜNK EGYSZERRE TÚL SOKAT, ÉS MOZOGJUNK RENDSZERESEN** Ha túl sokat eszünk, és nem mozgunk eleget, könnyen elhízhatunk. Minden nap reggelizzünk jól, ebédeljünk jól, és együnk sok zöldséget vacsorára. Naponta egy óra testmozgást végezzünk: játszunk a szabadban, sétáltassuk a kutyát, gyalogoljunk, korcsolyázzunk – amihez épp kedvünk van, és amit lehetséges.
- 3. SZABÁLY: KEVESEBB TELÍTETT ZSÍR** Túl sok telített zsírt fogyasztunk, pedig kitűnően helyettesíthetők telítetlen zsírokkal. Az előbbieket a kor előrehaladtával károsítják az érfalakat. Nézzük meg a táblázatot, mit használjunk helyettük.
- 4. SZABÁLY: GYÜMÖLCS, ZÖLDSÉG, BARNAKENYÉR** A gyümölcs, zöldség és a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér sok rostot, vitamint, ásványi anyagot tartalmaz, és ehetjük anélkül, hogy a kilókra kellene figyelni.
- 5. KOCKÁZATMENTES ÉTKEZÉS** A kockázatmentes étkezés azt jelenti, hogy nem eszünk lejárt élelmiszert, vigyázunk, hogy ne legyen szék, homok, baktérium az ételen. Ezért nagyon fontos, hogy mossunk le minden gyümölcsöt, zöldséget, és mindig mossunk kezet étkezés előtt.

Válogassunk

Nem mindig könnyű eligazodni az egészséges és ártalmas ételek között. Segít a változatos étrend szabály. Ha változatosan étkezzünk, sok különböző tápanyag kerül a szervezetünkbe. A fenti táblázatban megnézhetitek, melyek a legegészségesebb táplálékok. Az **Okos!** oszlopban lévő ételek értékes tápanyagokat tartalmaznak, és általában kevés kalória van bennük.

Az **Ezt is lehet** oszlopban lévő ételek kevésbé egészségesek, és több kalória van bennük.

Az **Ezt ritkábban** oszlopban olyan ételek vannak, amelyek kevésbé egészségesek, és sok kalóriát tartalmaznak.

Jó szórakozást!

A játékot importálja és forgalmazza:
Katica Játék Kft.
1077 Budapest, Király u. 101. (Lövölde térenél)
Tel/fax: 06 1 46 22 388/387
E-mail: katica@katica.hu
Web: www.katica.hu