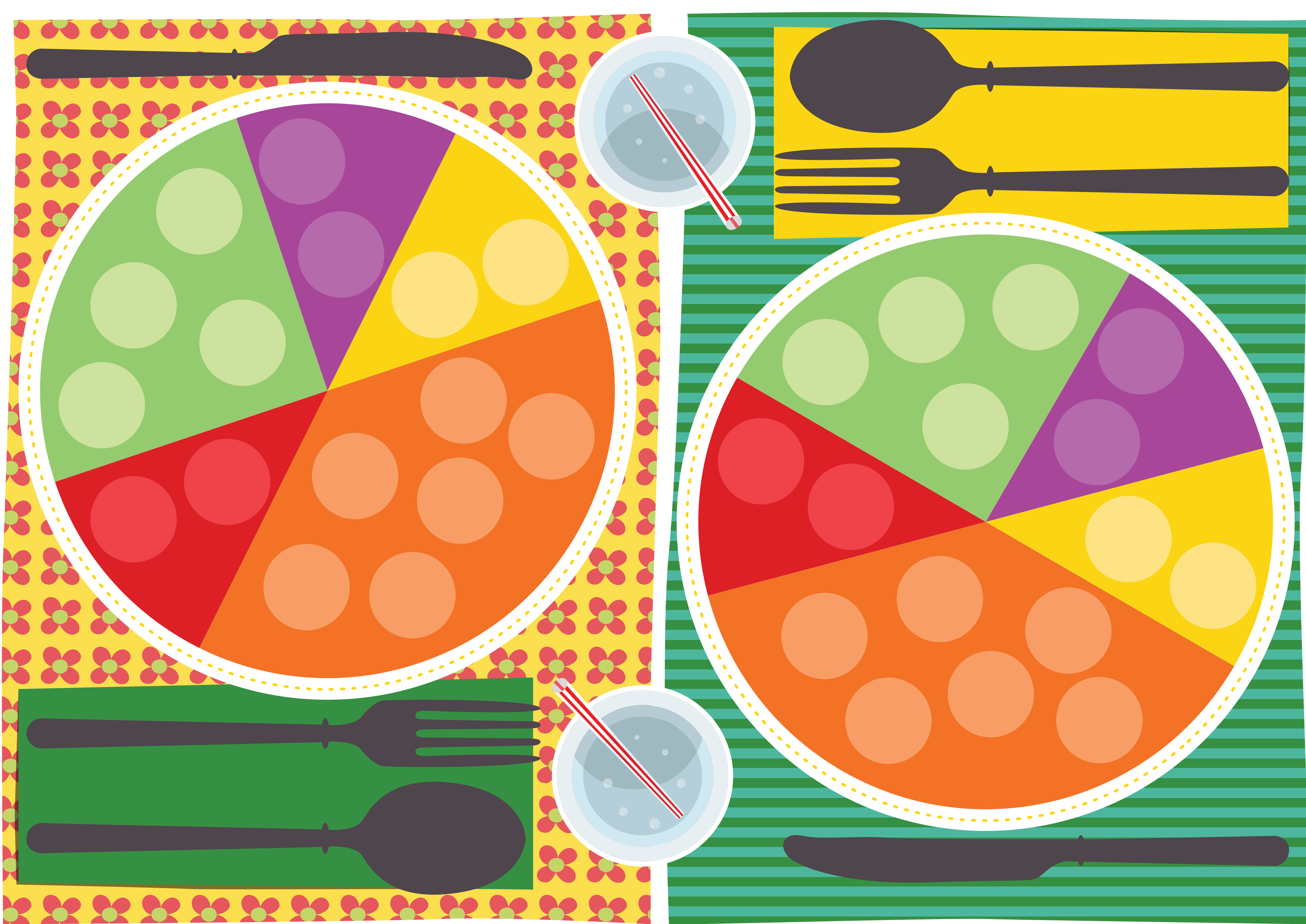






Sağlıklı Beslenme Oyunu

Sağlıklı beslenmek için meyve, sebze, süt ve süt ürünleri, ekmek ve diğer tahıl ürünleri, et, yumurta ve baklagiller gibi farklı yiyeceklerden yememiz gerekir... Sağlıklı Beslenme Oyunu'yla rengârenk tabaklar hazırlamaya ne dersin?

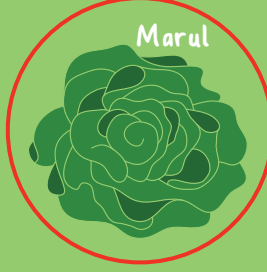
Oyunun Kuralları

- Sağlıklı Beslenme Oyunu iki kişiyle oynanır.
- Oyunu oynamak için arkadaki oyun alanı, dergimizin ekinde verdiğimiz yiyecek pulları ve zar gerekir.
- Oyun alanındaki tabaklarda bulunan yeşil renkli bölüm sebzeler, kırmızı renkli bölüm meyveler, turuncu renkli bölüm ekmek ve diğer tahıl ürünleri, mor renkli bölüm et, yumurta ve baklagiller, sarı renkli bölümse süt ve süt ürünleri içindir.
- Oyunun malzemeleri kartonlardan çıkarılır. Zar hazırlanır.
 - Pullar karışık bir şekilde yere koyulur.
 - Oyuna ilk kimin başlayacağına karar verilir.
 - İlk oyuncu zarı atar. Oyuncular zarda kaç geldiğini görmek için zarı yerden alıp tabanındaki noktaları sayar. Zarda gelen sayı kadar yiyecek pulunu yerden alır ve tabağındaki uygun yerlere yerleştirir. Bunu yaparken pulların arka plan renginden yararlanır. Diyelim ki oyunculardan biri üzerinde elma resmi olan pulu aldı. Elma pulunun arka planı kırmızı renkte olduğundan bu pulu tabağının kırmızı renkli bölümüne koyar.
- Tabakların üzerinde her bölüme kaç pul koyulacağı dairelerle gösterilmiştir. Bölümlere daire sayısından fazla pul koyulamaz.
- Bütün dairelere yiyecek pullarını yerleştirip tabağını ilk dolduran oyuncu oyunu kazanır.

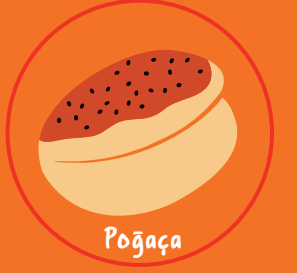
Bilge Nur Karagöz
Çizim: Nazlı Tunalı

Sağlıklı Beslenme Oyunu - Yiyecek Pulları

Sebzeler



Ekmek ve Tahıllar



Süt ve Süt Ürünleri



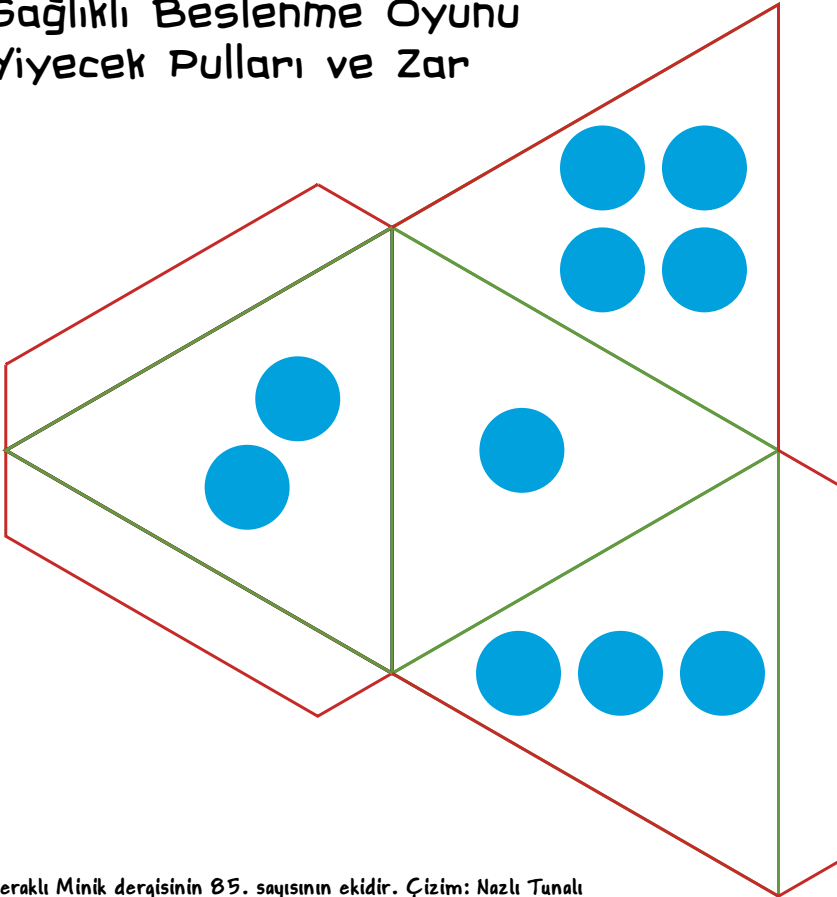
Et, Yumurta ve Baklagiller



Meyveler



Sağlıklı Beslenme Oyunu Yiyecek Pulları ve Zar



Zar

Zarı kartondan ayırın. Kat yerlerinden arkaya katlayın. Kulakçıklara yapıştırıcı sürün. Üçgen prizma elde edecek şekilde yapıştırın.