

**We  
Love  
eating!**



# Instruccions per al joc de cartes

(CAT)

## Qui hi pot jugar?

2 i 5 jugadors (a partir de 5 anys).


## Objectius del joc

Els jugadors han d'elaborar *àpats* que es componguin de 5 cartes, una de cada *categoria d'aliments* (*fruita, verdura, proteïnes, productes lactis i aliments rics en midò*). Guanya

el primer jugador a qui no li quedin cartes!

## Cartes de joc

Hi ha **62** cartes en total: 60 cartes d'aliments i 2 jòquers (vegeu més avall). Estan il·lustrades i representades per icones segons la seva categoria:


 **Fruita** (*taronja x 4, maduixa x 4, síndria x 4*)

 **Proteïnes** (*ous x 4, carn x 4, peix x 4*)

 **Verdura** (*enciam x 4, tomàquets x 4, albergínia x 4*)

 **Productes lactis** (*formatge x 4, iogurt x 4, llet x 4*)

 **Aliments rics en midò** (*pa x 4, pasta x 4, arròs x 4*)

 **Jòquer** (x 2)

## Objectius d'aprenentatge

Descobrir els beneficis del menjar saludable, comparar els resultats i, mentre es juga, debatre les qüestions següents: per què és tan important consumir una àmplia varietat d'aliments? Dels aliments que hi ha representats a les cartes, quin creus que és el més saborós? Els àpats que elabores en aquest joc reflecteixen els àpats que menges a casa?

## Regles del joc

**(1)** Es remenen les cartes. A cada jugador se li reparteix una mà de 5 cartes, que no ha de mostrar als altres jugadors. Les cartes restants es posen de cara avall, que passen a ser la *pila de reserva*. **(2)** S'agafen les tres primeres cartes de la pila de reserva i es col·loquen de cara amunt sobre la taula, que passen a ser les primeres cartes de les *3 files o àpats*. **(3)** El jugador més jove comença el joc amb la *primera ronda*, robant la primera carta de la pila de reserva, que afegeix a les que ja té (sense mostrar-la als altres jugadors), i col·loca una de les cartes de cara amunt en una de les tres files o *àpats*. Els jugadors *sempre* han d'agafar una carta de la pila de reserva a l'inici d'una ronda. **(4)** Si un jugador oblidava agafar una carta de la pila de reserva abans de col·locar una altra carta, se'l penalitza i ha d'agafar 2 cartes de la pila de reserva (una per la ronda que li correspon, i una carta més). **(5)** Només es poden col·locar les categories d'aliments que falten, i si el jugador no pot col·locar cap carta aleshores li passa el torn. **(6)** Es pot fer servir el jòquer per representar *qualsevol* categoria d'aliments. El jugador que col·loqui el jòquer no defineix la categoria d'aliments que representa aquesta carta, i els següents jugadors que col·loquin cartes en la mateixa fila poden utilitzar el jòquer per representar qualsevol categoria d'aliments. **(7)** Després és el torn del següent jugador situat a la dreta, i així successivament. **(8)** Cada vegada que un jugador hagi acabat un àpat (*5 cartes, 1 de cada categoria d'aliments*), s'elimina l'àpat del joc i el mateix jugador pot col·locar una carta de *qualsevol* categoria d'aliments de les que tenen a les mans de cara amunt, i crear una fila nova. **(9)** Si s'utilitzen totes les cartes de la pila de reserva, es recullen els àpats acabats i es tornen a barrejar, i el joc continua com s'ha descrit més amunt. **(10)** Guanya el primer jugador a qui no li quedin cartes!

