

Spiel „Ich bin satt!“

Bitte ziehen Sie eine Person! Lesen Sie die Informationen!

Wichtig ist: Wie viele Kalorien brauchen Sie?

Auf der Person-Karte steht: „Sie verbrauchen ... Kalorien“. Merken Sie sich die Zahl!

Ziehen Sie in jeder Runde eine Karte!

Finden Sie die Kalorien (kcal)!

Schreiben Sie die Kalorien auf Ihr Blatt!

Zählen Sie die Kalorien zusammen!

Sie haben den Kalorienbedarf erreicht. Oder Sie haben etwas weniger Kalorien als den Kalorienverbrauch. Sie sagen: „Ich bin satt!“ Sie ziehen keine Karten mehr!

Vorsicht: Sie haben mehr Kalorien als Sie am Tag verbrauchen. Sie haben verloren!

Kein Mitspieler möchte eine weitere Karte.

Stellen Sie die Person vor!

Diskutieren Sie in der Gruppe! Prüfen Sie das beste Ergebnis!