

## *Sunt sănătos, sunt voios*

Profesor Consilier Școlar Alexandru Georgiana

Vârsta jucătorilor : mai mare de 4 ani

Numărul de jucători: minim doi jucători.

Spațiul de desfășurare: în interior sau afară.

Materiale necesare: șablonul cubului, coală , pix.

Cum se joacă:

1. Se assemblează cubul.

2. Se stabilește ordinea jucătorilor.

3. În ordinea stabilită , fiecare jucător va arunca cubul și va numi un aliment în funcție de culoarea fațetei cubului . Astfel :

- Fațetă roșie ( **alimente care se recomandă a fi mâncate mai rar, de exemplu : alimente foarte procesate, dulciuri rafinate, etc.**)

- Fațetă galbenă ( **alimente care se recomandă a fi consumate cu moderație, de exemplu : ouă, carne , lactate, brânzeturi, etc.**)

- Fațetă verde ( **alimente care se recomandă a fi consumate zilnic, de exemplu : fructe, legume.**)

4. Atunci când dă un răspuns corect, jucătorul primește 1 punct. Atunci când nu dă un răspuns corect , jucătorul nu primește niciun punct.

5. Jucătorul care va aduna cele mai multe puncte va fi câștigător.

