



ACTIVITY GUIDE

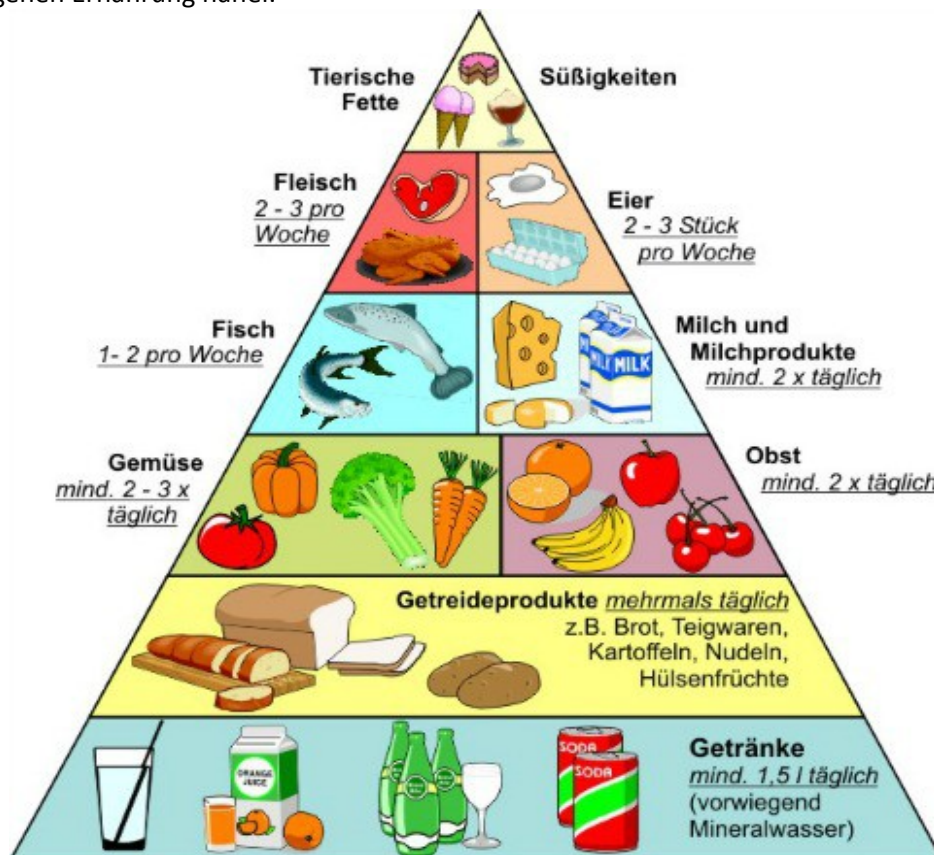
NUTRIMOVE PARACHUTE GAME



Einleitung

Eine ausgewogene Ernährung ist ausgesprochen wichtig für die Gesundheit und die körperliche Fitness. Es ist aber nicht immer leicht, zu erklären, was eine ausgewogene Ernährung überhaupt ist! Wenn es ums Essen geht, kann zu viel genauso schlecht sein wie zu wenig. Außerdem muss neben der Menge auch die Qualität stimmen. Die Mahlzeiten sollten vielfältig sein und regelmäßig eingenommen werden. Alle Lebensmittelkategorien müssen enthalten sein.

Das Nutrimove-Fallschirmspiel spornt die Kinder zu verschiedensten körperlichen Aktivitäten an. Es bringt ihnen außerdem den Unterschied zwischen den Lebensmittelkategorien und die Bedeutung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung näher.



Spiele und Aktivitäten

1. Gemeinschaftsspiele

1.1 Alle Kinder halten zusammen den Fallschirm fest. In der Mitte des Fallschirms steht der Spielleiter. Er legt einen der Bean Bags mit dem Lebensmittelbild nach unten auf den Schirm. Die Kinder müssen dann den Bean Bag umdrehen, um das darauf befindliche Nahrungsmittel zu identifizieren. Danach müssen sie den Beutel in die richtige Farbtasche des Fallschirms werfen.

Höherer Schwierigkeitsgrad: Legen Sie mehrere Bean Bags auf einmal auf den Fallschirm und geben Sie ein Zeitlimit vor.

1.2 Alle Kinder halten zusammen den Fallschirm fest. Das Ziel des Spiels besteht darin, mithilfe der Bean Bags eine ausgewogene Mahlzeit für eine Person zusammenzustellen. Zu Beginn sagt der Spielleiter, um welche Mahlzeit des Tages es sich handeln soll (Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeit oder Abendessen). Dann legt er die Bean Bags mit dem Lebensmittelbild nach unten in die Mitte des Fallschirms. Im Anschluss müssen die Kinder die Bean Bags umdrehen, um die darauf abgebildeten Lebensmittel zu identifizieren und die Beutel in die richtigen Farbtaschen des Fallschirms zu werfen (die Farbtaschen entsprechen den Lebensmittelkategorien).

Dabei müssen sie auf eine ausgewogene Zusammenstellung achten. Es können auch zu viele Bean Bags für eine gesunde Mahlzeit auf den Fallschirm gelegt werden. Das heißt, einige müssen dann ganz vom Fallschirm heruntergeworfen werden.

Beispiel: Der Spielleiter gibt das Ziel vor, ein „Mittagessen für eine Person“ zusammenzustellen. Auf dem Fallschirm liegt ein Bean Bag mit einem Fisch- und ein anderer mit einem Fleischbild. Das heißt, für ein Mittagessen für eine Person ist ein Bean Bag zu viel vorhanden! Die Teilnehmer dürfen also nur einen der beiden Bean Bags in die entsprechende Farbtasche des Fallschirms befördern. Den anderen müssen sie vom Fallschirm herunterwerfen.

2. Wettbewerbe

2.1 Der Fallschirm liegt auf dem Boden, die Bean Bags sind gleichmäßig auf die verschiedenen Farbtaschen verteilt – sie befinden sich aber nicht unbedingt in der richtigen Tasche (die Farben sind bunt gemischt).

Die Kinder werden nun in **zwei Teams** eingeteilt, die sich im gleichen Abstand zum Fallschirm aufstellen. Dann gibt der Spielleiter eine Lebensmittelkategorie vor. Daraufhin muss je ein Spieler pro Team zum Fallschirm laufen und einen Bean Bag der entsprechenden Kategorie aus den Taschen des Fallschirms holen. Wer als erster mit einem richtigen Beutel zurückkommt, holt einen Punkt für sein Team.



2.2 Die Gruppe wird in **zwei Teams** unterteilt, die sich zu beiden Seiten des Fallschirms aufstellen. Der Spielleiter legt dann einige Bean Bags verdeckt in die Mitte des Fallschirms. Anschließend nennt er ein Lebensmittel, das auf einem der Bean Bags abgebildet ist. Beide Teams müssen nun versuchen, den richtigen Bean Bag auf ihre Seite rutschen zu lassen, um ihn sich zu schnappen. Das Team, das am Ende die meisten Bean Bags gesammelt hat, gewinnt das Spiel.

2.3 Die Gruppe wird in **zwei Teams** unterteilt, die sich zu beiden Seiten des Fallschirms aufstellen. Dann legt der Spielleiter die Bean Bags mit dem Lebensmittelbild nach oben in die Mitte des Fallschirms. Nach dem Startsignal versucht Team A, die Bean Bags in die passende Tasche zu befördern. Team B versucht, dies

durch Bewegen des Fallschirms zu vermeiden. Danach werden die Rollen getauscht. Am Ende gewinnt das Team, welches die meisten Bean Bags in die richtigen Taschen befördert hat.

2.4 Alle Kinder spielen gegeneinander. Jeder Spieler bekommt einen Bean Bag, den er den anderen nicht zeigt. Die Spieler bewegen sich dann innerhalb eines vorgegebenen Kreises, den sie erst verlassen dürfen, wenn der Spielleiter das Signal dazu gibt. Der Fallschirm liegt indes zehn Meter vom Kreis entfernt auf dem Boden. Nun gibt der Spielleiter eine Lebensmittelkategorie bekannt. Alle Spieler mit einem entsprechenden Bean Bag müssen ihren Beutel in die zugehörige Tasche des Fallschirms befördern. Solange sie allerdings den Fallschirm nicht mit den Händen berührt haben, können sie von den anderen Spielern abgefangen werden, die keinen passenden Bean Bag für die laufende Runde besitzen. Wer gefangen wird, scheidet für die laufende Runde aus, darf aber in der nächsten Runde wieder mitmachen.



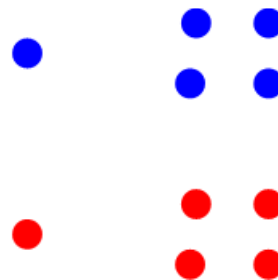
Variationen:

- Der Spielleiter gibt eine Mahlzeit vor. Alle Spieler, deren Bean Bag ein zugehöriges Lebensmittel zeigt, müssen ihren Beutel in die passende Tasche des Fallschirms befördern.
 - Der Spielleiter gibt ein Lebensmittel vor. Der Spieler mit dem passenden Beutel spielt allein gegen alle anderen. Er muss versuchen, den Fallschirm zu erreichen.
-

2.5 Der Fallschirm liegt auf dem Boden. Die Gruppe wird dann **in zwei oder mehrere Teams** eingeteilt – je nachdem, wie viele Kinder mitspielen. Alle Bean Bags werden mit der Lebensmittelseite nach unten zwischen den Teams und dem Fallschirm auf den Boden gelegt. Wenn der Spielleiter das Signal gibt, holt ein Mitglied jedes Teams einen Bean Bag. Sein Team muss dann raten, welches Lebensmittel auf dem Bean Bag abgebildet ist. Die Kinder dürfen dafür so viele Fragen stellen, wie sie wollen. Sobald das Team die richtige Antwort gefunden hat, rennt das Kind mit dem Bean Bag so schnell wie möglich zum Fallschirm, um den Beutel in die richtige Tasche zu befördern. Am Ende gewinnt das Team, welches die meisten Bean Bags in die richtigen Taschen gelegt hat.



☐ Bean Bags

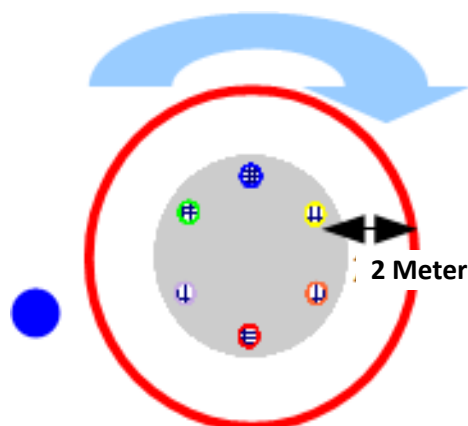


2.6 Der Fallschirm liegt auf dem Boden, und die Kinder laufen um ihn herum. Der Spielleiter gibt dann eine der Farben des Fallschirms vor, und alle bleiben stehen. Dann ist das Kind an der Reihe, das am nächsten zur vorgegebenen Farbe steht. Es hat fünf Sekunden lang Zeit, ein Lebensmittel zu nennen, das der Lebensmittelkategorie dieser Farbe entspricht. Gibt das Kind eine falsche oder gar keine Antwort an, übernimmt es in der nächsten Runde die Rolle des Spielleiters.

Beispiel: Der Spielleiter gibt die Farbe Grün vor. Der Spieler, der am nächsten zur grünen Tasche steht, muss nun einen Gemüsenamen nennen.

2.7 Die Gruppe wird in **zwei Teams** unterteilt, die sich fünf Meter entfernt vom Fallschirm aufstellen. Die Bean Bags werden gleichmäßig auf beide Teams verteilt. Der Spielleiter gibt anschließend eine Lebensmittelkategorie vor. Nun muss je ein Spieler pro Team einen Bean Bag holen, welcher der gewählten Lebensmittelkategorie entspricht. Im Anschluss ist Geschicklichkeit gefragt: Die beiden Spieler müssen versuchen, den Bean Bag in die richtige Tasche des Fallschirms zu werfen. Wer als Erster trifft oder am Ende dem Ziel am nächsten kommt, gewinnt einen Punkt für sein Team. Der Spielleiter kann auch mehr als eine Lebensmittelkategorie bekannt geben. Dann können mehrere Spieler eines Teams gleichzeitig teilnehmen.

2.8 Die Kinder werden auf **zwei Teams** verteilt. Während ein Team den Fallschirm festhält (Team A), stellt sich das andere (Team B) zehn Meter vom Fallschirm entfernt auf. Die Bean Bags liegen neben Team B auf dem Boden. Der Spielleiter gibt dann ein Gericht vor, woraufhin Team B die Lebensmittel finden muss, die dafür nötig sind (zum Beispiel: Nudeln = Weizen, Pommes frites = Kartoffeln etc.). Für diese Aufgabe gibt es ein Zeitlimit. Wenn Team B das richtige Lebensmittel gefunden hat, versucht einer der Spieler, den entsprechenden Bean Bag in die passende Tasche zu werfen. Dabei darf er die Wurfgränze (beispielsweise zwei Meter vor dem Fallschirm) nicht übertreten. Die Spieler von Team A bewegen sich derweil mit dem Fallschirm im Kreis. Dadurch wird es für Team B noch schwerer, den Bean Bag in die richtige Tasche zu werfen. Solange er nicht wirft, darf sich der Spieler von Team B frei um den Fallschirm herum bewegen, ohne allerdings den Schirm zu berühren.



Weitere unterhaltsame Übungsanleitungen und andere großartige Megaform-Produkte finden Sie unter www.megaform.be.



ACTIVITY GUIDE

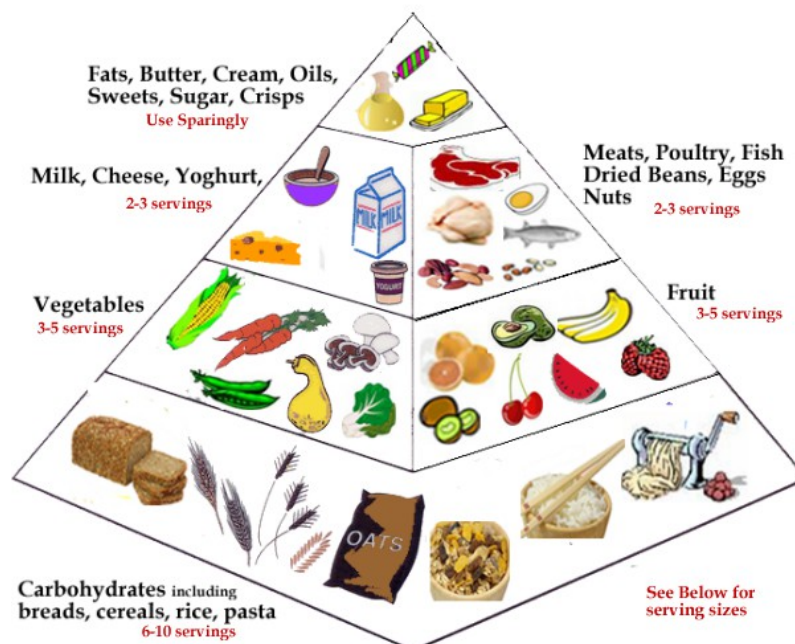
NUTRIMOVE PARACHUTE GAME



Introduction

Balanced nutrition is very important to be healthy and in a good shape. But it is not always easy to know what balanced nutrition really means! For nutrition, too much can be as bad as not enough. Moreover quantity has to go hand in hand with quality. Meals should be varied, taken at regular hours and all food categories must be represented.

The Nutrimove parachute game allows a multitude of physical activities while teaching children the difference between the food categories and the importance of a healthy and balanced diet.



Games and activities

1. Cooperative games

1.1 All children are holding the parachute.

In the middle of the parachute the animator puts one beanbag with the food image upside down. The children will have to turn the beanbag over to identify the food represented on it and then send the beanbag in the right colour pocket of the parachute.

Extra difficulty: several beanbags are placed together on the parachute and time is limited.

1.2 All children are holding the parachute.

The goal of this game is to reconstitute a balanced meal for one person with the aid of beanbags. To start with, the animator says aloud one of the meals of the day (breakfast, lunch, snack or dinner). Then he puts some beanbags with the food image upside down in the middle of the parachute. After that children have to turn these over to identify the food represented on the beanbag and they will thus be able to send the beanbags in the right colour pockets of the parachute (colour pockets corresponding to the food categories).

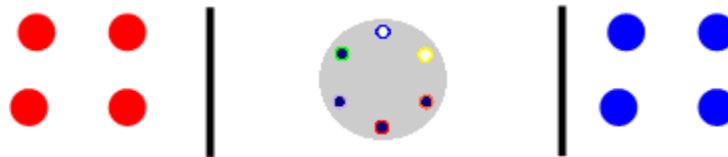
But be careful about balanced nutrition, there will probably be too many beanbags for one healthy meal which means that some beanbags will have to be thrown out of the parachute.

Example: The animator announces “lunch” for one person. On the parachute lays one beanbag representing fish and another one representing meat which means that there is one beanbag in excess for a one-person lunch! Therefore participants will have to put one of the two beanbags in the corresponding colour pocket of the parachute and the other bag will have to be thrown out of the parachute.

2. Competitive games

2.1 The parachute lays on the floor with beanbags fairly placed in the different pockets but not necessarily in the right pocket (the colours are mixed).

Build **two teams** and place them at an equal distance from the parachute. The animator announces a food category and one player per team has to run and pick a beanbag belonging to that category in the parachute's pockets. The first one to be back in his camp with the right bag scores for his team.



2.2 The group is split in **two teams** which take place on both sides of the parachute.

Then the animator places some hidden side beanbags in the middle of the parachute and announces a food represented on one of the beanbags. Both teams have to try to glide the right beanbag to their side and to grab it. The team that has collected the most beanbags at the end wins the game.

2.3 The group is split into **two teams** which take place on both sides of the parachute.

The animator places beanbags, with the food side visible, in the middle of the parachute. After the signal, team A tries to send the beanbags in the corresponding pockets while team B tries to avoid them to succeed by moving the parachute. Then roles are aswitched. At the end the team that placed the most beanbags in the right pockets wins.

2.4 All players play for **themselves**. Each player has a beanbag he doesn't show to the others.

Players are walking around a circle delimited on the floor and they can only get out of this circle once the signal is given by the animator. The parachute is placed on the floor at 10 meters from the circle.

The animator announces a food category and all players having a corresponding beanbag have to place it in the right pocket of the parachute. However, until they touch the parachute with their hands, they can be

caught by those players who did not have the corresponding beanbag for the round. If they get caught they are eliminated for the round but can play again in the next round.



Variations:

- The animator announces a meal and all the players owning a beanbag representing a food taking part of this meal run to place it in the corresponding pocket of the parachute.
- The animator announces a food and the player owning it is alone against the others and tries to reach the parachute.

2.5 The parachute lays on the floor. The group is split into **two or more teams** depending on the number of children.

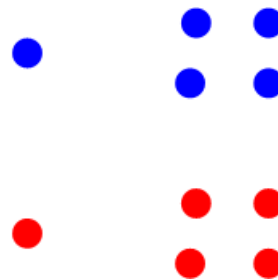
All beanbags are placed on the floor (with the food side hidden) between the team camps and the parachute.

When the animator gives the signal, a member of each team brings back a beanbag and his team has to guess the food represented on the beanbag. The children are allowed to ask as many questions as they want. Once the right food has been found by the team the child holding the beanbag runs as fast as possible to place the food in the right pocket of the parachute.

The winner is the team that put the most beanbags in the right pockets.



Bean Bags

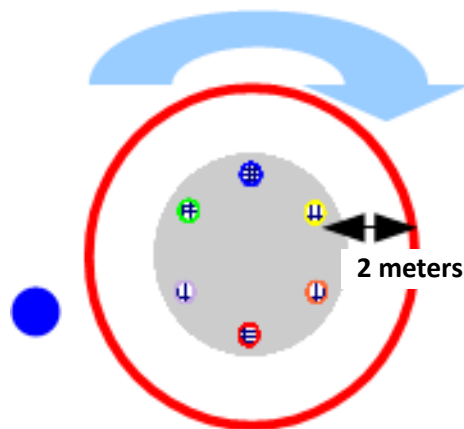


2.6 The parachute is placed on the floor. The children are running around it. When the animator announces a colour of one of the parachute's pockets, the child who is the nearest to this colour has 5 seconds to give a food name corresponding to the corresponding food category. If the player makes a mistake (e.g. by saying a wrong food name), he in turn becomes the animator.

Example: The animator announces "green", the player who is the nearest to the green pocket has to give a name of a vegetable.

2.7 The group is split into **two teams** which are placed at 5 meters away from the parachute. Beanbags are equally distributed between both teams. When the animator announces a food category one player per team has to get a beanbag corresponding to the chosen food category. Then begins an ability game: both players try to throw the beanbag in the right pocket of the parachute. The closest one wins and scores a point for his team. Several players from the same team can play at the same time if the animator announces more than one food category.

2.8 The children are split into **two teams**. One (team A) holds the parachute and the other team (team B) stays 10 meters away from the parachute. The beanbags are lying next to team B. The animator announces a dish and team B has to find out the food that is needed to prepare this dish (e.g. pasta=cereals, French fries=potatoes, etc). The time for that exercise is limited. Once the right food type is found by team B one of its players tries to throw the corresponding beanbag in the right pocket while staying behind the borderline (e.g. 2 meters away from the parachute). At the same time players of team A go round in circle with the parachute which increases the difficulty for team B to throw the beanbag in the right pocket. The player from team B is allowed to move around the parachute (without touching it of course).



For more fun activity guides and other great Megaform products visit www.megaform.be



ACTIVITY GUIDE

NUTRIMOVE PARACHUTE GAME



Introduction

Pour garder la forme et la santé, il faut adopter une alimentation équilibrée. Mais il n'est pas toujours facile de savoir comment se nourrir ! En matière d'alimentation, les excès sont aussi néfastes que les privations et la quantité doit s'allier à la qualité. Les repas doivent être variés, pris à heures fixes et toutes les catégories d'aliments représentées. L'ensemble parachute Nutrimove permet d'organiser différentes activités physiques tout en sensibilisant les enfants à l'importance d'avoir une alimentation saine et équilibrée.

Le parachute est divisé en huit secteurs percés d'une poche et de couleur différente. Les 32 sacs à grains présentent également une face colorée et sur l'autre, le dessin d'un aliment. Chaque couleur correspond à un groupe alimentaire spécifique (sucre, graisse,...). Tout en s'amusant à placer chaque sac dans la poche correspondante du parachute, les enfants vont pouvoir s'exercer à identifier les différents aliments. Avec les plus jeunes, on peut aussi simplifier en ne tenant compte que des couleurs.



Jeux et activités

1. Jeux de coopération

1.1 Les enfants tiennent **tous** le parachute. L'animateur place un bean bag face cachée au centre du parachute. Les enfants doivent alors parvenir à le retourner pour identifier l'aliment représenté dessus et ainsi pouvoir l'envoyer dans la poche de la catégorie alimentaire correspondante.

Difficulté supplémentaire : plusieurs bean bags sont placés sur le parachute en même temps et le temps est limité.

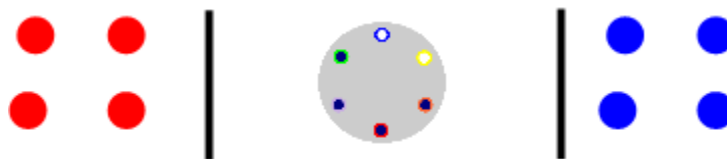
1.2 Les enfants tiennent **tous** le parachute. Il s'agit de reconstituer le menu d'un repas équilibré pour une personne à l'aide des bean bags. L'animateur annonce un des repas de la journée (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) pour une personne. Il place ensuite des bean bags face cachée au centre du parachute. Les

enfants doivent alors parvenir à les retourner pour identifier les aliments représentés dessus et ainsi pouvoir les envoyer dans les poches des catégories correspondantes. Mais attention à l'équilibre alimentaire, il y a probablement des bean bag en trop qu'il faudra expulser du parachute!

Exemple : L'animateur annonce « déjeuner » pour une personne. Sur le parachute se trouvent entre autre deux bean bags représentant du poisson et de la viande, il y en a donc un de trop pour un déjeuner pour une personne ! Il faudra donc en conserver un que l'on enverra dans la poche de la catégorie correspondante et l'autre sera à expulser du parachute.

2. Jeux de compétition

2.1 Le parachute est placé au sol avec les bean bags équitablement reparti dans les différentes poches mais sans forcément correspondre à la catégorie en question. Constituer **deux équipes** et les placer chacune dans un camp à égal distance du parachute. L'animateur annonce alors une catégorie d'aliment et un joueur de chaque équipe part chercher un bean bag correspondant dans les poches de la toile. Le premier à ramener un bean bag dans son camp fait marquer un point à son équipe.



2.2 On sépare le groupe en **deux équipes** qui prennent place de part et d'autre de la toile (en tennant celle-ci). L'animateur place des bean bags face cachée au centre de cette dernière. Puis il annonce un aliment représenté sur l'un de ces bean bag, les deux équipes tentent alors de le faire glisser de leur côté du parachute et de le saisir. On fixe un nombre de tours de jeu au terme duquel l'équipe ayant attraper le plus de bean bags remporte la victoire.

2.3 On forme **deux équipes** qui prennent place de part et d'autre de la toile (en tennant celle-ci). L'animateur place des bean bags face visible au centre de cette dernière. Au signal l'équipe A tente de placer les bean bags dans les poches des catégories correspondantes, l'équipe B tente de l'en empêcher en faisant des mouvements avec la toile. On inverse ensuite les rôles des deux équipes. On fixe un nombre de tours de jeu au terme duquel l'équipe ayant placé le plus de bean bags dans les bonnes poches remporte la victoire.

2.4 Les joueurs sont **en individuel**, chacun d'entre eux est en possession d'un bean bag qu'il ne montre pas aux autres. Ils se déplacent tous en marchant dans le sens des aiguilles d'une montre autour d'une zone circulaire délimitée au sol et ne peuvent en sortir qu'au signal de l'animateur.

La toile est placée à plat au sol à 10 mètres de la zone dans laquelle se trouvent les joueurs.

L'animateur annonce alors une catégorie d'aliments et tous les joueurs possédant un bean bag de cette catégorie alimentaire doivent essayer d'aller placer le bean bag dans la poche de la catégorie correspondante de la toile. Tant que ces joueurs n'ont pas touché la toile avec leur main, ils peuvent être attrapés par les autres joueurs (ceux qui n'ont pas de bean bags de la catégorie citée) ce qui a pour effet d'annuler leur tentative. Ces joueurs ne sont toutefois pas éliminés du jeu, ils pourront dès le prochain tour tenter à nouveau leur chance si leur catégorie est désignée par l'animateur.



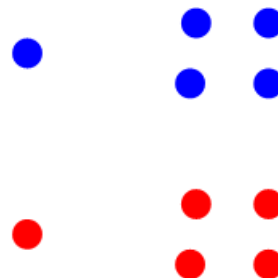
Variantes:

- L'animateur annonce un plat et tous les joueurs en possession d'un bean bag représentant un aliment constitutif de ce plat tentent d'aller le placer dans la poche de la catégorie correspondante.
- L'animateur annonce un aliment, le joueur en sa possession est seul contre tous et tente d'atteindre la toile.

2.5 Le parachute est placé à plat au sol. Faire deux équipes ou plus en fonction du nombre d'enfants. Regrouper et placer tous les bean bags faces cachées au sol. Au signal de l'animateur, un enfant de chaque équipe récupère un bean bag le ramène dans son camp et doit faire deviner à ses équipiers l'aliment représenté dessus. Les enfants peuvent poser autant de questions et donner de réponses qu'ils le souhaitent. Lorsque la bonne réponse a été citée l'enfant en possession du bean bag court le placer dans la poche correspondante à la catégorie de l'aliment en question. On comptabilise le nombre de bean bags placés correctement par chaque équipe pour établir le classement.



Bean Bags



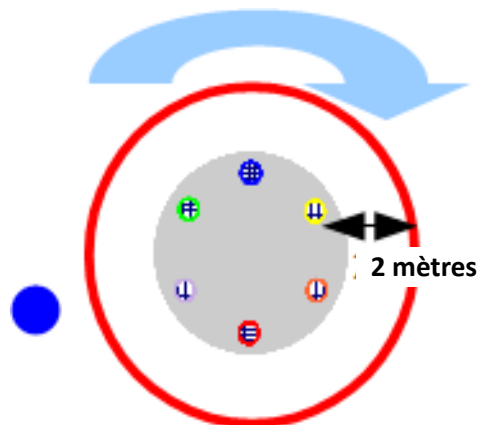
2.6 Le parachute est placé à plat au sol. **Tous** les enfants tournent autour en trottinant. Lorsque l'animateur annonce une couleur correspondant à une des poches du parachute, le joueur le plus proche de cette dernière dispose de 5 secondes pour donner le nom d'un aliment correspondant à la catégorie alimentaire en question. S'il se trompe, il prend la place de l'animateur et ainsi de suite.

Exemple : L'animateur annonce « vert », le joueur le plus proche de la poche verte doit donner un nom de légume.

2.7 On divise le groupe en **deux équipes** qui se tiennent chacune à 5 mètres du parachute. On répartit les bean bags entre les deux équipes. Lorsque l'animateur annonce une catégorie d'aliment, un joueur de chaque équipe doit se saisir d'un aliment bean bag correspondant. S'ensuit un concours de lancer d'adresse : l'objectif étant de lancer le bean bag dans la poche de la catégorie annoncée ou d'en être plus proche que son adversaire. Les deux participants jouent l'un après l'autre et ont un lancer chacun.

On peut faire jouer plusieurs joueurs de chaque équipe en même temps en annonçant plusieurs catégories d'aliments à la fois par exemple.

2.8 Les enfants sont divisés en **deux équipes**. L'une (équipe A) tient le parachute, l'autre est éloignée d'une dizaine de mètres (équipe B). L'équipe B a devant elle un tas de bean bags. Son objectif est de trouver dans un temps imparti de quoi sont constitués les aliments préparés que va citer l'animateur (pâtes = céréales, frites = pommes de terre, etc.) puis qu'un joueur vienne lancer le bean bag sélectionné dans la bonne poche en restant derrière la ligne de délimitation. Mais les joueurs de l'équipe A vont tourner en rond avec le parachute (en marchant) de manière à rendre le lancer de l'adversaire plus difficile en sachant que ce dernier peut tout de même se déplacer là où il le souhaite sans franchir la limite.



Pour d'autres guides d'activités amusantes ou notre excellente gamme de produits MEGAFORM, visitez notre site www.megaform.be.



ACTIVITY GUIDE

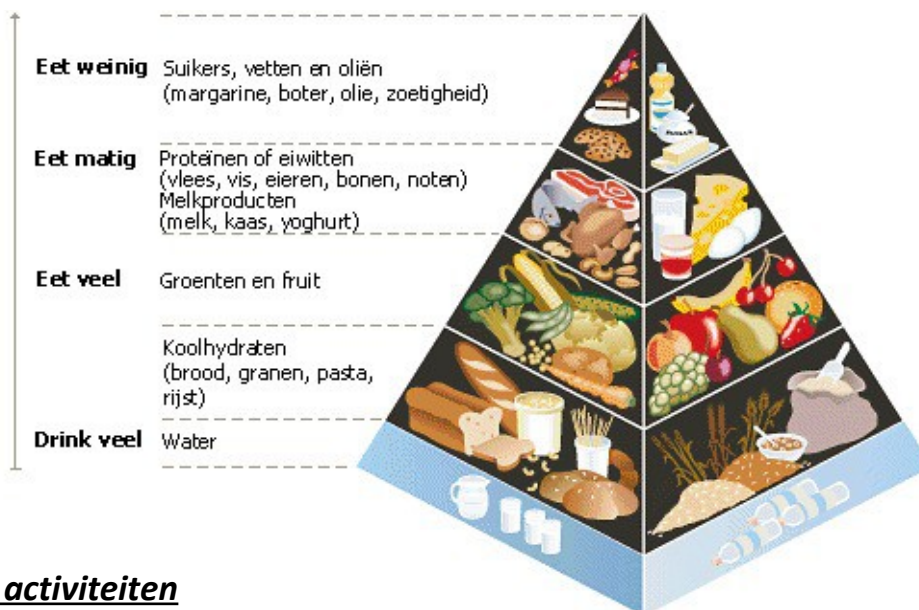
NUTRIMOVE PARACHUTE GAME



Inleiding

Voor een goede vorm en gezondheid is een evenwichtige voeding belangrijk. Maar het is niet altijd gemakkelijk om te weten wat een evenwichtige voeding is! Bij voeding is te veel even slecht als te weinig, en hoeveelheid en kwaliteit moeten hand in hand gaan. De maaltijden moeten gevarieerd zijn, op vaste tijdstippen worden genuttigd en alle levensmiddelen categorieën moeten aanwezig zijn.

Met Nutrimove Parachute Game kunnen verschillende fysieke activiteiten op touw gezet worden waarbij de kinderen beter kennis maken met de voedingsgroepen en zich bewust worden van de belangrijkheid van gezonde voeding.



Spelletjes en activiteiten

1. Samenwerkingspellen

1.1 De kinderen houden **allemaal** de parachute vast. De speelleider legt een graanzakje (bean bag) met de zijde met daarop het levensmiddel naar onderen in het midden van de parachute.

De kinderen moeten er dan in slagen om het om te draaien en zo het levensmiddel dat erop staat te ontdekken, waarna ze het in het overeenstemmende zakje moeten gooien.

Bijkomende moeilijkheid: er worden meerdere graanzakjes tegelijkertijd op de parachute gelegd en de tijd is beperkt.

1.2 De kinderen houden **allemaal** de parachute vast. Aan de hand van graanzakjes moet voor één persoon een evenwichtige maaltijd worden samengesteld.

De speelleider roept hardop één van de maaltijden van de dag (ontbijt, middagmaal, vieruurtje, avondmaal) voor één persoon af.

Daarna legt hij graanzakjes met de zijde met daarop het levensmiddel naar onderen in het midden van de parachute.

De kinderen moeten er dan in slagen om ze om te draaien en zo de levensmiddelen die erop staan te ontdekken, waarna ze ze in de overeenstemmende zakken moeten gooien.

Maar let erop dat de voeding evenwichtig is. Er zijn waarschijnlijk te veel graanzakjes die je dan van de parachute moet halen!

Voorbeeld: De spelleider roept 'middagmaal' af voor één persoon.

Op de parachute liggen er onder andere twee graanzakjes met daarop vis en vlees, dus dat betekent dat er één te veel is voor één iemand! Je moet er dus eentje houden dat dan in het overeenstemmende zakje moet worden gegooid en het andere moet van de parachute worden geworpen.

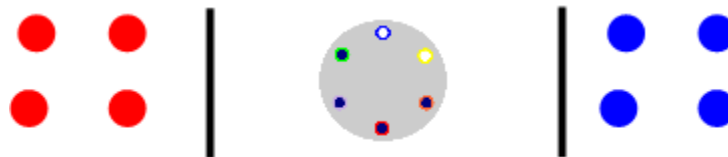
2. Competitiespellen

2.1 De parachute wordt op de grond geplaatst en de graanzakjes zijn gelijkmatig verdeeld over de verschillende zakjes, maar dat wil niet zeggen dat ze daarom in de juiste categorie zijn ingedeeld.

Vorm **twee teams** die allebei op gelijke afstand van de parachute moeten gaan staan.

De spelleider roept dan een levensmiddelen categorie af en één speler van elk team moet dan in de zakjes van de parachute een graanzakje zoeken dat hiermee overeenstemt.

De eerste die een zakje meebrengt, scoort één punt voor zijn team.



2.2 De groep wordt opgesplitst in **twee teams** die elk aan weerskanten van de parachute plaatsnemen en deze vasthouden.

De spelleider legt graanzakjes met de zijde met daarop het levensmiddel naar onderen in het midden van de parachute. Daarna roept hij een levensmiddel af dat op één van deze graanzakjes staat. De twee teams proberen het zakje naar hun kant te laten glijden en te pakken.

Het aantal speelrondes wordt vastgelegd. Op het einde daarvan heeft het team dat het meeste graanzakjes heeft verzameld, gewonnen.

2.3 De groep wordt opgesplitst in **twee teams** die elk aan weerskanten van de parachute plaatsnemen en deze vasthouden.

De spelleider legt graanzakjes met de zijde met daarop het levensmiddel naar boven in het midden van de parachute. Daarna probeert team A bij het sein de graanzakjes in de overeenstemmende zakjes te gooien, terwijl team B probeert dat te verhinderen door met de parachute te bewegen. Daarna worden de rollen omgekeerd.

Het aantal speelrondes wordt vastgelegd. Op het einde daarvan heeft het team dat het meeste graanzakjes in de juiste zakjes heeft gegooid, gewonnen.

2.4 De spelers spelen **elk afzonderlijk**. Elke speler heeft een graanzakje dat hij niet aan de anderen toont. Ze lopen allemaal in wijzerzin rond een cirkelvormig gebied dat op de grond is afgebakend en mogen alleen stoppen als de spelleider hiertoe het sein geeft.

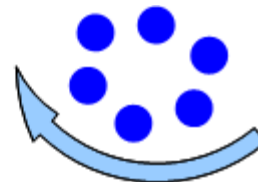
De parachute ligt plat op de grond op zo'n 10 meter van het desbetreffende gebied.

De spelleider roept dan een levensmiddelen categorie af en alle spelers die een graanzakje van deze categorie hebben, proberen dat dan te gooien in het overeenstemmende zakje van de parachute. Maar zolang ze de parachute niet met de hand hebben aangeraakt, kunnen ze door de andere spelers (die geen graanzakje van de desbetreffende categorie hebben) worden gepakt, waardoor ze moeten stoppen. Maar dat betekent niet dat deze spelers van het spel zijn uitgesloten. Vanaf de volgende speelronde kunnen ze opnieuw hun kans wagen als de spelleider hun categorie aanduidt.

Varianten:

De spelleider roept een maaltijd af en de spelers met een graanzakje waarop een levensmiddel staat dat deel uitmaakt van deze maaltijd proberen het in het overeenstemmende zakje te gooien.

De spelleider roept een levensmiddel af en de speler die zo'n zakje heeft, speelt alleen en probeert tot aan de parachute te geraken.

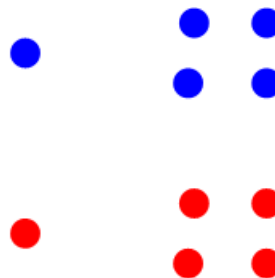


2.5 De parachute wordt plat op de grond gelegd. Vorm **twee of meer teams**, naargelang van het aantal kinderen. Verzamel en leg alle graanzakjes met de afbeelding van het levensmiddel naar onderen op de parachute. Als de spelleider het sein geeft, gaat één kind van elk team een graanzakje halen en moeten de teamgenoten raden welk levensmiddel er op het zakje staat. De kinderen mogen zoveel vragen stellen en zoveel antwoorden geven als ze willen. Als het goede antwoord is gegeven, moet het kind dat het graanzakje heeft het in het overeenstemmende zakje op de parachute gaan gooien.

Het aantal graanzakjes dat door elk team in het juiste zakje is geplaatst, wordt opgeteld voor het klassement.



Bean Bags



2.6 De parachute wordt plat op de grond gelegd. De kinderen lopen er vlug rond. Als de spelleider een kleur afroept dat overeenstemt met één van de zakken op de parachute, dan heeft de speler die er het dichtste bij staat 5 seconden om een levensmiddel op te noemen dat met die categorie overeenstemt. Als hij zich vergist, dan neemt hij de plaats van de spelleider in en zo verder.

Voorbeeld: De spelleider roept 'groen' af. De speler die het dichtste bij de groene zak staat, moet een groente opnoemen.

2.7 De groep wordt in **twee teams** verdeeld die elk op zo'n 5 meter van de parachute staan. De graanzakjes worden verdeeld onder de twee teams. Als de spelleider een levensmiddelen categorie afroept, dan moet een speler een graanzakje pakken met daarop een levensmiddel dat met de categorie overeenstemt. Daarna draait alles rond behendigheid: het graanzakje moet worden gegooid in het zakje met de categorie die werd afgeroepen of het moet er zo dicht mogelijk bij liggen. Beide deelnemers spelen elk om beurten en mogen elk één keer gooien.

Er kunnen meerdere spelers van elk team tegelijkertijd spelen door bijvoorbeeld terzelfder tijd meerdere levensmiddelen categorieën af te roepen.

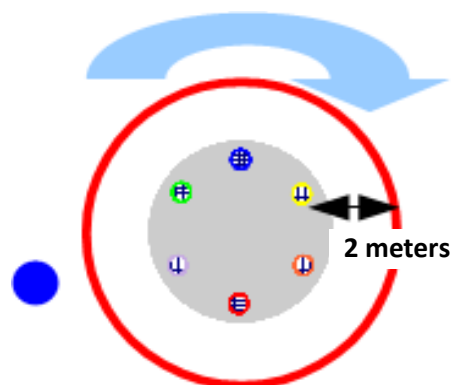
2.8 De kinderen worden verdeeld in **twee teams**.

Eén team (team A) houdt de parachute vast en het andere team staat op een afstand van zo'n tien meter (team B).

Team A heeft voor zich een hoopje graanzakken liggen.

Binnen de toegestane tijd moet worden ontdekt waaruit de bereide levensmiddelen die door de spelleider worden genoemd bestaan (deegwaren = granen, frietjes = aardappelen, enz.). Daarna gooit een speler het gekozen graanzakje in het overeenstemmende zakje waarbij hij achter de grenslijn blijft.

Maar de spelers van team A lopen rond met de parachute zodat het voor de tegenstander die moet gooien moeilijker wordt. Deze speler mag zich verplaatsen zoals hij wil, maar hij mag de parachute niet aanraken.



Bekijk meer leuke activiteitengidsen en andere Megaform-producten op www.megaform.be
