

A1



KAROTTE

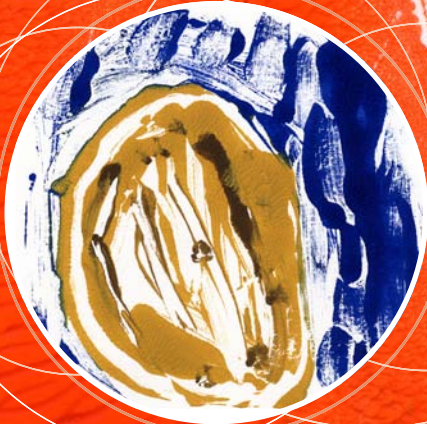
JÄNNER & FEBRUAR

Kartoffel • Kohl • Rote Rüben

11

PUNKTE

A2



KARTOFFEL

JÄNNER & FEBRUAR

Karotte • Kohl • Rote Rüben

12

PUNKTE

A3



KOHL

JÄNNER & FEBRUAR

Karotte • Kartoffel • Rote Rüben

13

PUNKTE

A4



ROTE RÜBEN

JÄNNER & FEBRUAR

Karotte • Kartoffel • Kohl

14

PUNKTE

B1



RHABARBER

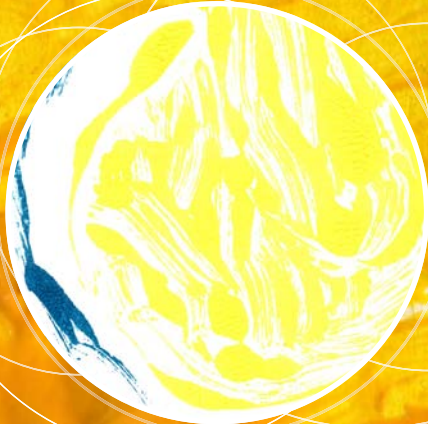
MÄRZ & APRIL

Sellerie • Apfel • Radieschen

21

PUNKTE

B2



SELLERIE

MÄRZ & APRIL

Rhabarber • Apfel • Radieschen

22

PUNKTE

B3



APFEL

MÄRZ & APRIL

Rhabarber • Sellerie • Radieschen

23

PUNKTE

B4



RADIESCHEN

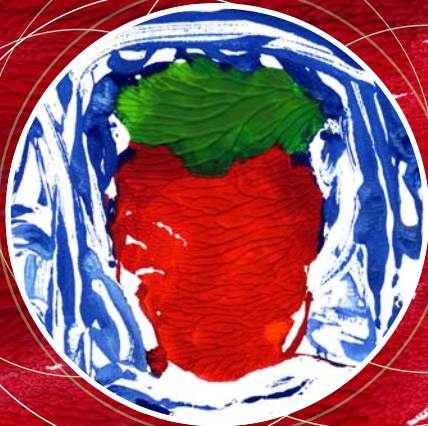
MÄRZ & APRIL

Rhabarber • Sellerie • Apfel

24

PUNKTE

C1



ERDBEERE

MAI & JUNI

Kirsche • Erbse • Zucchini

31

PUNKTE

C2



KIRSCHKE

MAI & JUNI

Erdbeere • Erbse • Zucchini

32

PUNKTE

C3



ERBSE

MAI & JUNI

Erdbeere • Kirsche • Zucchini

33

PUNKTE

C4



ZUCCHINI

MAI & JUNI

Erdbeere • Kirsche • Erbse

34

PUNKTE

D1



KIRSCHE

JULI & AUGUST

Marille • Gurke • Brokkoli

41

PUNKTE

D2



MARILLE

JULI & AUGUST

Kirsche • Gurke • Brokkoli

42

PUNKTE

D3



GURKE

JULI & AUGUST

Kirsche • Marille • Brokkoli

43

PUNKTE

D4



BROKKOLI

JULI & AUGUST

Kirsche • Marille • Gurke

44

PUNKTE

E1



KÜRBIS

SEPTEMBER & OKTOBER

Melanzani • Weintraube • Apfel

51

PUNKTE

E2



MELANZANI

SEPTEMBER & OKTOBER

Kürbis • Weintraube • Apfel

52

PUNKTE

E3



WEINTRAUBE

SEPTEMBER & OKOTBER

Kürbis • Melanzani • Apfel

53

PUNKTE

E4



APFEL

SEPTEMBER & OKOTBER

Kürbis • Melanzani • Weintraube

54

PUNKTE

F1



KOHLSPROSSEN

NOVEMBER & DEZEMBER

Rotkraut • Birne • Zwiebel

61

PUNKTE

F2



ROTKRAUT

NOVEMBER & DEZEMBER

Kohlsprossen • Birne • Zwiebel

62

PUNKTE

F3



BIRNE

NOVEMBER & DEZEMBER

Kohlsprossen • Rotkraut • Zwiebel

63

PUNKTE

F4



ZWIEBEL

NOVEMBER & DEZEMBER

Kohlsprossen • Rotkraut • Birne

64

PUNKTE

G1



JOHANNISBEERE

VITALSTOFFE

C • FOLSÄURE • BIOTIN • KALIUM
KALZIUM • MAGNESIUM • PHOSPHOR • EISEN

71

PUNKTE

G2



APFEL

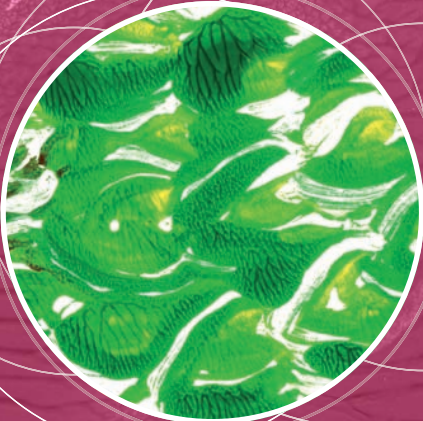
VITALSTOFFE

BIOTIN • KALIUM • EISEN

72

PUNKTE

G3



ROSENKOHL

VITALSTOFFE

B1 • B2 • B6 • FOLSÄURE • KALIUM
MAGNESIUM • PHOSPHOR • EISEN • ZINK

73

PUNKTE

G4



SPARGEL

VITALSTOFFE

C • B1 • FOLSÄURE • PANTOTHENSÄURE • K
KALIUM • MAGNESIUM • PHOSPHOR • EISEN

74

PUNKTE

H1

LIEBLINGSOBST & -GEMÜSE

NAME:

VITALSTOFFE:

81

PUNKTE

H2

LIEBLINGSOBST & -GEMÜSE

NAME:

VITALSTOFFE:

82

PUNKTE

H3

LIEBLINGSOBST & -GEMÜSE

NAME:

VITALSTOFFE:

83

PUNKTE

H4

LIEBLINGSOBST & -GEMÜSE

NAME:

VITALSTOFFE:

84
PUNKTE

DANKE AN DIE SCHULEN UND TRÄGERORGANISATION



WiG

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



WieNGS

Wiener Netzwerk
Gesundheitsfördernde Schulen

gesundheit.gv.at



WieNGS

Wiener Netzwerk
Gesundheitsfördernde Schulen

SPIELREGELN

VARIANTE 1 • FÜR 2 – 4 SPIELER

Zunächst werden die Karten gut gemischt und gleichmäßig an die Mitspieler verteilt. Jeder Spieler schaut die erhaltenen Karten an – sollte er schon jetzt ein Quartett besitzen (d.h. von einer Zahl alle vier Karten von A bis D), darf er dieses Quartett sofort vor sich auslegen. Gespielt wird im Uhrzeigersinn. Wer links vom Geber sitzt, beginnt. Er fragt nun einen beliebigen Mitspieler nach einer bestimmten, ihm fehlenden Karte. Sollte der andere Spieler diese Karte besitzen, muss er sie an den Fragenden abgeben und dieser darf weiterfragen. Besitzt er sie nicht, darf er nun seinerseits die Mitspieler nach ihm fehlenden Karten befragen. Gewonnen hat, wer am Ende die meisten vollständigen Quartette ablegen konnte.

VARIANTE 2 • FÜR 2 – 4 SPIELER

Spielregeln wie Variante 1, aber Gewonnen hat, wer am Ende die höchsten Gesamtpunktezahlen erreicht hat.

SPIELREGELN

VARIANTE 3 • DIESE VARIANTE

EIGNET SICH FÜR GROSSE GRUPPEN/SCHULKLASSEN

Notwendig sind dafür 2 Spiele – 64 Karten!

Zum Spielestart zieht jeder Spieler 2 Karten, wenn die Punkteanzahl der zwei Karten zusammengezogen unter 70 Punkte sind, scheidet die Spielerin oder der Spieler bereits aus und sie geben ihre Karten zurück. Die Teilnehmer über 70 Punkte behalten ihre Karten und nehmen diese mit für die zweite Runde.

Beim zweiten Durchgang holen sich die SpielerInnen eine Karte. Nun verbleiben die SpielerInnen mit einer Mindestpunktezahl von 100 im Spiel und die ausgeschiedenen SpielerInnen geben ihre Karten wieder in den Stapel.

Beim 3. Durchgang wird die 4. Karte aufgenommen. Wer dann unter 120 Punkte ist, scheidet aus.

Die verbleibenden SpielerInnen nehmen nun jeweils eine Karte pro Runde auf, es bleiben nur die höchsten 5 übrig, dann die höchsten 3, dann 2 – der Gewinner steht fest.