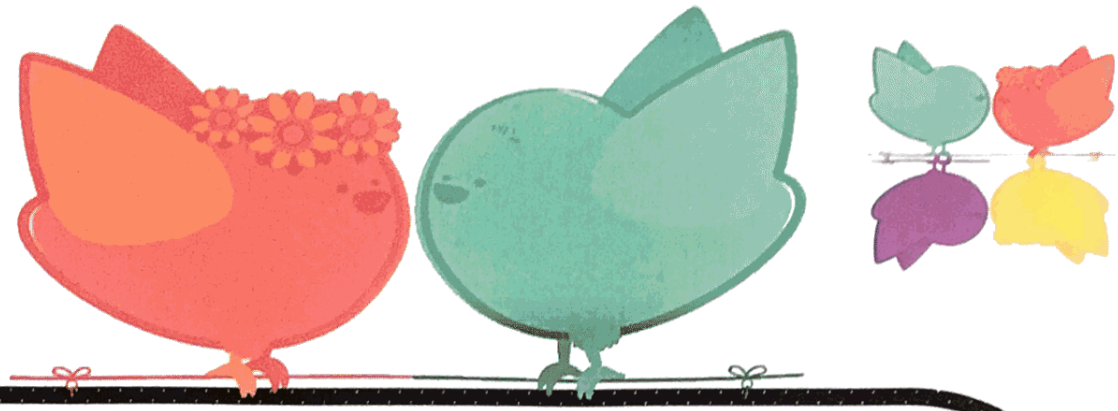
OptiMedis Nederland

Ingrid Heidema

Crown Business Center
Schipholweg 103
2316 XC Leiden - NL

M +31 630 859 297
T +31 71 524 93 07
F +31 71 524 93 06

E ingrid@optimedis.nl
I www.optimedis.nl



Uno -voedingsspel

Dit veelzijdige kaartspel kun je op verschillende manieren gebruiken. Je kunt het gebruiken om met (toekomstige) moeders te praten over gezonde voeding in het algemeen, tijdens de zwangerschap en gedurende de borstvoeding. Maar je kunt er ook het bekende UNO spel mee spelen. Daarvoor staan hieronder de spelregels:

Uno

Iedere Uno speler pakt een kaart, de speler met de het hoogste getal word de gever. Deze schud de Uno kaarten en deelt iedere speler 7 kaarten. De overige Uno kaarten worden met de gesloten in het midden op een stapel gelegd. Dit is de voorraad. De bovenste kaart van de voorraad word omgedraaid en open op tafel neer gelegd.

Speluitleg

De speler links van de gever begint, er moet een kaart op de open stapel gespeeld gaan worden. Deze kaart moet een cijfer, kleur of symbool gelijk aan de kaart die bovenop de stapel ligt spelen.

Als de speler geen kaart kan spelen, moet de speler een kaart van de voorraad pakken. Kan de speler deze kaart spelen, dan mag dit en zo niet is de volgende speler aan de beurt. Ook mag er gekozen worden om een speelbare kaart niet te spelen, er moet dan wel een kaart van de stok worden gepakt.

Er zijn meerdere actiekaarten die het spel leuker maken:

- Neem-twee kaart: wanneer deze kaart word gespeeld, moet de volgende speler 2 kaarten pakken en zijn beurt over laten gaan. Deze kaar mag alleen op een kaart met dezelfde kleur worden gelegd.
- Keer-om kaart: als deze kaart wordt de richting van het spel veranderd.
- Sla-beurt-over: als deze kaart speelt, moet de volgende speler een beurt verslaan.
- Keuzekaart: als deze kaart word gespeeld, mag de speler bepalen met in welke kleur wordt verder gespeeld.
- Neem-vier kaart: als deze kaart word gespeeld, mag de speler zeggen in welke kleur er verder moet worden gespeeld en moet de volgende speler 4 kaarten pakken van de stok.

Wanneer de speler de ene laatste kaart speelt moet er UNO worden geroepen, als dit vergeten word en de speler word betrapt moet er voor staf 2 kaarten van de voorraad worden gepakt.

Einde van het spel

Het spel is afgelopen wanneer een speler al zijn kaarten heeft gespeeld, de punten worden geteld aan de hand van de kaarten van de medespelers. De persoon die het gestelde doel van 500 punten heeft bereikt wint het spel.

