



ALKU

1

2
Saat ruisleivästä virtaa. Lennä 3 ruutua eteenpäin.

3

4
Hups! Tikkarit on makea eväs, mutta siitä ei saa voimaa. Lepää ensi kierros.

5

6
Nam! Virtaa on kuin pienessä apinassa. Loikkaa 1 ruutu eteenpäin.

7

8
Puuro on POP! Pääset heti 3 ruutua eteenpäin.

9
Popsi, pops! porkkanaa ja pinkaise 3 ruutua eteenpäin.

10

11

12

13
Herkuttele rauhassa. Joudut nimittäin jättämään ensi kierroksen väliin.

14
Ai että, houkutteleva muffinssi! Nauti ja lepää ensi kierros.

15
Ananasta tarjolla, makeeta! Liidä heti 1 ruutu eteenpäin.

16

17
Donitsit on niin hyviä! Nauti rauhassa ja jätä 2 heittovuoroa väliin.

18
Limua! Se on aika hyvää, mutta ei siitä jano lähtenyt. Peruutapas 2 ruutua.

19

20
Saat ruisleivästä virtaa. Lennä 3 ruutua eteenpäin.

21

22
Sotkuista jätskiä! Joudut vaihtamaan paidan, vaihtoon menee yksi kierros aikaa.

23

24
Pistit sitten pullaksi? Pääset sillä herkulla 1 ruudun eteenpäin.

25

26
Ranskalaiset ketsupilla? Hyvää, mutta ei niistä voimia saa. Yksi vuoro jää väliin.

27

28
Karjalanpiirakka on sankarin eväs. Saat heti toisen heittovuoron perään.

29
Ei paras välipala sankarille, vaikka hyvää onkin.

30

31

32
Hienosti koottu kerrosleipä! Siitä saat virtaa lennähtää 2 ruutua eteenpäin.

33
Ihania suklaata! Se piristi ehkä hetkeksi, mutta sitten väsyttää. Peruuta 3 askelta.

34

35
Pistelet rypäleet poskeen!

36

37
Paahtamisella saat leivästäsi vieläkin herkullisemmän. Heitä uudelleen!

38

39
Aah, ihania juotavia marjoja. Pomppaa seuraavaan ruutuun.

40

41

42

43

44
Oi oi, energiajuoma saa sinut ihan pyöräykseen. Peruuta 10 ruutua taaksepäin.

MAALI
Ensimmäinen maalissa on supersankari!

SUPERSANKARI SAA KUIDUSTA VOIMAA JA VATSA KIITTÄÄ

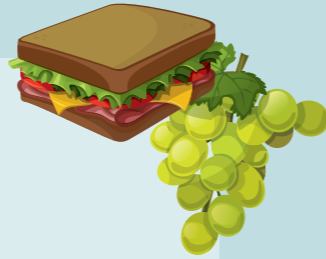
Syöminen on tärkeää ja kivaa! Jos se kuitenkin kiireessä jää väliin, tulee nälkäisenä helposti napattua rasvaisia tai makeita välipaloja.

Fiksumpi apu löytyy eväistä, jotka sisältävät kuitua. Kuitu pitää verensokerin tasaisena – ja nälkä pysyy poissa pitkään! Varmoja valintoja välipalaksi ovat herkulliset täysjyväleivät, värikkäät kasvikset ja hedelmät sekä maustamattomat jogurtit ja viilit marjoilla. Paras superjuoma on maito, piimä tai vesi.

Paljon sokeria sisältävät limut, mehut, energiajuomat ja karkit piristävät oloa hetken aikaa. Alle puolessa tunnissa väsymys kuitenkin iskee vielä pahemmin.

SUPERSANKARIN EVÄSIDEOITA ON LISÄÄ OSOITTEESSA:

www.xxxxxxxxxxxxxx.fi



SUPERSANKARIN
EVÄÄT

LAUTAPELIN OHJEET

TARVITSET PELIIN

Nopan ja pelinappuloita.

PELIN KULKU

Pelissä edetään laudalla noppaa heittämällä. Suurimman numeron heittänyt aloittaa. Laudalla on kolmen värisiä ruutuja sekalaisessa järjestyksessä:

32

Hienosti koottu kerrosleipä! Siitä saat virtaa lennähtää 2 ruutua eteenpäin.



22

Jätskiä! Joudut vaihtamaan paidan, vaihtoon menee yksi kierros aikaa.



36

Liloissa ruuduissa on hyviä ruokavaihtoehtoja, joista pelaaja saa voimaa ja etenee vauhdilla.

Keltaisissa ruuduissa on hieman epäterveellisempiä ruokavaihtoehtoja, joiden vuoksi pelaaja joutuu peruuttamaan tai lepäämään heittokierroksen tai pari.

Sinisissä ruuduissa ei tapahdu mitään. Vuoro siirtyy normaalisti seuraavalle pelaajalle.

Ensimmäinen maalissa on supersankari ja voittaa pelin. Muut voivat halutessaan pelata pelin vielä loppuun.

ONNEA MATKAAN!

SUPERSANKARIN EVÄÄT



**PELAA MYÖS NETISSÄ:
WWW.SUPEREVAAT.FI**