jou wêreld
jou e-tydskrif

jou*leefstyl*

Gesondheidspret op die speletjiebord

'n Nuwe Afrikaanse bordspel is nou in Suid-Afrika bekendgestel, wat deur kenners as 'n mini-Google oor kos en gesondheid beskryf word.

Vermaak en die opdoen van kennis kan op 'n prettige manier vermeng word: Dit het die ontwerpers van 'n nuwe plaaslike speletjie wat sopas aan die publiek bekend gestel is, bewys.
Foodle™ is 'n bordspel om spelers van 12 jaar en ouer in te lig oor kos, 'n gesonde lewenstyl en gesondheid in die algemeen.
Dit bestaan uit 'n bord, 'n unieke dobbelsteen, speelvoorwerpe en 'n pak vrae-kaarte. Die addisionele *Funkey Monkey*-kaartjies gee óf 'n bonus, soos om 'n paar plekke vorentoe te beweeg as die speler die trappe in plaas van die hysbak gebruik, óf 'n boete as 'n ongesonde lewenstylkeuse gemaak is.

Die vrae-kaarte is in samewerking met 'n paneel van kenners, bestaande uit gerespekteerde en ervare dieetkundiges op verskeie akademiese vlakke, opgestel.
Hulle het 500 vrae ontvang en moes self soek na die bronne en, waar nodig, aanbevelings maak oor die akkuraatheid van die antwoorde. Die inhoud van die vrae is gebaseer op die nuutste wetenskaplike navorsing.
Nadat die oorspronklike 500 vrae goedgekeur was, is 300 gekies vir die finale produk.
Vrae in die bordspel is gebaseer op 'n wye reeks gesondheidsonderwerpe, insluitend antioksidante, stysel, koolhidrate, groente, vrugte, proteïene, vette en olies en suiwelprodukte.
Oor gesonde eetgewoontes, word vrae gevra oor voedselsoorte soos rooivleis, vis, hoendervleis, botter en margarien, sojamelk, droë vrugte en vrugtesap.
Die spelers leer ook meer oor gesonde lewenstylkeuses, en moet vrae beantwoord oor alkoholgebruik, cholesterol, diabetes, allergieë, spanning en oefening. 'n Hele paar vrae oor mineraalaanvullings, porsiegroottes, peuselhappies, kitskos, hardlywigheid en gaarmaakmetodes is ook ingesluit.

Professor Demetré Labadarios, Uitvoerende Direkteur, Knowledge Systems, Human Sciences Research Council; en voormalige hoof van die Departement van Menslike Voeding by die Universiteit van Stellenbosch, beskryf Foodle™ as 'n mini-Google oor kos en voeding.
Twee tot 24 spelers kan aan die spel deelneem, wat letterlik op enige plek gespeel kan word. Dit kan gebruik word vir pret met familie en vriende, na 'n lesing, om op te voed of as 'n spanbougeleentheid. Dit is in Afrikaans en Engels beskikbaar.

Die bordspel is die breinkind van die entrepreneurspaar Eddie en Annalien Turner van Funkey Health CC, in Kaapstad.
Annalien is 'n geregistreerde dieetkundige wat in die farmaseutiese bedryf werk. Sy vertel die konsep van die spel het begin terwyl sy twee jaar gelede met kraamverlof was.
"As 'n familie, en met my agtergrond, was ons nog altyd passievol oor 'n gesonde leefstyl. Die idee agter die bordspel het begin terwyl ek 'n boek oor entrepreneurskap gedurende dié tyd gelees het."
Nadat sy die idee met haar man bespreek het, was daar geen keer aan hierdie span nie. Na maande van ontwikkeling, met insette van familie, vriende en kenners in die bedryf, is die finale produk nou beskikbaar.

Foodle™ kan óf aanlyn bestel word, óf gekoop word by die Foodle™-kantore in Durbanville, Kaapstad, teen R349,95. Aflewerings word landswyd gedoen.
Besoek www.foodle.co.za vir meer inligting, of stuur 'n e-pos aan annalien@foodle.co.za.
Die Foodle™-webwerf verskaf verder 'n platform vir mense se vrae oor kos en gesondheid.
Sluit ook by die groep "Foodle fans" op FaceBook aan.

jou*geskenke*

1 Gelukkige leser kan 'n Afrikaanse weergawe van die gesondheidsbordspel Foodle™, ter waarde van R349,95 wen.
Om vir dié prys in aanmerking te kom, SMS die woorde JW FOODLE, tesame met jou naam en e-posadres, aan 36545 voor 30 Oktober 2009.
Lees ook die kompetisie-reëls.

http://www.jouwereld.co.za
jouwêreld e-tydskrif - Oktober 2009