

***Vous venez de trouver une règle mise en ligne par un collectionneur qui, depuis 1998, partage sa collection de jeux de société et sa passion sur Internet.***

***Imaginez que vous puissiez accéder, jour et nuit, à cette collection, que vous puissiez ouvrir et utiliser tous ces jeux.***

***Ce rêve est devenu réalité.***

***Chantal et François vous accueillent à Sologny (Saône-et-Loire), au cœur du Val Lamartinien, entre Mâcon et Cluny, à 1h de Lyon ou Châlon-sur-Saône, 1h30 de Roanne ou Dijon, 2h de Genève, Grenoble ou Annecy et 4h de Paris (2h en TGV).***

**ESCALE À JEUX**



***L'Escale à jeux est un gîte ludique, réunissant un meublé de tourisme \*\*\* pour 6 à 15 personnes et une ludothèque de plus de 7 000 jeux de société. Au total, 260 m<sup>2</sup> pour jouer, ripailler et dormir.***

***<http://escaleajeux.fr> – 09 72 30 41 42 – [francois.haffner@gmail.com](mailto:francois.haffner@gmail.com)***



# Les petits gourmets



JEUX NATHAN

# Les petits gourmets

2 à 4 joueurs

dès 7 ans

## Contenu de la boîte

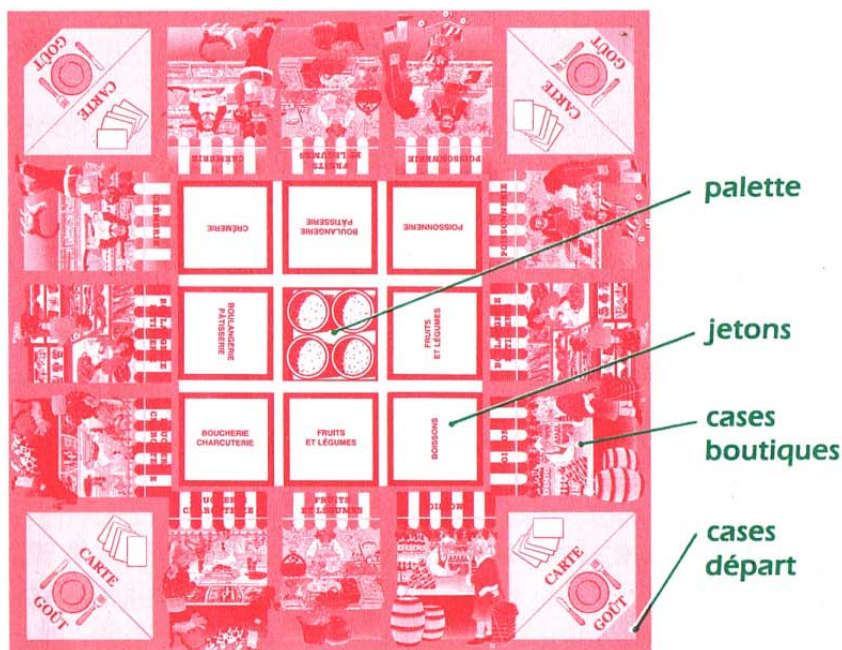
- 1 plateau de jeu
- 4 planches-menu
- 96 jetons
- 32 cartes-questions
- 1 distributeur de jetons
- 1 palette à 4 alvéoles
- 4 pions
- 1 dé

## But du jeu

**Faire son marché dans les bonnes boutiques puis composer un menu complet et équilibré : réunir 8 plats (entrée, plat, légumes, etc.) sans dépasser au total 15 points calories!**

## Préparation de la partie

- Remplir les 4 alvéoles avec 4 ingrédients de goût différent, par exemple :
  - les 4 saveurs de base : sucré (sucre), salé (sel), amer (café), acide (citron),
  - 4 confitures,
  - 4 sirops, etc.



- Ouvrir le plateau de jeu; placer le distributeur de jetons au centre; disposer la palette alvéolée au centre du distributeur.
- Placer les jetons, face cachée, par catégorie (crémèrie, boulangerie, boissons, etc.), dans chaque logement du distributeur, à côté des boutiques correspondantes.
- Mélanger les cartes-questions et les placer à côté du plateau de jeu.
- Chaque joueur reçoit une planche-menu qu'il pose devant lui.
- Chaque joueur choisit un pion et le place sur la case départ de sa couleur à chaque angle du plateau.

## Début de la partie

- Le plus jeune joueur commence. La partie se joue ensuite dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le premier joueur, puis chaque joueur à tour de rôle, lance le dé et déplace son pion dans la direction de son choix d'autant de cases que de points indiqués.

## Les cases-boutiques et les jetons

■ Lorsqu'un joueur s'arrête sur une case-boutique (boulangerie, crèmerie...), il pioche dans le distributeur un jeton de la catégorie correspondante.

Chaque jeton correspond, selon la couleur de son cadre, à une case des planches-menu : entrée, plat, légumes, salades, etc.

■ Le joueur pose son jeton sur la case correspondante de sa planche-menu.

■ S'il a déjà un jeton de la même catégorie sur sa planche, il peut l'échanger avec le jeton pioché et placer le jeton échangé à côté de sa planche. S'il ne souhaite pas l'échanger, il pose le jeton pioché à côté de sa planche.

■ Les joueurs doivent remplir en entier leur planche-menu sans dépasser le nombre de 15 points calories; les points calories (de 0 à 4) sont indiqués sur chaque jeton.

## Les jetons j'aime, je n'aime pas

■ Lorsqu'un joueur pioche un jeton **J'AIME** ou **JE N'AIME PAS**, il le pose à côté de sa planche et devra en tenir compte dans la composition de son menu.



### JE N'AIME PAS

■ Le joueur ne peut avoir dans son menu aucun des éléments du jeton; il devra donc remplacer sur sa planche les éléments qui lui sont interdits par ce jeton.



### J'AIME

■ Le joueur devra avoir dans son menu au moins l'un des éléments du jeton.

## Les cases cartes-goût



## Les questions

■ Lorsqu'un joueur s'arrête sur une case **CARTE-GOÛT**, il a le choix entre répondre à une question ou faire l'épreuve du goût.

■ S'il choisit la question, le joueur qui le précède tire une carte et lui pose une question en fonction de son résultat au dé.

Exemple : si le joueur a tiré 2 au dé, le joueur qui interroge lui pose la première question.

- Le joueur interrogé donne sa réponse :
  - si elle est juste (la réponse est indiquée en caractère gras sous la question), le joueur pioche un jeton dans la catégorie de son choix,
  - si elle est fausse, il replace en dessous de chaque catégorie tous les jetons qu'il a mis de côté sauf ses jetons **J'AIME** et **JE N'AIME PAS** qu'il doit garder.

## L'épreuve du goût

- Si le joueur choisit l'épreuve du goût, il doit fermer les yeux, et le joueur qui le précède prend son doigt et le trempe dans une des 4 alvéoles. Le joueur goûte et doit reconnaître le contenu de l'alvéole :
  - s'il devine juste, il peut remettre un de ses jetons **J'AIME** ou **JE N'AIME PAS** dans le distributeur sous la catégorie correspondante,
  - s'il se trompe, il replace dans le distributeur tous les jetons qu'il a mis de côté sauf ses jetons **J'AIME** et **JE N'AIME PAS** qu'il doit garder.

## Les échanges

- A son tour de jeu, un joueur peut échanger un de ses jetons mis de côté contre un jeton mis également de côté par un autre joueur. Mais dans ce cas, il ne lance pas le dé et ne se déplace pas.
- Les joueurs n'ont pas le droit d'échanger leurs jetons **J'AIME** et **JE N'AIME PAS**.

## Le gagnant

- C'est le premier qui a composé en entier son menu sans dépasser le nombre de 15 points calories.

## Les points calories

Les aliments sont le "carburant" énergétique indispensable au fonctionnement de l'organisme. Mais certains sont plus énergétiques que d'autres et il est bon de le savoir lorsqu'on prépare son repas.



Dans votre jeu "Les petits gourmets", les calories ont été remplacés par des **points calories** de 0 à 4. Vous trouverez les équivalences des points calories en calories dans le tableau ci-dessous.

La valeur énergétique d'un aliment est calculée en KiloJoules, appelés aussi calories. Elle dépend de sa composition en protides, lipides et glucides.

1 g de protides = 17 Kj • 1 g de glucides = 17 Kj • 1 g de lipides = 38 Kj.

### 100 g de tomates contiennent :

1 g de protides = 17 Kj  
 4 g de glucides = 68 Kj  
 0,3 g de lipides = 11,4 Kj  
 total : 96,4 Kj

Tableau des équivalences de points calories en calories pour 100 g d'aliment.

Catégories de jetons	1 point	2 points	3 points	4 points
Poissonnerie	300 à 500	500 à 900		
Boucherie-charcuterie		600 à 800	800 à 1200	1200 à 1500
Fruits et légumes dont féculents	50 à 350	350 à 800	940 (avocat) 1000 à 1350	1400 à 1600
Crémerie	≈ 200 (yaourt nature)	300 à 900	1000 à 1400	1400 à 1800
Boulangerie-pâtisserie		≈ 500	1000 à 1500	1500 à 1800
Boissons		≈ 200	≈ 300	