PANDUAN BERMAIN KARTU QUINTET

Kartu Quintet ini merupakan pengembangan permainan yang sudah cukup terkenal. Perbedaannya adalah jumlah kartu setiap seri yang dimainkan. Untuk kartu kuartet sejumlah 4 buah, sedangkan kartu quintet 5 buah. Jumlah kartu quintet sejumlah 5 buah untuk dapat menyesuaikan dengan kategori yang digunakan. Kartu quintet makanan dan jajanan sehat ini meliputi 9 kategori yaitu :

1. MAKANAN GIZI SEIMBANG
2. KANDUNGAN GIZI
3. KARBOHIDRAT
4. PROTEIN
5. LEMAK
6. VITAMIN
7. MINERAL
8. JAJANAN SEHAT
9. JAJANAN TIDAK SEHAT

Keseruan permainan quintet adalah ketika kita harus menghafalkan kartu yang dipegang oleh pemain lain atau lawan kita. Kita harus memperhatikan pemain lain ketika meminta kartu kepada pemain lainnya. Dan juga strategi “menyamarkan” quintet kita agar tidak diminta oleh lawan, karena lawan bisa saja meminta kartu yang sebenarnya tidak dikumpulkannya hanya demi “menjegal” kamu mengumpulkan quintet

Langkah Pertama Cara Bermain Kartu Quintet : Masuk ke Permainan

Hal pertama yang dapat anda lakukan untuk memulai permainan kartu quintet yakni dengan mengocok kartu terlebih dahulu kemudian diikuti dengan mengeluarkan kartu sejumlah 5 kartu untuk masing-masing pemain. Kamu bisa memainkan permainan ini dengan minimal 3 pemain, dengan maksimal pemain adalah 6 orang.

Langkah Kedua : Simpan Kartu Quintet Di Tengah Meja

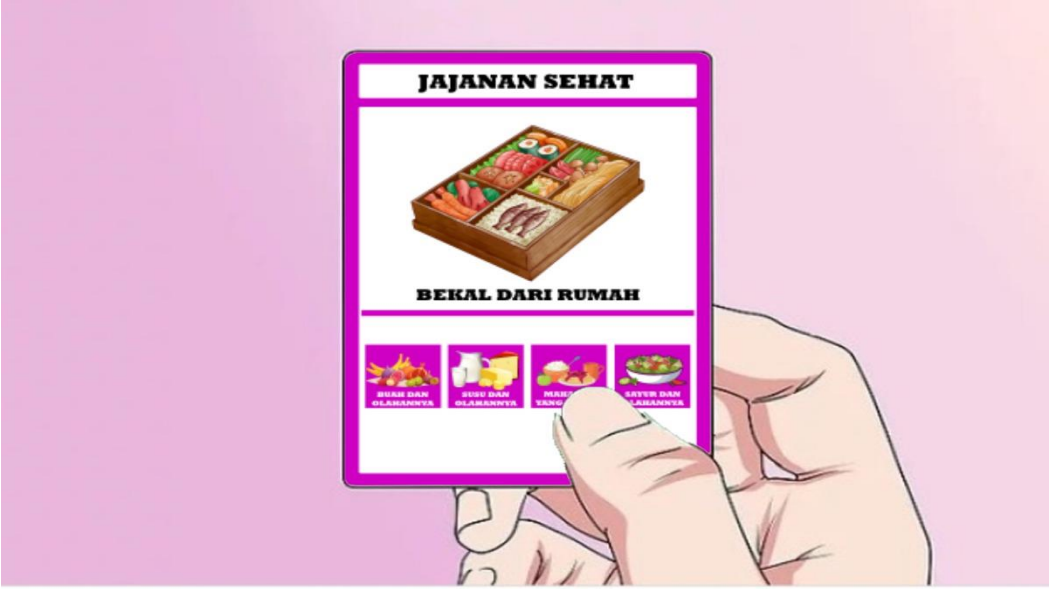
Jika cara pertama telah dilakukan maka seharusnya akan ada sisa beberapa kartu dari hasil pembagian, Sisa kartu tersebut harus diletakkan di tengah meja. Pastikan kartu-kartu pada tumpukan ini diletakkan dengan posisi menghadap ke bawah. Saat permainan berlangsung, tumpukan ini akan digunakan oleh para pemain untuk mengambil kartu baru.

Langkah Ketiga : Mulai Permainan

Pemain pertama meminta kartu kepada salah seorang pemain lain dengan menyebutkan nama kelompok dan nama kartu. Jika pemain yang dimintai kartu memiliki kartu tersebut, maka ia harus menyerahkan pada pemain yang meminta. Pemain pertama kemudian mengambil satu kartu dari tumpukan. Selanjutnya bergiliran ke pemain berikutnya dengan mekanisme yang sama.

Langkah Ke Empat : Mengumpulkan 5 Kartu

Setiap pemain harus berusaha mengumpulkan lima kartu dalam satu kelompok. Pemain yang telah berhasil mengumpulkan lima kartu dalam satu kelompok (quintet), meletakkan dan menunjukan quintet nya dan mendapatkan satu nilai. Setiap dapat mengumpulkan 1 seri kartu, peserta membacakan dan memberikan penjelasan informasi dari kartu informasi yang sesuai dengan seri kartu yang dikumpulkan.



Langkah Kelima : Hitung Skor Untuk Menentukan Pemenang

Permainan berakhir ketika seorang pemain telah kehabisan kartu dan tidak ada lagi kartu tersisa di tumpukan. Pemain dengan nilai atau mengumpulkan quintet terbanyak adalah pemenangnya

SERI KARTU QUINTET

LEMAK
IKAN
ALPUKAT TELUR YOGURT TAHU
LEMAK
ALPUKAT
IKAN TELUR YOGURT TAHU
LEMAK
TAHU
IKAN TELUR YOGURT ALPUKAT
LEMAK
YOGURT
IKAN TELUR ALPUKAT TAHU
PROTEIN
TAHU
TEMPE TELUR DAGING AYAM
PROTEIN
AYAM
TEMPE TELUR DAGING TAHU
PROTEIN
TELUR
TEMPE TAHU DAGING AYAM
PROTEIN
TEMPE
TAHU TELUR DAGING AYAM
PROTEIN
DAGING
TEMPE TELUR TAHU AYAM
VITAMIN
VIT A
VITAMIN
VIT D
VITAMIN
VIT B
VITAMIN
VIT E & VIT K
VITAMIN
VIT C
MINERAL
KEJU
MINERAL
SAYUR HIJAU
KERANG KEJU BUAH BERI KACANG

MINERAL

KACANG

MINERAL

BUAH BERI

MINERAL

KERANG

JAJANAN SEHAT

MAKANAN YANG BERSIH

JAJANAN SEHAT

SAYUR DAN OLAHANNYA

JAJANAN SEHAT

SUSU DAN OLAHANNYA

JAJANAN SEHAT

BUAH DAN OLAHANNYA

JAJANAN SEHAT

BEKAL DARI RUMAH

JAJANAN TIDAK SEHAT

MAKANAN CEPAT SAJI

JAJANAN TIDAK SEHAT

MINUMAN DENGAN PEWARNA

JAJANAN TIDAK SEHAT

MAKANAN INSTAN

JAJANAN TIDAK SEHAT

MAKANAN KOTOR

JAJANAN TIDAK SEHAT

PERMEN & MAKANAN MANIS

KARTU INFORMASI TIAP SERI KARTU

.

TAHUKAH KAMU?

Makanan gizi seimbang adalah menu makanan yang lengkap dan mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Makanan gizi seimbang terdiri dari nasi, protein hewani, protein nabati, sayur-sayuran, dan buah-buahan.

TAHUKAH KAMU?

Makanan dengan gizi seimbang akan lebih menyehatkan tubuh, karena zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan terpenuhi. Makanan bergizi seimbang akan mensuplai tubuh manusia dengan zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur yang sesuai dengan kebutuhan.

TAHUKAH KAMU?

Manfaat karbohidrat yang utama adalah sebagai sumber energi bagi tubuh dalam menjalankan berbagai fungsi, serta untuk melakukan beragam aktivitas setiap harinya.

TAHUKAH KAMU?

Selain berfungsi membantu proses penyerapan sejumlah vitamin dan sumber energi bagi tubuh, lemak juga membantu menjaga kesehatan kulit dan rambut. Lemak memiliki fungsi sebagai isolator bagi tubuh.

TAHUKAH KAMU?

Ada beragam fungsi protein bagi tubuh, mulai dari sumber energi, membentuk berbagai enzim dan hormon, hingga mendukung sistem kekebalan tubuh. Maka dari itu, memastikan kebutuhan protein harian sudah tercukupi dengan baik adalah hal yang penting.

TAHUKAH KAMU?

Vitamin memiliki berbagai fungsi yang membantu mengatur metabolisme, mencegah penyakit kronis (seperti penyakit jantung dan kanker) dan untuk memelihara nafsu makan, kesehatan mental dan kekebalan tubuh. Vitamin yang larut dalam lemak adalah vitamin A, D, E, K.

TAHUKAH KAMU?

Masing-masing mineral memiliki fungsi berbeda bagi tubuh, termasuk menjaga kesehatan tulang, otot, jantung, dan otak agar dapat bekerja sesuai fungsi normalnya. Fungsi mineral bagi tubuh lainnya yaitu membantu tubuh memproduksi enzim dan hormon.

TAHUKAH KAMU?

Jajanan sehat merupakan jajanan yang aman dari bahaya fisik, kimia dan biologi. Cirinya:

1. Aman dari bahaya fisik seperti bebas dari benda asing, debu, pasir, kuku dan perhiasan.
2. Aman dari bahaya kimia yang meliputi tidak terlalu kenyal, warna makanan tidak mencolok, rasa tidak pahit atau getir.
3. Aman dari biologi, misalnya makanan terlihat bersih, kemasan tidak rusak, tidak basi (bentuk rupa, bau dan rasa tidak menyimpang dari keadaan normal).

TAHUKAH KAMU?

Jajanan tidak sehat ialah jajanan yang mengandung bahaya fisik, kimia dan biologi. Cirinya:

1. Warna makanan terlalu mencolok.
2. Rasanya sangat tajam, misalnya gurih atau ada rasa pahit saat dimakan.
3. Disimpan di tempat terbuka, berdebu atau banyak lalat.
4. Dibungkus dengan kertas bekas atau koran.
5. Bentuk rupa terlalu kenyal, keras, atau gosong.
6. Memiliki bau yang menyimpang seperti bau asam, bau busuk atau bau tengik.