NUTRITION

Vejledning

NUTRITION

Indhold:

Spilleplade, 600 spillekort bestående af 300 spørgsmål og svar fordelt på 10 fordøjelses organer, 100 Food Fight kort og 200 Super Food kort og 6 spillebrikker.

Indledning:

Find ud af hvad der sker fra du putter noget i munden til det kommer ud igen. Opdag hvordan maden bliver nedbrudt, hvorledes du optager vitaminer og hvorfor det er vigtigt at spise sundt.

Tag venner med på opdagelse i kroppen og løs de udfordringer som spillet byder på. "Hvorfor falder maden ikke ud af munden, når man står på hovedet" er blot et af de sjove og spændende spørgsmål omkring ernæring.

Til hvert spørgsmål er der flere svarmuligheder – så børn fra 8 år og opefter kan deltage. For hvert organ spørgsmål der besvares rigtigt rykkes et bestemt antal felter frem eller man starter en Food Fight hvis man lander på Food Fight feltet. Her har man mulighed for at vinde et antal Super Food kort, ved at dyste i en af de 18 vigtige ernærings kategorier.

Igennem spillet finder man ud af, hvorfor det f.eks. er sundt at spise broccoli, hvad A-vitamin er for noget og man lærer at tænke sundt.

Spilleregler:

- Alle vælger en spillebrik og hver spiller modtager 30 vilkårlige Super Food kort, som placeres i en bunke foran sig, med bagsiden op af.
- Den yngste spiller starter og så spilles der i urets retning.
- Den første spiller trækker et organ kort fra mund kategorien. Svarer man rigtigt på spørgsmålet belønnes man med et bestemt antal felter, som man må rykke frem. Antallet af felter står i cirklen på organ kortet. Det er herefter den næste spillers tur.
- Hvis du lander på et Food Fight felt – skal du have en Food Fight mod de andre spillere. Tag et Food Fight kort med en udfordring. Du får mulighed for at vinde eller tabe flere Super Food kort. Uanset hvad må du altid rykke det antal felter frem som står i cirklen på kortet. Efter Food Fighten er det næste spillers tur.

Hvordan skal spillet afsluttes:

Den grundige: Den spiller der har flest Super Food kort, så snart en spiller er kommet igennem fordøjelsen vinder.

Den vilde: Den der kommer først igennem fordøjelsen har vundet.

På tid: Den som har flest Super Food kort, når den aftalte tid er gået vinder spillet.

Spillefelterne og udfordringerne:

Organ felt: Når en deltager lander på et organfelt, skal man have et spørgsmål omkring organet og fordøjelsen. Hvis man svarer rigtigt belønnes man med et bestemt antal felter man kan rykke frem. Herefter er det næste spillers tur.

Food Fight: Når en deltager lander på et Food Fight felt, skal de tage et Food Fight kort fra bunken med en udfordring. Food Fighten foregår ved at hver spiller tager det øverste kort fra sin Super Food bunke og dyster om hvem der har det sundeste kort med det højeste nærings indhold blandt en af de 18 vigtige næringsstof kategorier i denne udfordring. Den spiller som landede på Food Fight feltet belønnes også med et antal felter som de kan rykke frem, også selv om man taber Food Fighten. Antallet af felter er skrevet i cirklen på Food Fight kortet. Herefter er det den næste spillers tur.

Bemærk at man kan få hjælp til at vælge en god næringsstof kategori på Super Food kortet, da de er opdelt i trafiklysets farver. Grøn betyder den har et meget stort nærings indhold, gul betyder middel og rød betyder at den stadigvæk er sund men ikke særlig stærk i denne kategori, i forhold til de andre fødevarer.

Super Food: I begyndelsen af spillet modtager hver spiller 30 vilkårlige Super Food kort. Hver spiller ligger sine Super Food I en bunke foran sig med bagsiden op af. Super Food kortene bruges når der skal laves en Food Fight.

Skaberen af bodyIQ

NUTRITION spillet er en alternativ undervisnings-metode, som gør det sjovere at lære og nemmere at huske det lærte.

NUTRITION bruges i mange fag som f.eks. natur & teknik, idræt og da spillet er oversat på flere sprog kan det også bruges i sprogundervisning.

NUTRITION kan spilles på tid, der f.eks. passer til en undervisningstime.

NUTRITION kan bruges hvis der holdes sports- og sundhedstemaer på skolen.

NUTRITION bruges også til til at lære overvægtige børn at spise sundt og samt lære dem hvorfor det er nødvendigt.

NUTRITION lærer børn om fordøjelsen, måleenheder, bliver præsenteret for sunde madvarer og lærer hvorfor en bestemt madvare er sund.

Mette Nør Mønsted, *sygeplejerske og ernæringsekspert*

Mette Nør Mønsted, foredragsholder om kost og krop, sygeplejerske, ernæringsekspert og mor til tre, har udviklet et undervisningsspil som lærer børn omkring fødevarer, fordøjelsen og lærer børnene at tænke sundt.

Der er en lang række ernæringsproblemer, som f.eks. overvægt og sukkersyge, der kan forebygges ved at lære børn om kosten, jo før jo bedre.

Formålet med spillet og den store illustration, er at gøre undervisningen mere autentisk og sjovere, så man leger viden ind i alle børn, selv de der har svært ved at koncentrere sig og sidde.

Ekspertudtalelser om NUTRITION

- Et spil hvor det kinestetiske barn virkelig kan bruge kroppen.
- Lær om kroppen – med hele kroppen.
- Et helt nyt og revolutionernde materiale for skolen.
- SE - HØR - RØR og HOP.
- Materialet giver læreren en helt ny mulighed for at få sit budskab ud på.
- Nu blivere det sjovere at lære om fordøjelsen, mad og at spise sundt.

Svend Erik Schmidt, *læringsekspert*

Dette fantastiske undervisningsspil får hele klassen til at arbejde sammen, og hver enkelt elev kan lære om kroppen på den måden som passer eleven bedst. Fantastisk når en hel klasse er aktiv og læreren kan fokusere på at hjælpe de der har brug for det.

Hovedfokuset er at lære om fordøjelsen, som bogstavelig talt ligger på gulvet.

LOGISKE børn vandrer rundt i kroppen/fordøjelsen og tænker mens de spiller spillet, og på den måden får chancen for at bruge kroppen, mens de lærer.

KINESTETISKE børn vil være meget optagede af at flytte spillebrikkene rundt på spillepladen og finde kortene med spørsmål og svar.

VISUELLE børn vil lære ved at læse spørgsmålene op.

AUDITIVE børn vil lære ved at lytte til spørsmålene og svarene, der bliver læst op og diskuteret.

NUTRITION er derfor et spill som tager højde for alle børns forskellige måder at lære på.

Om de er holistiske eller analytiske, eller bedst lærer ved VISUALISERING, ved at LYTTE, BERØRING eller at UDFØRE noget.

Konkurrence elementet i spillet (Food Fighten m.m) motiverer alle børn – både de holistiske og de analytiske.

Holistiske børn motiveres til at lære om fordøjelsen og ernæring ved at konkurrere – de ønsker at vinde.

De analytiske børn motiveres af spillet fordi de blir oppslugt af hvor mange fakta de kan samle (kan jeg svare på spørsmålet?).

FOOD FIGHT

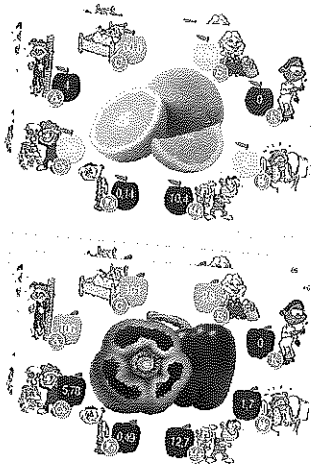
Vejledning

FOOD FIGHT

Indeholder: 34 sunde frugt Food Fight kort med 2 trumf kort.
34 sunde grøntsags Food Fight kort med 2 trumf kort.
1 undervisnings tæppe, 1 stor terning, nylonpose og vejledning.

Spilleregler:

3 spillevarianter med kortene alene



Food Fight: (fra 6 år)
Kortene blandes og fordeles mellem spillerne. Hver spiller holder sine Food Fight kort i en bunke. Den yngste spiller starter med at nævne det vitamin eller mineral som de mener frugten eller grøntsagen indeholder mest af. Der er lidt hjælp da tallene står skrevet i enten en peberfrugt eller et æble, der er opdelt som trafiklys alt efter hvor meget frugten eller grøntsagen indeholder: (stort indhold), (middel indhold) og (mindre eller intet indhold). De øvrige spillere nævner efter tur samme vitamin eller mineral på deres øverste kort og den spiller, der har det højeste næringsindhold, vinder alle kortene i denne omgang og lægger disse vundne kort i bunden af sin kortbunke. Vinderen får lov at vælge næste vitamin eller mineral fra sit næste kort o.s.v. Vinderen, er den som har vundet flest kort, når den fastsatte tid er gået eller når man har vundet alle kort.

Alternativ med trumf: (fra 6 år) Den der har sølv trumfen som øverste kort, skal have det øverste kort fra alle spillerne. Har man derimod guld trumfen, så vinder man de 2 øverste kort fra alle sine medspillere. Sølv trumfen og guld trumfen må kun anvendes en gang i hvert spil og guld trumfen stikker sølv trumfen.

Super Food: (fra 6 år)
Aftal en næringsstof kategori f.eks. A-vitamin: Alle vender det øverste kort fra deres bunke. Den som har det kort med mest A-vitamin vinder alle kortene i denne omgang og lægger disse vundne kort i bunden af sin kort bunke. Dog ikke det kort der havde mest A-vitamin, det skal blive liggende på bordet og de andre skal igen vende deres kort og se om de kan vinde over dette kort o.s.v. Vinderen er den som har den frugt eller grøntsag der er stærkest på A-vitamin.

Gå agurk: (fra 4 år)
Hvem kender navnet på frugten eller grøntsagen: Alle kort ligger i en bunke med bagsiden opad. Man skiftes til at vende det første kort, den som først slår i bordet, siger Food Fight og, som kan fortælle hvad frugten eller grøntsagen hedder, vinder kortet. Den som får flest kort vinder.

12 spillevarianter med tæppet

Smag regnbuen: (fra 4 år)
Brug tæppet og lær farverne. Børnene skiftes til at nævne en farve og finde en frugt eller grøntsag f.eks. en gul banan, en rød tomat, eller en grøn agurk.

Gå total agurk: (fra 4 år)
Tag et kort fra bunken, stil dig hen på det sted på tæppet, hvor den pågældende frugt eller grøntsag er. Hvis man ved hvad frugten eller grøntsagen hedder, vinder man kortet. Den der får flest Food Fight kort vinder.

Kloge Åge: (fra 4 år)
Tag et kort og tal om denne frugt eller grøntsag. Hvad ved børnene om frugten eller grøntsagen, hvordan smager den?, hvilken konsistensen har, den?, hvilket land stammer den fra? og i hvilke madretter bliver den brugt?. Lad så et barn ligge kortet på tæppets tilsvarende motiv.

Slå knuder på dig selv: (fra 5 år)
Børnene vælger en af følgende farver: violet, grøn, rød, gul, orange, sort, hvid, brun. Et barn slår med terningen, hvis den f.eks. lander på 4, skal barnet røre 4 frugter eller grøntsager i den valgte farve. Hænder, fødder, albuer og hovedet må bruges, uden at miste balancen. Man kan godt dyste 2-4 børn af gangen.

Frugt eller grøntsag?: (fra 5 år)
Et barn stiller sig på en frugt eller grøntsag på tæppet. De andre børn skal finde ud af om det er en grøntsag eller en frugt. Hvad den hedder og fortælle alt hvad de ved om frugten eller grøntsagen.

Varm kartoffel: (fra 5 år)
Vend et Food Fight kort. Den som først finder ved hvad frugten eller grøntsagen på tæppet og ved hvad den hedder – vinder kortet. Den der får flest kort vinder spillet.

Dagens frugt eller grøntsag: (fra 6 år)
Køb en rigtig frugt eller grøntsag og gør den til dagens tema. Find ud af hvordan man spiser den. Hvordan den smager og hvor den stammer fra. Find det kort der passer til og tal om indholdet af vitaminer og mineraler. Del nu 5 kort ud til hvert barn, og lad dem dyste om deres kort er sundere og indeholder flere vitaminer og mineraler.

Den hurtige udgave: (fra 6 år)
2 eller 3 børn dyster mod hinanden. Skift til at slå med terningen, det antal terningen lander på, skal børnene skynde sig hen og røre ved. Det skal være frugt og grøntsager man kan navnene på, og man kan bruge hænder, fødder og albue – ja selv hagen. Den som gør det først, uden at vælte og kan navnene vinder. Man kan måske købe frugt eller grøntsager som børnene kan vinde.

Hvem er den sundeste?: (fra 6 år)
Sid omkring tæppet. Alle deltagere modtager 10 Food Fight kort. Børnene placerer deres kort i en bunke med forsiden ned af. Nu vender alle på samme tid et Food Fight kort og skal hurtigst muligt finde den pågældende frugt eller grøntsag på tæppet. Den hurtigste må vælge hvilken næringskategori der Food Fightes i. Vinderen modtager alle kort i denne runde.

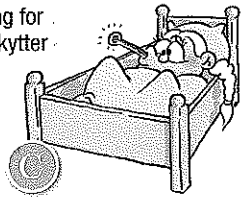
Matematik: (fra 6 år)
2-4 børn slår hver med terningen. Det tal terningen viser, skal de finde af frugt og grøntsager i en bestemt farve på tæppet. Farven bestemmer man selv. F.eks. skal det ene barn finde 6 røde frugter eller grøntsager og placere hænder, fødder, albuer eller hovedet på uden at falde – det samme gør de andre børn. Når de har fundet felterne, skal de tælle felterne sammen.

Stav en frugt eller grøntsag: (fra 7 år)
Skift til at vælge et bogstav. Find så mange frugt eller grøntsager, der starter med dette bogstav på tæppet, uden at sige dette højt. Hvor mange har du fundet skal børnene svare på. Den med det højeste antal skal nu vise dem på tæppet.

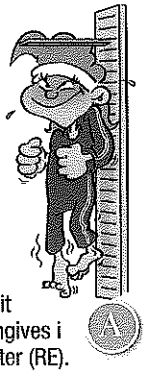
Alternativ: (fra 7 år) Alle skiftes til at tage et kort fra Food Fight bunken. Frugten eller grøntsagen navngives og man prøver nu at stave navnet. Kan man dette vinder man kortet.

Lær sprog: (fra 7 år)
Vend et kort – hvem ved farven og navnet på frugten eller grøntsagen på f.eks. engelsk. Når man kender svaret, findes frugten eller grøntsagen på tæppet. Enten spilles der på skift eller om hvem der er hurtigst.

C-vitamin: Har betydning for immunforsvaret, det beskytter cellerne mod skadelige stoffer og forebygger skrøbelige knogler. C-vitamin angives i milligram (mg).



E-vitamin: Holder huden smuk, beskytter cellerne i kroppen og styrker immunforsvaret. E-vitamin angives i milligram (mg).

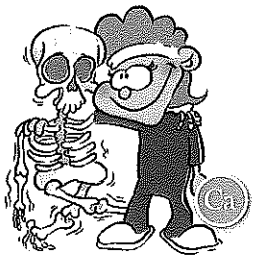


A-vitamin: Har betydning for at man kan vokse, det styrker immunforsvaret, slimhinder, appetit og smag. Mangler man A-vitamin så påvirker det dit syn. A-vitamin angives i retino-ækvivalenter (RE).

Vegetables

01: Spinat **02:** Broccoli
03: Tomat **04:** Agurk **05:** Majs
06: Peberfrugt **07:** Ærter **08:** Iceberg salat **09:** Hvidkål **10:** Rødkål **11:** Grønkål
12: Rødbede **13:** Zucchini/Cougette/Squash
14: Pastinak **15:** Persillerod **16:** Rosenkål
17: Gulerod **18:** Kartoffel **19:** Sød kartoffel/Batat
20: Porre **21:** Hvidløg **22:** Aubergine **23:** Blomkål
24: Champignon **25:** Løg **26:** Artiskok
27: Asparges **28:** Bønner **29:** Hokkaido Græskar **30:** Jordskok **31:** Fennikel
32: Ingefær **33:** Bladselleri
34: Forårsløg

K-vitamin: Har betydning for at blodet kan størkne, dannelsen af vigtige proteiner og for knoglerne. K-vitamin angives i mikrogram (µg).

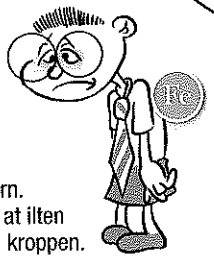


Ca (Calcium/kalk): Har betydning for knoglerne, muskel-sammentrækning, nerveimpulserne, størkning af blodet og vægten. Calcium er et mineral. Calcium angives i milligram (mg).

Fruit

37: Abrikos **38:** Ananas
39: Appelsin **40:** Banan
41: Blåbær **42:** Jordbær **43:** Hindbær
44: Brombær **45:** Citron **46:** Fersken
47: Grapefrugt **48:** Kirsebær **49:** Æble
50: Mango **51:** Honning melon **52:** Papaya
53: Pære **54:** Rosin **55:** Vandmelon **56:** Vindrue
57: Blomme **58:** Granatæble/Punisk æble
59: Sveske **60:** Rababer **61:** Figen **62:** Daddel
63: Kiwi **64:** Hyldebær **65:** Solbær
66: Avocado **67:** Passionsfrugt/Grenadil
68: Oliven **69:** Kokosnød
70: Mandarin

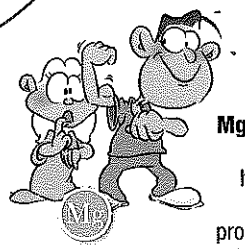
Kostfibre: Styrker fordøjelsen og forebygger forstoppelse, nedsætter appetitten og sukker niveauet i dit blod. Kostfibre angives i gram (g).



Fe (Jern): Man bliver træt og bleg, hvis man mangler jern. Jern er ansvarlig for at ilten transporteres rundt i kroppen. Jern er et mineral. Jern angives i milligram (mg).

Alle tal er næringsindholdet pr. 100 gram.

by bodyIQ®



Mg (Magnesium): Et mineral der har betydning for mange kemiske processor i kroppen bl.a. energi og for nerverne samt hjertet. Magnesium er et mineral. Magnesium angives i milligram (mg).