

Markmið og spilareglur með námsspili í heimilisfræði

Markmið og spilareglur fyrir efri bekki grunnskóla

Námsspilið í heimilisfræði er ætlað nemendum á unglingsstigi. Spilið getur hentað öðrum aldursflokkum með því að semja aðrar spurningar með ákveðinn aldur í huga. Þá mætti semja léttari spurningar fyrir yngri nemendum. Ef nemendur fara að þekkja spurningarnar geta þeir samið nýjar spurningar sjálfir. Það er góð aðferð fyrir þá að tileinka sér námsefnið.

Námsspilið er hugsað sem viðbótarnámsefni í matvæla- og næringarfræði og fræðslu í heilbrigðum lífsháttum. Spilið er einnig hægt að spila með leikskólabörnum og þá sem myndaspil. Kennsluheftið er þá ekki notað. Við gerð spilsins er stuðst við námsefni í matvælafræði í heimilisfræði. Hefti sem við byggjum á bókum um matvæla- og næringarfræði, ráðleggingum og reynslu okkar sjálfra.

Markmiðin eru að

- Auka almenna þekkingu nemenda á matvælafræði, næringarfræði og hollum lífsháttum.
- Gera nám að leik – og njóta þess að læra.
- Auka þekkingu nemenda á fæðu.
- Nemendur geti tengt fæðu við matvælafræði, næringarfræði, og holla lífshætti.
- Nemendur geti á skemmtilegan hátt tileinkað sér námsefni í matvælafræði, næringarfræði og þekkingu um heilbrigði.
- Nemendur geti með þekkingu sinni flokkað matvæli og þekki uppruna þeirra.
- Glæða áhuga nemenda á hollu mataræði og heilsu.
- Stuðla að aukinni samveru nemenda og skemmtilega upplifun og tilbreytingu.
- Stuðla að heilbrigðum lífsstíl.

- Æfa hlustun og efla einbeitingu.

Leikskólinn:

Markmiðin eru að:

- Gera nám að leik – og njóta þess að læra.
- Auka orðaforða nemenda.
- Auka þekkingu þeirra á hráefni/matvælum.
- Vekja áhuga nemenda á hollu mataræði.
- Gera nemendur meðvitaða um að það er gaman að spila.
- Æfa hlustun og efla einbeitingu.

3 spilaöskjur ein fyrir hvern spilaflokk

Mappa 1

9 myndaspjöld tengd, korni, fitu, kakó, te, kaffi, sykri og sætindum. 3 pokar með litlum myndaspjöldum. 3 spurningahefti með spilareglum, spurningum og svörum.

Mappa 2

9 myndaspjöld tengd fiski, kjöti, eggjum, baunum, hnetum og grænmeti. 3 pokar með litlum myndaspjöldum. 3 spurningahefti með spilareglum, spurningum og svörum.

Mappa 3

9 myndaspjöld tengd mjólk, ávöxtum, berjum og kryddi. 3 pokar með litlum myndaspjöldum. 3 spurningahefti með spilareglum, spurningum og svörum.

Leikskólinn

Spilareglur:

- Nemendur sitja með spjöldin fyrir framan sig, kennari dregur mynd úr pokanum og spyr hvað myndin sýni, sá sem er fyrstur að finna samsvarandi mynd á sínu spjaldi fær spjaldið.
- Einnig geta nemendur dregið sjálfir spjald úr pokanum og sagt hvað myndin sýnir og sett hana á réttan stað á spjaldinu.

Grunnskólinn

Spilareglur:

Námsspilið er hægt að spila á margan hátt:

Svara öllum spurningunum – sá vinnur sem er með flest lítil spjöld á sínu spjaldi.

Svara fyrirfram ákveðnum fjölda spurninga 5, 10, 15 eða fleiri.

Nemendum er skipt í þrjá hópa og spilastjóri er skipaður í hverjum hópi. Spilastjóri dregur lítið númerað spjald úr pokanum.

Númer spjaldsins svarar til spurningar í viðeigandi hefti með sama númeri.

Spilastjóri les spurninguna.

Áhersla er lögð á hlustun – og þögn á meðan lesið er. Sá keppandi sem er fyrstur að slá í borð, klappa eða hringja bjöllu fær svarréttinn.

Margar spurninganna hafa nokkrar vísbendingar. Getur flinkur spilastjóri stoppað lesturinn eftir hverja vísbendingu og boðið þátttakendum að svara.

Þáttakandi sem svarar rétt, fær litla spjaldið og leggur það yfir reit á sínu spjaldi sem sýnir tilsvarendi mynd.

Margar spurningarnar eru í nokkrum liðum og það þarf að svara öllum liðum rétt til að fá spjaldið.

Ef keppandi svarar ekki rétt situr hann hjá og aðrir fá svarréttinn.

Nemandi sem fer ekki eftir spilareglum, getur átt á hættu að missa svarréttinn, í 2-3 skipti eða eins og ákveðið er í upphafi spils.

Athugið að hver nemandi getur spilað 3 mismunandi spil.

Spurningar í möppu 2

1. Við spyrjum um rôtargrænmeti sem inniheldur mikið af keratíni.
Líkaminn getur breytt því í A- vítamín.
Hver er fæðan?
Svar: Gulrætur.
2. Nefnið ljóst magurt kjöt sem ekki var algengt á borðum fyrir 35 árum. Hvað gefur 1 g af próteini margar hitaeyningar?
Svar: Kjúklingakjöt. 4 he.
3. Fiskur sem á fleiri en eitt nafn, og inniheldur D vítamín, sem er í fitunni. Hann er dökkur á annarri hliðinni en ljós á hinni.
Hvaða fisktegund er verið að tala um?
Svar: Lúða, heilagfiski eða flyðra (eitt nafn er nóg).
4. Fyrir nokkrum árum gátu Íslendingar aðeins fengið þessa matartegund niðursoðna.
Núna fæst hún einnig fersk.
Hún er til bæði græn og hvít og mörgum finnst súpa úr þessu frábær.
Hver er þessi matartegund og nefnið einnig þrjár aðrar niðursoðnar grænmetistegundir?
Svar: Aspas, spergill, aðrar grænmetstegundir eru sveppir, baunir, maís, gulrætur, rauðkál og margt fleira grænmeti niðursoðið.
5. Þessi grænmetistegund á sér ekki langa sögu á Íslandi.
Hún er létt miðað við stærð, bragðlítill, er kalkrík og þykir góð grilluð.
Hver er grænmetistegundin?
Svar: Eggaldin.

6. Nú spyrjum við um vinsælt meðlæti, sem er oft á borðum.
Ræktað á Íslandi. Við tökum hýðið gjarnan af en ættum að borða það sem oftast – því það inniheldur trefjar og B-vítamín.
Hver er fæðutegundin? Nefnið einnig tvö íslensk afbrigði hennar.
Svar: Kartafla. Íslensk afbrigði eru gullauga, rauðar íslenskar, Helga, Ólafsráuður og Blálandsdrottning og fleiri.
7. Laukur er mjög algengt, ódýrt vítamínauðugt grænmeti, bragðmikið og lyktarsterkt.
Til eru margar tegundir, nefnið þrjár.
Svar: Laukur (matlaukur), rauðlaukur, graslaukur, blaðlaukur, perlulaukur og fleiri.
8. Af hverju er kjöt af gömlum dýrum seigara en af ungum dýrum?
Svar: Bandvefur í kjöti vex með aldri dýra og hann er seigur.
9. Hvað er sólanín og er í lagi að borða það?
Svar: Sólanín er eiturfni sem myndast í kartöflum þegar þær eru í birtu. Kartöflurnar verða grænblettóttar. Nei það er ekki í lagi að borða kartöflur með sólaníni því það er eitrað.
10. Hvers vegna er hægt að vinna olíu úr hnetum og möndlum?
Svar: Hnetur og möndlur eru fituríkar.
11. Nú erum við að spyrja um fæðu sem er algengust marineruð í krukku stundum kölluð silfur hafsins. Í henni eru góðar fitusýrur og við ættum að vera dugleg að nýta okkur hana. Um hvaða fæðu er spurt?
Svar: Síld.
12. Í verslunum er þessi matvara til í ýmsum gerðum, bæði hökkuð og í stykkjum og yfirleitt nokkuð dýr.
Hún inniheldur prótein og járn og er dökk á lit.
Hvaða matvæli er verið að spyrja um?
Svar: Nautakjöt.
-

13. Spurt er um grænmeti sem á þrjú nöfn.

Það er fullt af andoxunarefnum (varnarefnum fyrir sjúkdómum), vítamínum og járni.

Hvaða grænmeti er þetta? Nefnið tvö nöfn.

Svar: Sprotakál, spergilkál, brokkoli.

14. Þessi fæðutegund fæst oftast ræktuð en stundum villt.

Hún inniheldur A og D-vítamín.

Hver er fæðutegundin?

Svar: Lax.

15. Þessi fæða er oft kölluð appelsína norðursins af því að hægt er að rækta hana á norðlægum slóðum og hún inniheldur C-vítamín eins og appelsínur. Hver er fæðan?

Svar: Rófa.

16. Nú spyrjum við um fjórar geymsluaðferðir á fiski. Hverjar gætu þær verið?

Svar: Þurrkun eða herðing, söltun, frysting, kæling, niðursuða, marinering og reyking.

17. Teljið upp fjórar ástæður fyrir því að skynsamlegt er að borða baunir og linsur.

Svar: Baunir og linsur eru próteinríkar, ódýrar, trefjaríkar og steinefna- og vítamínríkar.

18. Teljið upp fimm kosti grænmetis í fæði.

Svar: Grænmeti er orkuríkt, vítamínauðugt, járnauðugt, góður kolvetnagjafi, trefjaríkt, lítfagurt, saltsnautt og það má oft borða hrátt.

19. Fæðan er algeng í aðalrétti bæði soðin og steikt.

Hún gefur okkur prótein og sagt er að skrattinn hafi skilið eftir svarta rönd á hliðum þess. Hver er fæðan?

Svar: Ýsa.

Gunnþórunn Jónsdóttir og Katrín Leifsdóttir

20. Spurt er um þrjár algengar tegundir grænmetis sem ræktaðar eru í gróðurhúsum héraendis. Hvaða tegundir eru þetta?
Svar: Tómatar, gúrkur, paprikur og sveppir.
21. Við leitum að þrem tegundum rôtargrænmetis sem auðvelt að rækta á Íslandi.
Svar: Radísur eða hreðkur, gulrætur, rófur og næpur.
22. Flestum eða öllum þykir þetta gott.
Þessi fæða er alltaf borðuð hrá og inniheldur mjög mikið af vatni.
Hún er t.d. notuð í salöt eða sem álegg. Um hvað er spurt?
Svar: Agúrku eða gúrku.
23. Af hverju er kjöt látið hanga ófrosið eftir slátrun?
Svar: Svo að það meyrni, mýkist og verði ekki seigt.
24. Hvað er hænuegg að meðaltali þungt og hefur litur á skurn eitthvað með hollustu að gera?
Svar: Hænuegg er að meðaltali 50-60 g á þyngd. Nei litur á skurn eggja hefur ekkert með hollustu að gera.
25. Egg er brotið í skál og viðkomandi sér að eggjið er ekki nýtt. Nefnið tvær ástæður fyrir þeirri niðurstöðu.
Svar: Gamalt egg gæti verið með vondri lykt, hvítan þunn eins og vatn jafnvel grænleit og rauðuhimnan sprungin.