

# Markmið og spilareglur með námsspili í heimilisfræði

## Markmið og spilareglur fyrir efri bekkji 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 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 spjalðið.
- 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 tilsvareandi 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 3

1. Matvælin sem við leitum að innihalda öll næringarefni.  
Þau eru fituskert að hluta. Um hvað er spurt?  
Svar: Léttmjólk.
2. Fæðan vex villt á fáeinum stöðum á Íslandi og er ræktuð í görðum og gróðurhúsum, annars er hún oftast innflutt. Þessi fæða inniheldur mikið af C- og K-vítamínum og trefjum. Hún þykir mjög góð og falleg á borði.  
Um hvað er spurt?  
Svar: Jarðarber.
3. Hvaða auka afurð verður til þegar skyr er búið til úr undanrennu?  
Svar: Mýsa.
4. Þessi fæða inniheldur mikið af andoxunarefnum og vex víða villt á Íslandi.  
Er óvanaleg á litinn miðað við matvæli. Hvaða fæðu erum við að tala um?  
Svar: Bláber.
5. Þetta er afurð sem inniheldur prótein og kalk og reyndar margt fleira.  
Við borðum þetta oft á hverjum degi, þó fæðan sé götött. Um hvað er spurt?  
Svar: Ostur.
6. Ávextir eru flokkaðir eftir gerð blóma. Hvernig er skilgreiningin á einföldum ávexti?  
Svar: Eitt blóm verður einn ávöxtur.
7. Þetta er trefjarík fæða, af sítrusætt, með miklu C-vítamíni og járn.  
Úr henni er oft unnin safi en þá glatast trefjarnar. Um hvað er spurt?  
Svar: Appelsínu.

8. Nú spyrjum við um ávöxt. Hann hefur þá sérstöðu að vera ekki súr og hann er kolvetnaríkur. Sagt er að forfeðrum mannsins hafi þótt hann góður.  
Um hvaða ávöxt er spurt?  
Svar: Banana.
9. Ávöxtur með steini, fékkst bara niðursoðinn í dósum eða þurrkaður þegar amma var ung, rauðgulur á litinn. Var gjarnan notaður í rjómatertur og sem eftirrétur með þeyttum rjóma. Um hvaða ávöxt er spurt?  
Svar: Apríkósu.
10. Nefnið þrjú einkenni ávaxta.  
Svar: Ávextir eru oftast súrir, safaríkir og orkusnauðir og litríkir.
11. Nefnið fjórar næringarfræðilega kost þess að drekka mjólk og borða mjólkurvörur.  
Svar: Mjólk inniheldur öll bestu próteinin, kalk og fleiri steinefni. A-og D- vítamín og mörg B vítamín.
12. Hvað kallast afurðirnar tvær sem verða til þegar mjólk er skilin í skilvindu? Nefnið einnig hvor þeirra er í meira magni.  
Svar: Rjómi og undanrenna. Það er meira af undanrennu
13. Þessi matvæli eru einstök mjólkurvara og tilheyra hefðbundnum íslenskum mat. Um hvaða matvæli er spurt og úr hvaða mjólkurvöru eru þau framleidd?  
Svar: Skyr og það er framleitt úr undanrennu.
14. Það eru til mjög mörg afbrigði af þessum ávöxtum.  
Þessir ávextir eru algengir í dag, en fullorðið fólk tengir þá við jólin. Hvaða ávextir eru þetta? Og af hverju tengir fullorðið fólk þá við jólin?  
Svar: Epli, því þau fengust aðeins fyrir jól áður fyrir.

15. Nefnið fjögur jurtakrydd og segið frá hvernig er best að geyma krydd.

Svar: Tímían, rósmarín, salvía, steinselja, estragon, basilíka, oregano og fleiri. Krydd er best að geyma í kulda, dimmu og í lokuðu íláti.

16. Stoðmjólk er framleidd fyrir sérstakan markhóp. Hver er þessi sérstaki markhópur?

Svar: Smábörn, sex mánaða til tveggja ára.

17. Þetta er mjög fitusnauð en próteinrík mjólkurvara.

Hún fæst í fernum. Hver er mjólkurvaran?

Svar: Undanrenna.

18. Úr hvaða ávöxtum eru sveskjur og rúsínur eru unnar og hvað er búið að gera við ávextina?

Svar: Plómur eru sveskjur, rúsínur eru vínber og það er búið að þurrka ávextina.

19. Mjólk er gerilsneydd með því að hita hana upp í ákveðið hitastig. Upp í hvaða hitastig er mjólkkin hituð og til hvers er gerilssneyðing?

Svar: Mjólk er hituð í 71°C í 15 sek. Til að drepa óæskilegar örverur.

20. Þessi ávöxtur fæst ferskur og líka niðursoðinn í dósnum.

Það eru til mörg afbrigði af honum en við gerum ekki mikið úr því. Ávöxturinn er oftast græn eða gulur á litinn. Um hvaða ávöxt er spurt?

Svar: Pera.

21. Bæði börn og fuglar elska þetta. Gott að nota í hlaup því í þessari matvöru er hleypiefni. Vex í görðum og er C-vítamínríkt. Um hvað er spurt? Og hvað heitir hleypiefnið?

Svar: Rífsber. Hleypiefnið heitir pektín.

22. Nefnið þrjár geymsluaðferðir fyrir ber og ávexti.

Svar: Þurrkun, sultun, frysting, niðursuða og kæling.

23. Þessi fæða er 36% feit svo það er ekki sniðugt að borða hana á hverjum degi. Við notum hana oft í eða með hátíðamat. Um hvað er spurt?

Svar: Rjóma.

24. Nefnið þrjú einkenni ferskra ávaxta.

Svar: Ferskir ávextir eiga að vera blettalausir, stinnir, safaríkir og með ferska lykt.

25. Nefnið tvær megingundir af ostum og segið frá hvað þarf marga lítra af mjólk til að framleiða 1 kg af osti

Svar: Hleyptir ostar og mysuostar. Það þarf 10 l af mjólk til að framleiða eitt kg af osti.