

# Markmið og spilareglur með námsspili í heimilisfræði

## Markmið og spilareglur fyrir efri bekki grunnskóla

Námsspilið í heimilisfræði er ætlað nemendum á unglíngastigi. 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 neytenda- 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 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

1. Leitað er að korntegund.  
Hún er góð í graut og er rík af kolvetnum og hollri fitu.  
Fæðan þykir gróf og fer vel í maga. Hver er korntegundin?  
Svar: Haframjöl, hafragrautur.
2. Nefnið þrjá aðalhluta korns, en þeir eru taldir fjórir og segið hver er stærsti hlutinn.  
Svar: Skurn, hýði, mjölvi og kím. Mjölvin er stærsti hlutinn.
3. Hvers vegna er hollara að nota matarolíu í matargerð en aðra fitu?  
Svar: Olía er auðgri af hollum fitusýrum og hækkar ekki kólesteról í blóði.
4. Hvers vegna er betra að borða hýðisgrjón en hvít grjón? Nefnið tvær ástæður.  
Svar: Hýðisgrjón eru mikið auðgri af trefjum og hollum efnum eins og vítamínum sem hafa verið fjarlægð úr hvítum hrísgrjónum.
5. Við leitum að fæðu sem inniheldur kolvetni, prótein, vítamín og steinefni.  
Fæðan er góð grilluð.  
Hún er meðal annars vinsæl sem bíósnakk.  
Hver er fæðan?  
Svar: Maís.
6. Teljið upp fjórar tegundir af grófu korni og segið hvaða tveir þættir gera korn gróft.  
Svar: Hýðisgrjón, heilhveiti, bygg, rúgmjöl, haframjöl. Það er hýði og mölun sem ákveða grófleika korns.
7. Hvaða þrjár korntegundir eru algengastar í bakstur?  
Svar: Hveiti, rúgur, hafrar.

8. Spurt er um vöru sem við erum flest sólgin í og Astekar kölluðu fæðu Guðanna. Um hvaða er spurt?  
Svar: Súkkulaði.
9. Á spjaldinu sérðu mynd af afurð sem er unnin úr rjóma, hver er afurðin? Hvað nefnist aðal orkuefni afurðarinnar? Hvað gefur hvert gramm af orkuefninu margar hitaeiningar?  
Svar: Smjör, aðal orkuefni smjörs er fita og fita gefur 9 he hvert gramm.
10. Spurt er um korntegund, hún er góð sem meðlæti með mat, í grauta og bakstur, hún er ræktuð á Íslandi. Hver er korntegundin?  
Svar: Bygg.
11. Spurt er um afurð jurta, hún er fátæk af bætiefnum, en sókn í hana er samt mikil. Kandís er eitt form þessarar vöru. Um hvaða er spurt og hvað nefnast þær tvær jurtir sem þessi tegund er ræktuð af?  
Svar: Sykur. Sykur er aðallega ræktaður af sykurreyr og sykurrófum.
12. Nefnið þrjú lyftiefni.  
Svar: Matarsódi, lyftiduft, hjartasalt og ger.
13. Nefnið þrjár góðar ástæður fyrir því að forðast sykur og sætindi.  
Svar: Sykri fylgja engin vítamín eða steinefni, sykur skemmir tennur og hann spillir lyst á hollum mat. Of mikill sykur gerir fæði of hitaeiningaríkt.
14. Hvaða hveititegund er yfirleitt notuð í pasta?  
Svar: Durum hveiti.
15. Við leitum að fæðu sem er hluti af gamla íslenska matnum.  
Í þessari fæðu er notað rúgmjöl.  
Svar: Flatkökur.

16. Þetta er fæða sem er ekki gömul hefð fyrir á Íslandi.  
Við tengjum fæðuna gjarnan við Asíu.  
Fæðan búin til úr hrísgrjónum eða hveiti. Hver er þessi fæða?  
Svar: Núðlur.
17. Deig lyftist á þrjá mismunandi máta. Segið frá tveim þeirra og nefnið dæmi um þá.  
Svar: Hægt er að láta deig lyftast á þrjá mismunandi vegu,  
a. líffræðilegan eins og gerbakstur,  
b. efnafræðilegan þá notum við lyftiduft eða matarsóða, flest allar kökur,  
c. eðlisfræðilegan eins og vatnsdeig.
18. Þetta er fæða sem er gerð úr grófu korni. Hún inniheldur trefjar og B- vítamín. Sumum er illa við hana vegna þess að loft vill myndast í þörmum  
Svar: Rúgbrauð.
19. Í lýsi er mjög eftirsótt og holl fitusýra, hvað heitir hún? Í lýsi eru einnig tvö verðmæt vítamín, hvaða vítamín eru það?  
Svar: Omega3 fitusýra, A- og D- vítamín.
20. Þessi vara þekkist um allan heim, mörgum finnst gott að hressa sig á henni. Kínverjar og Bretar eru þekktir fyrir þessa vöru og siði í kringum hana. Um hvað er spurt?  
Svar: Te.
21. Í blönduðu morgunkorni er mikið af trefjum. Hvaða gagn gera trefjar í líkamanum og hvaða morgunkorn erum við að tala um?  
Svar: Bæta meltinguna og koma í veg fyrir hægðatregðu. Þetta er musli.
22. Hvaða morgunkorn er unnið úr maís? Hvað annað er gert við maís en nota hann til manneldis?  
Svar: Kornfleks. Maís er notaður í skepnufóður.
23. Það sem við leitum að er holl (neytt í hófi) einómettuð fita. Við tengjum hana oft við Ítalíu og Spán. Um hvað er spurt?

Svar: Ólívuolíu.

24. Nefnið þrjá aðalhluta korns, en þeir eru taldir fjórir og segið hver er stærsti hlutinn.

Svar: Skurn, hýði, mjölvi og kím. Mjölvin er stærsti hlutinn.

25. Við leitum að matvöru sem er verksmiðju framleidd úr jurta og dýrafitu. Matvaran inniheldur herta fitu og getur því sest inn í æðar og skemmt þær. Hver er matvaran?

Svar: Smjörlíki.