

FOOD FIGHT

Vägledning

FOOD FIGHT



by
bodyIQ

FOOD FIGHT

Innehåll: 34 sunda FoodFight fruktkort och 2 trumfkort.

34 sunda FoodFight grönsakskort och 2 trumfkort..

1 undervisningsmatta, 1 stor tärning, förvaringspåse och vägledning

Spelregler:

3 spelvarianter med endast kort

Food Fight: (från 6 år)

Korten blandas och delas ut till alla spelare. Varje spelare har sina Food-Fight-kort med baksidan upp i en hög. Den yngsta spelaren börjar genom att säga den vitamin eller mineral hon tror att frukten eller grönsaken innehåller mest av.

Viss hjälp finns till hands – all frukt är nyttig, men talen står skrivna i ett äpple eller en paprika som är uppdelade som trafikljus allt efter hur mycket frukten eller grönsaken innehåller: 🟢🟢 (innehåller mycket), 🟡🟡 (innehåller rätt så mycket) och 🍎🍎 (innehåller lite eller ingenting). De övriga spelarna turas om att säga samma vitamin eller mineral för sina översta kort i korthögen, och spelaren med det högsta näringsinnehållet vinner alla kort i den här omgången och lägger dessa kort underst i sin egen korthög. Vinnaren väljer nästa vitamin eller mineral från sitt nästa kort o.s.v. Vinnaren är den som har vunnit flest kort när den fastställda tiden har gått ut eller när alla kort har vunnits.

Variant med trumfkort: (från 6 år) Spelaren med silvertrumfen som översta kort vinner det översta kortet från alla spelarna. Har man däremot guldtrumfen vinner man de 2 översta korten från alla sina medspelare. Silver- och guldtrumfen kan bara användas en gång i varje spelomgång och guldtrumfen slår silvertrumfen.

SuperFood: (från 6 år)

Kom överens om en näringskategori, exempelvis A-vitamin: Alla vänder upp det översta kortet i sin hög. Den som har kortet med mest A-vitamin vinner alla korten i denna omgång och lägger de vunna korten underst i sin egen korthög. Fast inte kortet med mest A-vitamin, det ska ligga kvar på bordet och de andra får vända upp sina kort igen och se om de kan slå detta kort o.s.v. Vinnaren är den som har den frukt eller grönsak som är rikast på A-vitamin.

Fruksallad: (från 4 år)

Se vem som vet vad frukten eller grönsaken heter: Alla kort ligger i en hög med baksidan uppåt. Spelarna turas om att vända upp det översta kortet, och den spelare som först bankar i bordet och ropar FoodFight samt namnet på frukten vinner kortet. Den som får flest kort vinner.

12 spelvarianter med matta

Smaka på regnbågen: (från 4 år)

Använd mattan och lär färgerna. Barnen turas om att säga namnet på en färg och hitta en frukt eller grönsak, t.ex. en gul banan, en röd tomat eller en grön gurka.

Vilda hallon: (från 4 år)

Ta ett kort från högen och ställ dig sedan på mattan där just den frukten eller grönsaken finns. Om du kan namnet på frukten eller grönsaken så vinner du kortet. Den som får flest Food Fight-kort vinner.

Kloka äpplen: (från 4 år)

Ta ett kort och prata om frukten eller grönsaken på det. Vad vet barnen om frukten eller grönsaken, hur smakar den, vilken konsistens har den, vilket land kommer den från och vilka maträtter används den i? Låt ett barn lägga kortet på motsvarande frukt eller grönsak på mattan.



Slå knut på dig själv: (från 5 år)

Barnen väljer ett av följande färger: lila, grön, röd, gul, orange, svart, vit, brun. Ett av barnen kastar tärningen. Om den landar på 4 t.ex. måste barnet röra vid 4 frukter eller grönsaker i den valda färgen med hjälp av händer, fötter, armbågar och huvud utan att tappa balansen. 2–4 barn kan enkelt spela mot varandra åt gången.

Frukt eller grönsak?: (från 5 år)

Ett barn står på frukten eller grönsaken på mattan. De andra barnen måste gissa om det är en frukt eller grönsak, vilken frukt eller grönsak det är och säga det de vet om den.

Het potatis: (från 5 år)

Vänd på ett Food Fight-kort. Den första personen som kan namnet på frukten eller grönsaken på mattan vinner kortet. Den som får flest Food Fight-kort vinner.

Dagens frukt eller grönsak: (från 6 år)

Köp en riktig frukt eller grönsak och gör den till dagens tema. Ta reda på vem som äter den, hur den smakar och var den kommer från. Hitta kortet som passar och prata om vitamin- och mineralinnehållet. Dela ut 5 kort var till varje barn och låt dem spela mot varandra om vem som har det sundaste kortet och innehåller flest vitaminer och mineraler.

Den snabba versionen: (från 6 år)

2 eller 3 barn spelar mot varandra och turas om att kasta tärningen. Det antal som tärningen visar är det antal som barnen ska röra vid så snabbt de kan. Det ska vara frukt eller grönsaker som kan namnet på och man får använda händer, fötter och armbågar, ja till och med hakan. Den första person som gör det utan att ramla omkull och som kan namnen vinner. Du kan också köpa frukt eller grönsaker som barnen kan vinna.

Vem är sundast?: (från 6 år)

Sitt i en ring på mattan. Alla spelare får 10 Food Fight-kort. Barnen lägger sina kort med baksidan upp i en hög. Alla vänder på ett Food Fight-kort på samma gång och måste hitta frukten eller grönsaken på mattan så snabbt som möjligt. Den snabbaste kan välja vilken näringskategori man ska ha en Food Fight om. Vinnaren får alla kort i den här omgången.

Matematik: (från 6 år)

Vart och ett av 2–4 barn kastar tärningen. Talet som tärningen visar används för att hitta frukten eller grönsakerna med en särskild färg på mattan. Du väljer färgen. Ett barn måste exempelvis hitta 6 röda frukter eller grönsaker och lägga händerna, fötterna, armbågarna eller huvudet på dem utan att ramla – de andra gör samma sak. När de har hittat fälten ska de räkna ihop dem.

Stava en frukt eller grönsak: (från 7 år)

Turas om att välja en bokstav. Hitta så många frukter eller grönsaker som börjar med den bokstaven på mattan utan att säga det högt. Barnen måste gissa hur många du hittat. Personen med det högsta antalet pekar sedan ut dem på mattan.

Alternativ: (från 7 år)

Alla turas om att ta ett kort Food Fight-högen. Frukten eller grönsaken namnges och alla försöker stava det rätt. Vinnaren är den person som kan stava det rätt.

Lär ett språk: (från 7 år)

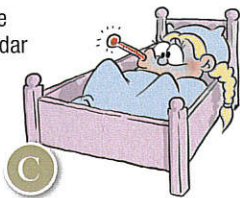
Vänd på ett kort – vem kan färgen och namnet på frukten eller grönsaken på t.ex. engelska? Om du kan namnet på frukten eller grönsaken så ska du hitta den på mattan. Barn turas antingen om eller ser vem som är snabbast.

FOOD FIGHT

by body4Q



C-vitamin: Har betydelse för immunförsvaret, skyddar celler mot skadliga kemikalier och förebygger svagt skelett. C-vitamin anges i milligram (mg).



E-vitamin: Håller huden fin, skyddar cellerna i kroppen och stärker immunförsvaret. E-vitamin anges i milligram (mg).



A-vitamin: Har betydelse för växten, stärker immunförsvaret, slemhinnor, aptit och smak. Brist på A-vitamin påverkar synen. A-vitamin anges i retinolekvivalenter (RE):



Vegetables

- 01: Spenat
02: Broccoli 03: Tomater
04: Gurka 05: Majs 06: Paprika
07: Ärtor 08: Isbergssallad 09: Vitkål
10: Rökål 11: Grönkål 12: Rödbeta
13: Zucchini/Courgette/Squash 14: Palsternacka
15: Persiljerot 16: Brysselkål 17: Morötter 18: Potatis
19: Sötpotatis 20: Purjolök 21: Vitlök 22: Aubergine
23: Blomkål 24: Champinjoner 25: Lök
26: Kronärtskocka 27: Sparris 28: Bönor
29: Hokaido-pumpa 30: Jordärtskocka
31: Fänkål 32: Ingefära 33: Selleri
34: Kniplök

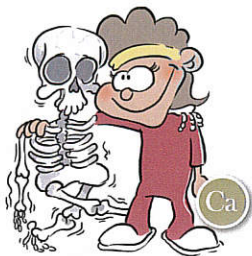


K-vitamin: Har betydelser för koaguleringen av blodet, bildandet av viktiga proteiner och för skelettet. K-vitamin anges i mikrogram (µg).

Fruit

- 37: Aprikos
38: Ananas 39: Apelsin 40: Banan
41: Blåbär 42: Jordgubbar 43: Hallon
44: Björnbär 45: Citron 46: Persika
47: Grapefrukt 48: Körsbär 49: Äpple 50: Mango
51: Honungsmelon 52: Papaya 53: Päron
54: Russin 55: Vattenmelon 56: Vindruvor 57: Plommon
58: Granäpple 59: Torkade katrinplommon
60: Rabarber 61: Fikon 62: Dadlar 63: Kiwi
64: Fläderbär 65: Svarta vinbär 66: Avokado
67: Passionsfrukt 68: Oliver
69: Kokosnöt 70: Mandarin

Ca (Kalcium): Viktigt för ettet, muskelsammandragningar, nervimpulser, blodkoagulering och växten. Kalcium är en mineral. Kalcium anges i milligram (mg).



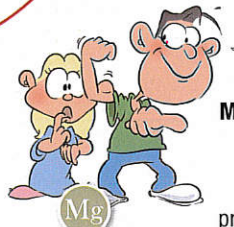
Kostfiber: Stärker matsmältningen och förebygger förstoppning, minskar aptiten och sänker sockernivåerna i blodet. Kostfiber anges i gram (g).

FE (Järn): Man blir trött och blek om man har järnbrist. Järnets uppgift är att transportera syret runt i kroppen. Järn är en mineral. Järn anges i milligram (mg).



Alla tal anger näringsinnehållet per 100 gram

by
bodyIQ®



Mg (Magnesium): En mineral som har betydelse för många kemiska processer i kroppen bl.a. energi och för nerverna och hjärtat. Magnesium är en mineral. Magnesium anges i milligram (mg).