

Pravidla hry

Cíl hry:

Věk:

Počet hráčů:

vítězí hráč, který získá co nejvíce karet
od 7 let

3 a více

Průběh hry:

Všem hráčům rozdáme stejný počet karet z celého balíčku tak, aby karty ležely lícem dolů. První hráč sejme horní kartu ze svého balíčku a na kartě si vybere jednu ze složek uvedené potraviny, o které se domnívá, že má vyšší hodnotu, než budou mít ostatní hráči na svých kartách. Název potraviny a vybranou složku hlasitě oznámí ostatním hráčům, např.: „zelí, vitamín C: 36,6 mg“. V tuto chvíli se na první kartu ve svém balíčku podívají i ostatní hráči. Všichni pak postupně ze svých karet přečtou hodnotu stejné složky (např.: „mrkev 5,9 mg“ „hovězí maso 0“). Porovnává se velikost složky v jednotkách hmotnosti (g, mg, µg), v hodnotách MJ nebo počet uměle přidaných látek (celkový počet druhů dle seznamu na kartě). Ten hráč, který má kartu s nejvyšší hodnotou, vyhrává karty všech ostatních hráčů. Karty od nich převezme a vloží je dospodu svého balíčku. Pokračuje hráč, který v tomto kole zvítězil: sejme první kartu ze svého balíčku a vybere složku, o které se domnívá, že má vysokou hodnotu. Hra pokračuje stejným způsobem jako v prvním kole. Pokud se v některém kole vyskytnou dvě karty se stejnou nejvyšší hodnotou dané složky, vítězí ten hráč, který dokáže rychleji uvést písničku, říkanku, rčení nebo přísloví, název nebo citát z literatury nebo filmu nebo jinou zajímavost o dané potravine. Hra končí, až některý z hráčů získá všechny karty. Je možné hru ukončit po určité předem stanovené době. V tom případě vyhrává hráč s nejvyšším počtem karet.

Balíček obsahuje 4 volné karty. Sem mohou hráči doplnit a dokreslit své oblíbené potraviny včetně údajů, které si předem sami vyhledají. Didaktickým cílem hry není naučit se nazpaměť přesné hodnoty jednotlivých složek potravin, ale uvědomit si hod-

notu přirozených potravin a množství zdraví prospěšných složek, které obsahují. Naproti tomu průmyslově upravené potraviny mohou soutěžit pouze obsahem uměle přidaných látek, zejména cukru a dalších aditiv. Je důležité upozornit žáky, že mezi uměle přidanými látkami mohou být i látky v zásadě prospěšné (např. vitamíny a minerály), nicméně mnohem lepším zdrojem těchto látek jsou z mnoha důvodů přirozené potraviny. Jsme si vědomi, že hodnoty jednotlivých složek se u konkrétního vzorku potraviny mohou lišit od průměrné hodnoty. Uváděné hodnoty se liší také dle různých zdrojů dat. Z praktických důvodů bylo nutné přistoupit i k dalším zjednodušením, například všechny vitamíny skupiny B uvádíme jako jednu hodnotu. Doporučujeme proto, aby hru vedl učitel s dobrým povědomím o tématu a hru doprovázel podle potřeby stručným komentářem.

Pozn.:

1 gram (g) = 1 000 miligramů (mg)

1 miligram (mg) = 1 000 mikrogramů (µg)

MJ = mezinárodní jednotka, měrná jednotka pro množství účinné látky založená nikoli na hmotnosti, nýbrž na naměřeném biologickém působení nebo účinku. MJ znamená pro každou látku jiné váhové množství.

Zdroje:

<http://www.kaloricke-tabulky.cz>

<https://www.stobklub.cz/databaze-potravin>

<http://www.laserone.cz/node/21>

<https://nutritiondata.self.com>

etikety potravin

