



SPELREGELS VAN GAME OF FOOD

1. GOOD FOOD-STRATEGIE

Zowel voor Brussel als voor de rest van de wereld is voeding een zeer belangrijke uitdaging voor het milieu. In 2016 lanceerde de Brusselse Hoofdstedelijke Regering de 'Good Food-strategie - Naar een duurzaam voedings-systeem in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest'. In 2022 kwam er een update. De prioritaire doelstellingen ervan zijn het verbeteren van de **toegang voor iedereen tot 'Good Food', d.w.z. gezonde, lokale en seizoensgebonden voeding met een eerlijke prijs voor de producent**, het ondersteunen van de werkgelegenheid die verband houdt met Good Food in Brussel en het verminderen van de voedselverspilling.

Leefmilieu Brussel heeft het Game of Food-spel ontwikkeld om jongeren meer te betrekken bij hun voedingskeuzes! Dankzij dit spel zullen ze ontdekken met welke ingrediënten ze hun bord kunnen vullen zodat het 'Good Food' wordt!

2. DE DYNAMIEK VAN GAME OF FOOD

Dit spel zorgt voor een eerste kennismaking met duurzame voeding. Het werd ontwikkeld voor een klas met leerlingen vanaf 12 jaar. Het is niet nodig om over enige voorkennis te beschikken om als animator het spel te leiden. Al de nodige informatie wordt gegeven en ontdekt tijdens het spel. De rol van animator mag ingenomen worden door een leerkracht, een opvoeder, een ouder of leerling.

Het spel wordt voorafgegaan door een inleiding zodat de leerlingen kunnen kennismaken met de Good Food-categorieën, zodat er zoveel mogelijk gezonde voeding op hun bord terechtkomt. Nadien kunnen de leerlingen met het spel beginnen en hun boodschappen doen!

Het spel is makkelijk aan te passen aan verschillende doelgroepen of situaties.

3. ONDERDELEN VAN HET SPEL

- 1 spelbord (één keer per team afdrukken)
- 6 thematische fiches en hun aanvullende nota over de impact van voeding op het leefmilieu
- 83 ingrediëntenkaarten
- 50 'wortel'-jetons
- 42 inzetkaarten
- 7 'speciale krachten'-kaarten
- Een reeks aanvullende documenten:
 1. 1 activiteitenfiche 'Een Good Food-maaltijd organiseren' organiseren
 2. 1 engagementscontract
 3. 1 infofiche voor de ouders 'Good Food in Brussel'
 4. 1 fiche 'Nog een stap verder ...'

4. GAME OF FOOD

A. Voorbereiding

Deel de leerlingen op in teams van 6 personen en plaats ze in de vorm van een boog in de klas zodat al de spelers het bord kunnen zien.

B. Duur

Het spel verloopt in 2 fases:

- Inleiding op het spel door de leerlingen vragen te stellen en de 6 'Good Food'-categorieën voor te stellen (60 minuten)
- Het spel zelf, met 'voeding aankopen', voorstelling van de menu's en scores optekenen. (60 minuten)

De inleiding tot het spel kan worden losgekoppeld van het spel zelf als de timing beperkt is.

Op dezelfde manier kan het aantal inzetrondes tijdens het spel worden aangepast aan de beschikbare tijd. Er zijn 5 tot 7 inzetrondes mogelijk. We raden minimaal 5 rondes aan om een menu van minstens 5 ingrediënten samen te stellen.

C. Introductie vóór het spel

a) De animator bevraagt de leerlingen over de verbanden die ze leggen tussen voeding en het milieu

Bijvoorbeeld:

- Weet je vanwaar je voeding komt?
- Welke verschillen kunnen er zijn tussen voedingsmiddelen (teeltmethode, herkomst, seizoen, label, enz.)
- Wordt er wereldwijd voldoende voedsel geproduceerd?
- Is voeding geëvolueerd ten opzichte van het tijdperk van jullie grootouders?
- ...

b) Uitleg van de 6 'Good Food'-categorieën

Om vertrouwd te raken met de verschillende Good Food-categorieën geeft u een thematische fiche en de aanvullende nota aan elk team. Elke dubbele fiche stelt een nefast gevolg voor van voeding op het milieu. Bij elke dubbele fiche hoort gelukkig een oplossing: een van de 6 Good Food-categorieën.

Het team kan een korte presentatie geven aan de andere leerlingen over de inhoud van hun fiche en de elementen die ze moeten kennen tijdens een voorbereidingsfase. Na elke presentatie zoekt de hele klas naar de categorie van het Good Food-spelbord die een oplossing biedt voor het probleem voorgesteld in de fiche.

We raden aan om de animator de fiches te laten lezen als voorbereiding op het spel omdat de leerlingen enkel een deel zullen presenteren. Zo kan de animator aanvullende informatie geven bij de presentatie van de teams.

D. Het spel

a) Doel

Als een echt team van sterrenchefs stellen jullie een heerlijk menu samen en verzamelen jullie zoveel mogelijk 'wortels'!

Hoe?

- Door te kiezen voor ingrediënten die een maximum aantal categorieën van het 'Good Food'-spelbord kunnen vullen. Per categorie die gevuld wordt, wordt een wortel verkregen. Een enkel ingrediënt kan verschillende categorieën vullen. De leerlingen moeten zelf raden welke ingrediënten de meeste wortels zullen opbrengen!
- Door het verkrijgen van een bonus indien alle categorieën van het "Good Food"-spelbord gevuld zijn door minstens een wortel.
- Door het menu uit te vinden dat door de andere teams het meest geapprecieerd wordt (lekker, origineel, evenwichtig, ...).

DE GOOD FOOD PUNTEN

Elk ingrediënt dat een team koopt, kan punten opleveren, afhankelijk van het feit of het in een Good Food-categorie valt of niet. Enkele verduidelijkingen bij die categorieën:

STOP VERSPILLING

‘Stop verspilling-punten kunnen op twee manieren worden gewonnen. Enerzijds door te vermijden voedingswaren weg te gooien en anderzijds door overbodige verpakkingen te vermijden.

VARIEER MET EIWITTEN

Punten worden gewonnen wanneer er gekozen wordt voor proteïnen met een lage milieu-impact. Om ze te vinden kunnen leerlingen de infofiche over eiwitten gebruiken dat door het team ‘Varieer met eiwitten’ is gepresenteerd.

GEMAAKT MET RESPECT

Punten worden gewonnen wanneer de producten over een label beschikken: diervriendelijk, fairtrade, milieuvriendelijk (bio).

HUISBEREID

Is van toepassing op lekkere ‘zelfbereide’ gerechtjes, maar ook op groenten uit eigen tuin! In deze categorie kun je dus soms twee punten winnen.

LOKAAL PRODUCT

In die categorie hoort alles wat in België of in de aangrenzende landen (Frankrijk, Nederland, Duitsland) wordt gemaakt of verwerkt. Door te kiezen voor lokale producten kunnen er ook soms twee punten worden gewonnen. Een voorbeeld is Belgisch appelsap: zowel de appels als het sap worden in België geproduceerd.

SEIZOENSPRODUCT

Dit is enkel van toepassing voor fruit en groenten. En omdat het altijd wel ergens in de wereld het seizoen is van een bepaalde groente of fruit, worden er enkel ‘seizoenspunten’ gewonnen wanneer het in België of in de aangrenzende landen (Frankrijk, Nederland, Duitsland) wordt geteeld.

b) Start

Geef aan elk team 1 spelbord, 6 inzetkaarten en 1 ‘speciale krachten’-kaart. Plak 9 ingrediëntenkaarten op het bord.

Het is belangrijk dat enkel de voorzijde (met het ingrediënt op) zichtbaar is voor de spelers. De achterzijde, waar het aantal gewonnen wortels op vermeld wordt, moet verborgen blijven tot het moment dat de teams een ingrediënt definitief hebben gekozen.

Het doel is eveneens om evenwichtige menu's samen te stellen. De 83 ingrediëntenkaarten werden opgemaakt volgens de voedselpiramide: drank, fruit en groenten, koolhydraten, proteïnen, zuivelproducten, suiker en vet. Er zijn bijgevolg veel meer ‘fruit en groenten’-kaarten dan ‘suiker en vet’-kaarten. Het goed mengen van de kaarten zorgt normaal voor een evenwicht. We raden echter aan dat de animator eerst goed nagaat of alle categorieën van de voedselpiramide aan bod komen wanneer hij/zij de 9 ingrediëntenkaarten ophangt.

c) Verloop

DEEL 1

De teams zullen elk om beurt een ingrediëntkaart moeten kiezen uit de 9 kaarten die worden voorgesteld op het bord. Om de toerbeurt te bepalen, steken alle teams op hetzelfde moment hun gekozen inzetkaart in de lucht. Indien een team zijn ‘speciale krachten’-kaart wil gebruiken, kan het die op dat moment inzetten. Het team met de grootste inzet mag beginnen (behalve als een ‘speciale krachten’-kaart het omgekeerde aanduidt, dan mag het team met de kleinste inzet beginnen).

Elk team stuurt zijn 'koper' naar het bord en die 'kopers' zetten zich in een rij naar gelang de orde bepaald door de inzetkaarten. De 'koper' van het eerste team kiest een kaart. Hij hoopt dat die het team zoveel mogelijk wortels op zijn spelbord zal opbrengen en het team zal toelaten een heerlijk gerecht samen te stellen! Het aantal gewonnen wortels per ingrediënt wordt op de achterzijde van de kaarten weergegeven: de animator geeft de gewonnen wortels aan de 'koper' die ze op het spelbord van zijn eigen team plaatst. Elke 'koper' doet hetzelfde voor zijn team. De animator neemt de gebruikte inzetkaarten telkens terug.

Van zodra de 6 teams hun ingrediënt gekozen hebben en hun gewonnen wortels op het spelbord hebben geplaatst, neemt de animator de 3 overgebleven ingrediënten weg en plaats er 9 nieuwe voor de tweede beurt. De teams zullen opnieuw een inzetkaart moeten gebruiken om de toerbeurt te bepalen en een andere 'koper' sturen om een ingrediënt te kiezen en wortels te winnen. Zo verlopen er 6 beurten tot de inzetkaarten van de teams op zijn.

→ Punten

Wanneer al de inzetkaarten opgebruikt zijn en de menu's zijn samengesteld, schrijft de animator het aantal gewonnen wortels van elk team op het bord:

- a) de gewonnen wortels via de gekozen ingrediënten,
- b) een bonus van 5 wortels indien elke categorie van het spelbord minstens 1 wortel bevat.

DEEL 2

Elk team zal nadien zijn smakelijk menu voorstellen dat het met de gekozen ingrediënten heeft samengesteld. Het is de bedoeling dat de andere teams watertanden bij het horen van het menu! De animator noteert de menu's op het bord.

→ Punten

Wanneer alle menu's werden voorgesteld, zal elk team om de beurt tussen 1 à 5 wortels geven aan alle andere teams: 5 aan het beste menu, 4 aan het tweede beste en zo verder.

Totaal van de punten

De wortels van de 2 delen van het spel worden samengeteld en de animator maakt de winnaar bekend!

5. HET VERVOLG

Proficiat! De leerlingen hebben ontdekt wat Good Food is en aan welke criteria aandacht geschonken moet worden bij de aankoop van voedingswaren! Om hen te laten deelnemen met de Good Food-beweging in Brussel en hen zich te laten engageren voor een duurzaam voedingspatroon, kan u:

- Hen voorstellen om een engagementencontract in te vullen en/of hen laten delen wat ze met hun ouders uit de informatiefiche voor de ouders hebben geleerd;
- Van theorie naar praktijk omschakelen door het organiseren van een "Good Food"- klasgerecht!

Voor andere ideeën kan u de fiche 'Nog een stap verder' raadplegen in de aanvullende documentatie en vergeet vooral niet om uw ervaringen met andere Brusselse scholen te delen. Stuur een foto en een kleine beschrijving door naar info@bubble.brussels.





NOTITIE VAN DE SPELLEIDER

HET SPEL GAME OF FOOD

Doel van het spel:

Jongeren kennis laten maken met de principes van duurzame voeding ("Good Food") en hen tegelijkertijd aanmoedigen om een aantrekkelijk, evenwichtig en milieuvriendelijk menu samen te stellen.

De teams verdienen "wortelen" door ingrediënten te kiezen die voldoen aan de Good Food-criteria en door een menu voor te stellen dat in de smaak valt bij de andere deelnemers.

Doelgroep:

- Vanaf 12 jaar.
- Klasse of groep van ongeveer 24 tot 30 deelnemers, verdeeld over 6 teams.

Geschatte duur:

- Fase 1: Kennismaking met Good Food: ≈ 60 minuten
- Fase 2: Spel waarbij ingrediënten worden gekocht en menu's worden gepresenteerd: ≈ 60 minuten

STAP 1 - HET MATERIAAL VOORBEREIDEN

Zorg voor:

- 1 speelbord per team
- De ingrediëntenkaarten
- Magneten om de ingrediëntenkaarten op te hangen
- De inzetkaarten
- De 'speciale krachten'-kaarten "
- De „wortel“-fiches
- De 6 themakaarten en de bijbehorende aantekeningen

De ruimte inrichten:

- Vorm 6 teams.
- Laat de teams tegenover het bord plaatsnemen.
- Zorg ervoor dat iedereen de opgehangen kaarten kan zien.
- Maak de ingrediëntenkaarten klaar om tijdens het spel aan het bord te hangen
- Hang de seizoenskalender op.

STAP 2 - HET THEMA INTRODUCEREN

De discussie op gang brengen met het stellen van standaardvragen aan de deelnemers:

- *Waar denken jullie dat ons voedsel vandaan komt?*
- *Welke gevolgen kan voedsel hebben voor het milieu?*
- *Is er een verband tussen voedsel en het milieu, het klimaat, sociale rechtvaardigheid, gezondheid, enz.?*
- *Zijn sommige voedingsmiddelen duurzamer dan andere? Zijn sommige voedingsmiddelen beter voor de gezondheid dan andere?*
- *Wat is voedselverspilling? Welke problemen zou voedselverspilling wereldwijd veroorzaken?*
- *Wat betekent 'lokaal' eten?*
- *Wat betekent seizoensgebonden eten?*

Het doel is niet om de juiste antwoorden te vinden, maar om de ideeën van de groep naar boven te brengen.

STAP 3 - DE 6 GOOD FOOD-CATEGORIEËN ONTDEKKEN

Deel aan elk team uit:

- 1 themafiche
- de bijbehorende aanvullende notitie

Elk team:

- Leest de documenten.
- Bereidt een korte presentatie voor.
- Presenteert de belangrijkste bevindingen aan de rest van de klas.

Na elke presentatie bepaalt de groep onder welke Good Food-categorieën de voorgestelde oplossing valt.

Tips voor de spelleider: Lees de 6 thematische fiches voorafgaand aan de sessie door, zodat je de informatie van de leerlingen kunt aanvullen.

STAP 4 - HET SPEL STARTEN

Uitdelen van het materiaal

Elk team krijgt:

- 1 speelbord
- 6 inzetkaarten
- 1 kaart met een 'speciale kracht'

De spelleider hangt het volgende op:

- de seizoenskalender
- 9 ingrediëntenkaarten aan het bord. Alleen de 'ingrediënt'-zijde wordt getoond; de achterkant van de kaart met de punten blijft verborgen totdat de teams hun keuze hebben gemaakt

Tips voor de spelleider: Zorg ervoor dat de opgehangen kaarten verschillende categorieën van de voedselpiramide vertegenwoordigen.

DE GOOD FOOD-PUNTEN

Elk ingrediënt dat door een team wordt gekocht, kan punten opleveren, afhankelijk van of het al dan niet voldoet aan een Good Food-categorie. Enkele toelichtingen bij deze categorieën:

STOP VERSPILLING

2 manieren om wortelen te verdienen: door voedselverspilling te voorkomen, of door onnodige verpakkingen te vermijden.

VARIEER MET EIWITTEN

Je verdient wortelen door te kiezen voor eiwitten met een lage milieu-impact.

GEMAAKT MET RESPECT

Je verdient wortelen als de producten gecertificeerd zijn: respect voor dieren, werknemers (fair trade) of de natuur (biologisch).

HUISBEREID

2 mogelijkheden om wortelen te verdienen: met huisgemaakt bereidingen en/of met producten uit de moestuin.

LOKAAL PRODUCT

2 manieren om wortelen te verdienen: met producten die worden geproduceerd en/of verwerkt in België of in de buurlanden (Frankrijk, Nederland, Duitsland).

SEIZOENSPRODUCT

Je verdient wortelen met seizoensfruit en -groenten die bovendien in België of in de buurlanden (Frankrijk, Nederland, Duitsland) worden geproduceerd.

STAP 5 - DE INGREDIËNTEN AANKOPEN

Doel: Een menu aanmaken dat zoveel mogelijk wortelen oplevert en tegelijkertijd smakelijk en evenwichtig blijft.

Verloop van een ronde:

1. Inzetten

- Alle teams kiezen tegelijkertijd een inzetkaart.
- Zodra alle teams hun kaart hebben gekozen, steken ze deze tegelijkertijd omhoog.
- Indien gewenst, gebruiken ze hun 'speciale kracht'-kaart.

2. De volgorde bepalen

- Het team met de hoogste inzet mag als eerste kiezen. De volgorde voor het kiezen van de ingrediëntenkaart wordt bepaald aan de hand van de cijfers op de inzetkaarten.
- Tenzij een speciale kracht anders bepaalt.

3. Een ingrediënt kiezen

- Elk team stuurt een 'inkoper' naar het bord om een ingrediëntenkaart te kiezen.
- De inkopers selecteren een kaart volgens de vastgestelde volgorde.

Tips voor de spelleider: Moedig de leerlingen aan om hun voedingskeuzes te motiveren en te discussiëren over de gevolgen voor het milieu

4. De punten bekendmaken

- De spelleider bekijkt de achterkant van de kaart.
- Hij verdeelt de gewonnen wortelen over de GF-categorieën die met het ingrediënt zijn ingevuld.
- Het team legt de gewonnen wortelen in de bijbehorende Good Food-categorie op zijn speelbord.

5. De volgende ronde voorbereiden

- De 3 overgebleven kaarten worden verwijderd.
- Er worden 9 nieuwe kaarten neergelegd.
- Er wordt een nieuwe ronde gestart.

Speel minimaal 5 en idealiter 7 rondes.

STAP 6 - DE GOOD FOOD-PUNTEN TELLEN

Tel aan het einde van het winkelen het volgende bij elkaar op:

- 1. De wortelen die dankzij de ingrediënten zijn verdiend**
- 2. De Good Food-bonus**

Krijg +5 wortelen als het team ten minste één wortel in elke categorie op het bord heeft.

- 3. De Gourmetmenu-bonus**

PRESENTATIE VAN DE MENU'S:

Elk team presenteert zijn menu. Ze mogen bedenken hoe ze de ingekochte ingrediënten gaan bereiden, ze mogen producten toevoegen die gewoonlijk in de voorraadkast staan, enz.

Het doel is om de andere teams zin te geven om hun menu te proeven.

STEMMING DOOR DE TEAMS:

Na de presentatie van de menu's krijgt elk team 15 wortelen die het aan de verschillende teams moet toekennen

- 5 wortelen voor het favoriete menu
- 4 wortelen voor het tweede
- 3 wortelen voor het derde
- 2 wortelen voor het vierde
- 1 wortel voor het vijfde

Het team stemt niet op zijn eigen menu.

STAP 9 - HET WINNENDE TEAM AANWIJZEN

Tel bij elkaar op:

- de Good Food-punten
- de bonussen
- de stemmen van de andere teams

Het team met de meeste wortelen wint het spel.

