

**Max  
&  
Monju**

**– en quiz om sund mad**



© Fødevarestyrelsen · Oktober 2004 · 1. udgave 1. oplag · Oplag: 45.000 · Bestillingsnummer:  
2004213 · Illustration: Lasse Bekker Weinreich · Design: essensen ApS · Tryk: From & Co.

## Max & Monju – en quiz om sund mad

”Max og Monju” er et spil, hvor du lærer gennem leg. Målet er at lære børn og unge fra 10-14 år sunde kost- og motionsvaner og understøtte ernæringsundervisningen i skolen. Spillet kan bruges som klassesæt i undervisningen i hjemkundskab, til temaundervisning eller spilles i frikvarteret.

Spillet understøtter undervisningsmaterialet på: [www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk)  
– men kan også spilles selvstændigt.

Undervisningsmaterialet på Madklassen er udviklet af Fødevarestyrelsen sammen med skolelærere, og ideen er at formidle viden om sund mad og ernæring til danske skolebørn.



MINISTERIET FOR FAMILIE-  
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Fødevarestyrelsen

Der er spørgsmål inden for kategorierne:

- Frugt og grønt
  - Sukker
  - Krop og motion
  - Sund mad
  - Bakterier i maden
  - Læs på mærkerne
- + 4 Hypno Monju-kort.

På [www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk) kan du finde alle svarene. Her er også lærer- og elevvejledninger til mange andre opgaver.

Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender, Fødevarestyrelsen, [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk).  
Se også [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) – hjemmeside om sund mad.

[www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk)

## Spilleregler

Der er 48 spillekort i kategorierne:

- **Frugt og grønt**
- **Sukker**
- **Krop og motion**
- **Sund mad**
- **Bakterier i maden**
- **Læs på mærkerne**

Til hver kategori hører 8 spørgsmålskort.

Derudover er der 4 Hypno Monju-kort, hvor man skal bevæge sig.

Spillet kan spilles af 2-8 personer. Læg Hypno Monju-kortene i en bunke på bordet med bagsiden opad. Del jer i 2 hold og del spørgeskortene ligeligt mellem jer. Kortene lægges i en bunke foran hvert hold med bagsiden opad.

Læs på skift et spørgeskort med de tre muligheder for svar op. Der er kun ét rigtigt svar, som er markeret med et kryds. ▶

Svarer modspilleren/holdet rigtigt, får de kortet. Spilleren/holdet der samler flest rigtige svar kort har vundet. Står pointene lige, kan I tage et omspil, hvor I blander kortene.

Nogle af spørgeskortene er markeret med en stjerne \*.

På disse kort skal modspilleren udover at besvare kortet udføre en motionsleg, som skal trækkes fra bunken med de 4 Hypno Monju-kort. Dette giver ikke point. Når Hypno Monju-kortet er brugt lægges det tilbage nederst i bunken.

**På [www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk) kan du læse mere om de enkelte emner.**



MINISTERIET FOR FAMILIE-  
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Fødevarestyrelsen