

Sinnenas
Skafferi

Allebarnsrätten har ambitionen att se till att alla barn får rätt till bra mat. Näringsriktig och god! Ekologisk och vällagad! Allebarnsrätten arbetar med att ta fram bra material till förskolan men också med att påverka och samarbeta med politiker och föräldrar. Den bok du nu håller i handen har det lagts mycket möda på. Vi som arbetar med Allebarnsrätten tycker att det är viktigast att börja redan i förskoleåldern så att barnen som växer upp nu får en riktig smakstart! För alla barn har rätt till bra mat men också till sin egen smak!

Allebarnsrätten drivs av Stiftelsen Måltidsmuseum som är en ideell organisation och med stöd från Allmänna Arvsfonden.

Kom in på allebarnsratten.se



Innehåll

Sinnenas Skafferi 6

Bra matvanor börjar tidigt 8

**Sapere - att uppleva
med alla sinnen 13**

Sapere i förskolan 17

Komma igång 22

Vän med sina egna sinnen 41
Övningar 45

Smaksinnet 50

Smak 52
Övningar 57

Luktsinnet 60

Lukt 62
Övningar 65

Synsinnet 70

Syn 72
Övningar 78

Känselsinnet 84

Känsl 86
Övningar 89

Hörselsinnet 96

Hörsel 98
Övningar 102

Vad (för)stör smaken? 104

Laga mat med barn 107
Övningar 109

Upptäcktsfärd i matlandet 112
Övningar 119

Sapere har involverat många 132

Bakom boken 141

Referenser 143

Sinnenas Skafferi

Det finns ingen åldersgräns... vi håller med, och varför vänta med så spännande saker som smaker? Den här boken vill uppmuntra och inspirera dig som jobbar på förskolan, eller som är förälder, att tillsammans med dina barn bli ännu bättre på att använda alla sinnen och utforska nya smaker. Vi är ju alla människor, stora som små, och människor har sinnen för att uppleva världen och för att både klara av faror och njuta av livet. Om vi tränar våra sinnen blir vi också bättre på att undvika faror och njuta mer. Och det bästa av allt, det är faktiskt inte så svårt att träna upp sina sinnen så att man känner, smakar, luktar, hör och ser mer. Sapere är från början en fransk metod, som vi i anslutning till Restaurang- och hotellhögskolan i Grythyttan utvecklat för lärare och skolbarn sedan flera år.

Från Frankrike via Grythyttan har Saperemetoden spridits till skolor i Sverige och i Finland. I Finland har Sapere utvecklats också för yngre barn. I slutet av boken finns ett utförligt kapitel om bakgrunden till Saperemetoden. Det nya med den här boken är att vi nu vänder oss till ännu yngre barn och presenterar Saperemetoden för svenska förskolor och föräldrar. Du som vuxen får stöd genom mer kunskap om våra fem sinnen och förslag på enkla övningar du kan göra tillsammans med barn som är ungefär 1–5 år. Övningarna är testade av förskolepedagoger och barn, som också gett oss en hel del tips. Följ med in i Sinnenas Skafferi!

Stina Algotson & Åsa Öström



Sapere - att uppleva med alla sinnen

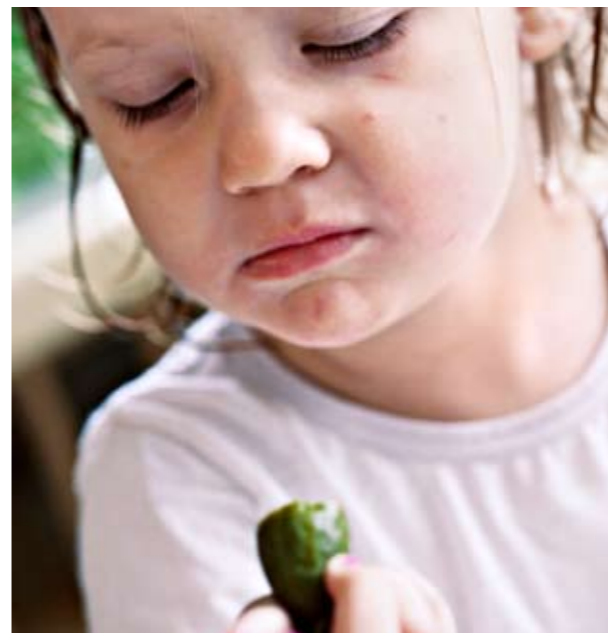
Ska chokladen vara kall eller varm? Kan en citronkaramell vara röd? Vad smakar bäst till pannkakor – vatten, mjölk eller saft? Vilken färg har äpplet? Smakar det syrligt eller sött? Det latinska ordet sapere betyder "att kunna", "att smaka", "att veta" och "att känna". Det är fint – att sapere både finns i vår sinnliga förmåga och i det vi lärt oss. Vi vet ju hur riktigt små barn undersöker världen runt sig – allt, såväl lämpliga som mindre lämpliga saker åker snabbt in i munnen för en ordentlig analys. Så vad är egentligen smak? Smak är kanske ett bra ord för vår förmåga att göra en kritisk bedömning.

Sapere är en enkel metod som bygger upp kunskap om våra fem sinnen, syn, lukt, smak, känsel och hörsel. Målet med Sapere är att barn ska få:

- lära känna sina sinnen och sin egen smak
- träna upp ett språk för att uttrycka vad de upplever
- våga prova nya produkter och rätter
- vilja äta mer varierat
- lära sig att produkter och mat är spännande och kul
- lära sig att måltiden är en viktig del av vår kultur och natur och påverkar miljön
- utvecklas till kunniga och kritiska konsumenter

Det finns två grundläggande "regler" för Sapere. Oavsett ålder har var och en:

- rätten till sin egen smak, det finns inget rätt eller fel
- rätten att låta bli att prova





Övningar

Börja prata om munnen, tungan och tänderna.
Hur skulle det vara om vi inte kände smak?
Skulle det vara tråkigt att äta?

Träna grundsmaker

Söta saker: morot, sött äpple, mogna päron, russin, socker, honung

Salta saker: salt, chips, saltgurka, saltlakrits, oliv, kapris

Sura saker: citronskivor, äppelcidervinäger, gröna äpplen (Granny Smith)

Beska saker: endiver, grapefrukt (speciellt skalet), mörk choklad (kakaopulver blandat till deg med lite vatten)

Umami: parmesanost, buljong, aromat (låt barnen testa umami för skojs skull, den är svårt att definiera, men känns som fylligare blandningar av salt, surt och sött)

Blanda grundsmaker

Ni behöver ett endiveblad alternativt lite grovriven morot till varje barn. En citronklyfta. Salt ur saltkar. Be barnen smaka en tugga på endiven/moroten utan något annat. Be barnen sedan droppa över lite citron på endiven/moroten och smaka igen. Vid tredje provsmakningen droppar ni citron och strör ni lite salt på endiven/moroten och smakar. Fråga barnen om de kände någon skillnad och vilken av blandningarna de tyckte var godast.

Smakar hel och riven olika?

Låt barnen riva några olika rotsaker och prata om smaken. Ni behöver potatisskalare, rivjärn och några olika rotfrukter. Använd gärna både den grova och den fina sidan av rivjärnet. Även ganska små barn kan klara av att riva själva, men tala om att de ska vara försiktiga och var med och håll koll och hjälp till så att de inte river sina fingrar. Riv morot, palsternacka, kålrot och rotselleri. I den här övningen kan det vara bra att låta barnen smaka när de själva vill, kanske direkt när de rivit lite. Fråga om de tycker att smaken blir annorlunda om man river grovt eller fint.



Sötis eller suris?

Låt barnen välja mellan syrliga gröna äpplebitar eller röda söta äpplebitar. Tillsammans kan ni prata om ifall de tycker surt eller sött är godast. Här kan ni prata om att alla har rätt till sin egen smak, en del gillar mer sött, andra gillar salt eller surt. Ingen har det rätta svaret.

Låt barnen pressa citron och blanda med lika mycket vatten. Vilka tycker det är gott och vilka skulle vilja lägga i lite socker? Samma sak här – alla har rätt till sin egen smak.

Mycket eller lite smak

Mixa naturell yoghurt med banan. Dela på satsen och tillsätt lite socker i ena delen. Be barnen smaka och peka ut den yoghurt som är sötast. Gör likadant med buljong där hälften har fått lite extra salt. Och likadant med naturell yoghurt där hälften fått lite extra citronsaft.

Bröd med och utan salt

Prova att baka bröd med barnen. Gör en deg tillsammans och låt halva degen vara utan salt och andra halvan med salt. Baka bröden. Provsbaka och diskutera vilket bröd som är godast.

"Smakar köttig."