



Bjud in barnen till ett
SMAKÄVENTYR



Förord	4
Kocka på!	5
Smaksnurran – bli en Supersmakare!.....	6
Matglädje och lek.....	7
Mat vi mår bra av	7
Finländsk matkultur.....	9
Välj enligt säsong	9
Ta med barnen i köket!.....	12
Smakäventyr med Kocka på.....	13
Innan ni börjar	13
Visuellt stöd	13
Känselsinnet	14
Känna på grönsaker och frukt.....	14
Låt känseln vandra vidare	15
Synsinnet	16
Hemliga påsen	16
Grönsakskonst	17
Smörgåskonst till mellanmål	18
Smaksinnet	19
Lär känna och hitta grundsmaker	19
Provsmakning av olika äpplen	20
Citrustest	20
Luktsinnet	22
Doftburkar	22
Dagens doft	22
Doftmemory	22
Citrontjuven och Doftdetektiven	24



Hörselsinnet	25
Vilken grönsak hör du?	25
Musik till måltiden.....	26
Ljurdurksmemory	26
Andra lekar	27
Astronautleken.....	27
Sagolådor med kosttema	29
Sagan om den mycket hungriga Larven.....	29
Sagan om spökena som ändrade färg	30
Fantisera utgående från frukter och grönsaker.....	31
Lek med maträtter – sammansatta ord.....	31
Recept	33
Salladsbuffé.....	33
Vinäggrett.....	33
Grönsaker med dipp	34
Gräddfilssås med örter	34
Hummus.....	34
Smoothie	34
Havtornssmoothie	35
Grönkålssmoothie.....	35
Varm bädricka	35
Barnens focaccia	36
Morotsscones.....	36
Dadel- och fikonbollar	37
Bjud hela familjen på ett smakäventyr.....	38
Inbjudan till Smakäventyr	42
Kocka på-smakdiplom.....	43
Föräldrabrev	44

Förord

Kocka på – bjud in barnen till ett smakäventyr!

Hej på er!

Ni har tidigare Hoppat på med Bärtil och hans gäng tillsammans med Svenska Yle och Folkhälsan. Nu är det dags att Kocka på och vi har utökat samarbetet så att Marthaförbundet och Finlands svenska 4H också är med. Tillsammans kompletterar vi varandra eftersom 4H-organisationen kan matens väg från jord till bord, Marthaförbundet vet hur vi lagar maten bäst och Folkhälsan har kunskap om matens betydelse för hälsan. Tillsammans har vi samlat våra bästa övningar och recept till inspirationsmaterialet.

Kocka på-häftet, som du håller i din hand, skickas till alla svenskspråkiga daghem, förskolor och eftisar. Vi hoppas att materialet ska inspirera er pedagoger och köksansvariga att ta med barnen och föräldrarna på ett riktigt smakäventyr. Ett äventyr där ni prövar er fram och blir modigare och vågar smaka på och äta olika både nya och bekanta smaker. Hösten är en ypperlig tidpunkt att arbeta med mat och speciellt med inhemska grönsaker. Så planera gärna in mat och smak som höstens tema och ta hjälp av materialet i häftet.

Föräldrarna är intresserade av vad barnen gör på dagis och eftis. Preliminära resultat från Folkhälsans Dagensforskning visar att föräldrar gärna vill ha tips av pedagogerna om hur de kan inspirera det egna barnet hemma. I häftet finns både enkla recept som man kan göra på dagis och eftis och också dukningstips och smakövningar. Du hittar också länkar till organisationernas hemsidor där det finns mera tips och ideér. Och kom ihåg att det inte finns någon lag som förbjuder barn att hjälpa till i köket eller tillreda mat på dagis. Med grundläggande kunskap i kökshygien kan ni laga och servera säker mat till alla!

Bjud gärna in föräldrarna till ert smakäventyr. Kanske får de besöka er på eftermiddagen eller på kvällen och pröva på olika smakövningar. Låt barnen fungera som guider för sina föräldrar så får de själva visa vad de upplevt under hösten. Dofta, smaka, känn och titta, kanske bjuder ni på något som barnen själva tillrett?

Vi har alla något att vinna på att ge våra barn positiva måltidsupplevelser. Låt kreativiteten flöda och ta del av Kocka på-inspirationsmaterialet.

Vi hoppas att ni får ett riktigt lyckat smakäventyr med Kocka på!

Kocka på-hälsningar

Folkhälsans förbund

Finlands svenska Marthaförbund

Finlands svenska 4H (Matskolan – Ruokakoulu)



Kocka på!

Kocka på-kampanjen handlar om matglädje och om att uppmuntra pedagoger, föräldrar och barn till att smaka på och laga mat på ett roligt och lekfullt sätt. Kampanjen är en fortsättning på Folkhälsans och Yles BUU-klubbens satsning på Hoppa på! som sprider tips på roliga sätt att röra på sig. "Alla får och alla kan!", säger kampanjens galjonsfigur, fåret Bärtil. Kocka på-kampanjen bjuder in alla i köket och alla får och alla kan laga mat!

BUU-klubben Kockar på med Bärtil och Isa Gris i åtta avsnitt och temat fortsätter i sex avsnitt med Isa Gris och Micke på Strömsö. Avsnitten kan också ses på Yle Arenan. Vi samarbetsorganisationer står för innehållet i inspirationsmaterialet som består av ett häfte och en smaksnurra. Materialet kan användas med barn i åldern 3–9 år. Tillsammans har vi samlat våra bästa övningar och recept till inspirationsmaterialet.

Alla samarbetsorganisationer har smakövningar baserade på Saperemetoden som ett gemensamt arbetssätt. Saperemetoden togs fram på 1970-talet av den franske kemisten Jacques Puisais. Saperemetoden hjälper oss att lättare vänja oss vid beska, syrliga och hårda produkter och inte bara söta och mjuka. Om barn endast får slät och söt yoghurt eller puré smaksatt med enbart konstgjorda aromer utvecklar de inte sitt smaksinne eller sin tuggförmåga. Vi går då mot en smakriktning där de äkta smakerna blir främmande. Om barnen tränar på att ha olika konsistenser i munnen blir de bättre på att tugga och en hel ny matvärld öppnar sig för dem. Forskning visar att smakövningar minskar barns rädsla för nya maträtter och gör barnens matvanor mångsidigare. Med övningar får barnen också öva sig i att sätta ord på sin upplevelse.

Syftet med Saperemetoden är att barnet

- lär känna sina sinnen och sin egen smak
- tränar sin förmåga att uttrycka sig verbalt
- utvecklas till en medveten konsument
- vågar prova nya produkter och rätter
- börjar äta mer varierat



Smaksnurran – bli en Supersmakare!

Föräldrar vill att barn ska äta bra vid varje måltid. De vill att barnen ska äta det som serveras, i lagom portioner och att de också förtjust ska ta för sig av alla grönsaker. Studier visar att båda föräldrarnas beteende och attityder har betydande inverkan på barnens konsumtion av frukt, bär och grönsaker. De barn som äter mera frukt har pappor som också äter mera frukt. De barn vars mammor äter rekommenderad mängd, fem nävar grönsaker och frukt per dag, äter också själva större mängder. Om vi vuxna har positiva attityder till mat smittar det av sig på barnen.

Med hjälp av smaksnurran kan ni tillsammans på ett lekfullt sätt uppmuntra barnen att smaka på nya saker. De flesta barn smakar gärna och det är viktigt att vuxna visar intresse för vad barn kan. Låt barnen vara de som blir smakinspiratörer och låt dem utmana också dig som vuxen att prova nya smaker!

Barn äter sådant de tycker om. Barn tycker om sådant de är bekanta med. Bekant blir det som serveras ofta. Så snurra tills ni blir alldeles snurriga!



- Gör det tydligt att alla har rätt till sin egen upplevelse och att man får tycka olika när det gäller smak. Det finns inget rätt eller fel.
- Kom ihåg att vi ibland behöver smaka på samma sak upp till 20 gånger innan smaklökarna vänjer sig och vi lär oss tycka om smaken.
- Alla har rätt att låta bli att smaka. Men det är fint om man första gången vågar sätta maten på tungan. Mer behöver man inte göra, utan kan fortsätta en annan gång.
- Vi hoppas att Kocka på-smaksnurran ska skapa en nyfikenhet och en positiv inställning till nya smaker och konsistenser. Alla barn kan beställa sin egen smaksnurra via BUU-klubbens hemsida.

Matglädje och lek

Får man leka med maten? Vi är många som hört uppmaningen "Lek inte med maten!". Tidigare ansågs det nästan syndigt att leka med maten. I dag vet vi att nyfikenhet, lek och glädje är utgångspunkt i inläringen. Samtidigt är det viktigt att vi inte slösar på mat och att vi har respekt för maten. Våra matvanor utvecklas i barndomen och vi vuxna har ett ansvar att laga och servera barnen smaklig och hälsosam mat. Låt barnen vara delaktiga i måltidsplanering och matval och ta med dem i köket. Sociala färdigheter och mod att pröva nya smaker stärker barnets självkänsla.

Det är en stor fördel om barnen får förståelse för matens väg från jord via bord till mun och för matens betydelse för den egna hälsan.

Tips!

Låt barnen berätta eller rita om sina egna erfarenheter från ett trädgårdsland eller bärplockning.

Så krassefrön eller ärtskott och låt barnen se hur det börjar växa.

Använd det som pålägg på knäckebrödet.

Låt barnen fundera över en rolig matupplevelse.

Mat vi mår bra av

Barn har en förkärlek för söta smaker och de tänker inte så mycket på hur maten påverkar hälsan. Ett bra verktyg för att diskutera matval och matmängd är att använda bilder av matpyramiden och tallriksmodellen. I botten av pyramiden finns grönsaker, bär och frukt som är basen i maten. Fem portioner frukt och grönt varje dag mår kroppen bra av, så försök att få in en näve till varje måltid. Maten som finns längre ner i pyramiden är sådant som vi kan äta varje dag, så kallad vardagsmat. Den maten ger dig bränsle så att du orkar hela dagen. Maten som är högst uppe i pyramiden kallas sällanmat. Den ska vi bara äta lite och sällan av.



Tallriksmodellen talar om hur vi lägger upp maten på tallriken. Om vi fyller halva tallriken med grönsaker, en fjärdedel med kött, fisk, fågel, bönor eller linser och den sista fjärdedelen med potatis, ris eller pasta får vi automatiskt de rätta mängderna. Svårare än så här behöver vi inte göra det!

Tips!

Fundera tillsammans med barnen på:

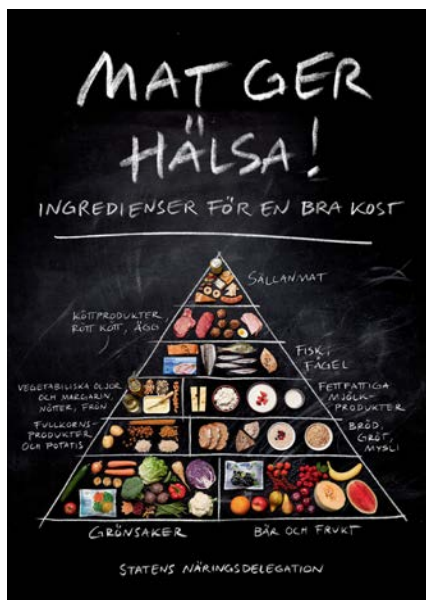
Vilken mat är god? Var placeras den i pyramiden?

Vilken mat är inte i deras smak?

Vilken mat mår vi bra av?

Vad är det som känns obehagligt eller härligt, är det konsistensen, smaken, doften eller färgen?

Hur lägger ni upp maten på tallriken? Rita eller pyssla era egna tallrikar.



Bilderna hittas på adressen:

www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/se/publikationer/bildarkiv/

Finländsk matkultur

Finländsk mat är oftast ganska mild kryddad. Traditionellt låter vi råvarornas egen smak komma fram.

Matkulturen ändras med tiden. Vi äter inte längre som våra förfäder. Internationella trender påverkar våra rätter. Den ursprungligen italienska pizzan har nästan blivit en nationalrätt, men vid dess sida blomstrar ändå vår egen karelska pirog. Pasta i olika former är vanlig lunchmat, och också den traditionella köttmakaronilådan har sina förespråkare. Memma, lussebullar och klimpsoppa är delikatesser som en del äter under traditionella festligheter och helger.

Tips!

Fundera tillsammans med barnen på:
Hur vet vi om maten kommer från Finland?
Hittar du ett Gott från Finland-märke?



Det här märket betyder att maten är gjord och förpackad i Finland. Fundera på varför det är bra att välja inhemskt. På vilket sätt kan maten vara annorlunda i andra länder och kulturer? Vilka traditionella maträtter brukar du äta vid jul, påsk, första maj och midsommar?

Välj enligt säsong

Den inhemska maten har tydliga säsonger, då råvarorna är som bäst. Till sommarens delikatesser hör nypotatis, tidig kål, blomkål, andra grönsaker odlade i öppen jord, samt jordgubbar och andra bär. Vår svala, ljusa sommar ger aromrika produkter. Det betyder att jordgubbarna och vinbären har mycket smak och doft. Dill, kummin och våra övriga örter får beröm världen över. På hösten njuter vi av sädesskördens grötar och bröd, av rotfrukter, vilt och svamp samt av färska bär och frukter.



Vinterns värmande grytor lagas på lagrade rotfrukter, kål, rödbetor, morot, kålrot, palsternacka och selleri. Visserligen har vi även under vintern tillgång till färska grönsaker, tack vare drivhusodlarna. På våren väntar vi på den nya skörde-säsongen och använder sommarens delikatesser som vi djupfryst. Rätt lagrade håller vinterpotatisen och rotfrukterna bra ända fram till början av sommaren.

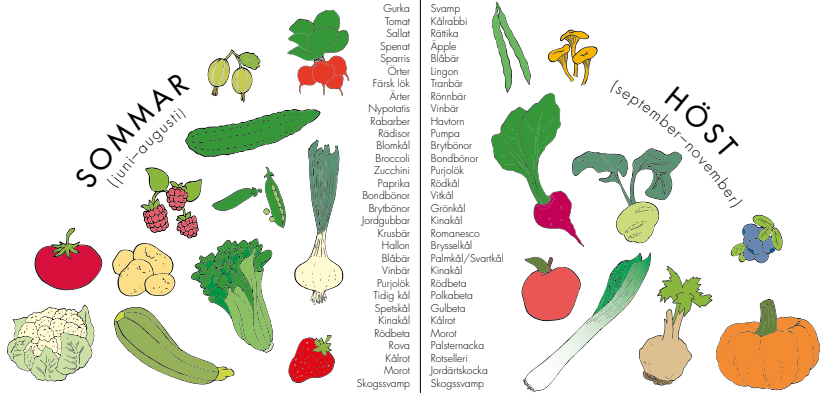
Den finländska maten är ren och trygg. Vi har mat i vårt land. Det lönar sig att välja inhemskt i matbutiken, alltid då det är möjligt.

Länkar på livsmedlens väg <http://slc.fi/material/skola/slcs-skolmaterial>

Länk till säsongsguide <http://martha.fi/Site/Data/225/Files/sasongsguide.pdf>



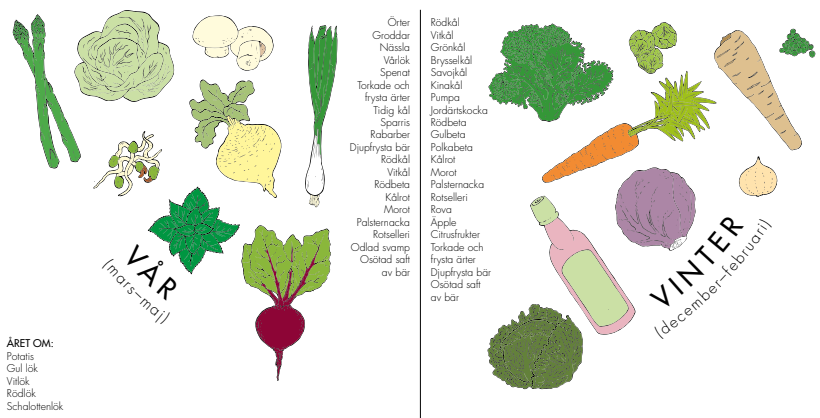
SÄSONGSGUIDE



SOMMAR
(juni-augusti)

HÖST
(september-november)

- Curka
- Tomat
- Sallat
- Spenat
- Sparris
- Örter
- Färsk lök
- Ärtor
- Nypotatis
- Ratsarber
- Rädisor
- Blomkål
- Broccoli
- Zucchini
- Paprika
- Bondbönor
- Brytbönor
- Jordgubbar
- Krutarber
- Hallon
- Blåbär
- Vinbär
- Furjölök
- Tidig kål
- Spetskål
- Kinakål
- Rödbeta
- Rova
- Kålrot
- Morot
- Skogssvamp
- Svamp
- Kålrambii
- Rätnka
- Äpple
- Blåbär
- Lingon
- Tranbär
- Rönnbär
- Vinbär
- Färvorn
- Pumpa
- Brytbönor
- Böndbönor
- Furjölök
- Rödkål
- Vitkål
- Grönkål
- Kinakål
- Romanesco
- Brysselkål
- Palnkål/Svartkål
- Kinakål
- Rödbeta
- Folkabeta
- Gulbeta
- Kålrot
- Morot
- Palstermacka
- Rotselleri
- Jordärtskocka
- Skogssvamp



VÅR
(mars-maj)

VINTER
(december-februari)

- Örter
- Gröddar
- Nässla
- Värlök
- Spenat
- Torkade och frysta örter
- Tidig kål
- Sparris
- Ratsarber
- Djupfrysade bär
- Rödkål
- Vitkål
- Rödbeta
- Kålrot
- Morot
- Palstermacka
- Rotselleri
- Rova
- Äpple
- Citrusfrukter
- Torkade och frysta örter
- Djupfrysade bär
- Osttad salt av bär
- Rödkål
- Vitkål
- Grönkål
- Brysselkål
- Svevskål
- Kinakål
- Pumpa
- Jordärtskocka
- Rödbeta
- Gulbeta
- Folkabeta
- Kålrot
- Morot
- Palstermacka
- Rotselleri
- Rova
- Äpple
- Citrusfrukter
- Torkade och frysta örter
- Djupfrysade bär
- Osttad salt av bär

ÅRET OM:
Potatis
Gul lök
Värlök
Rödlök
Schalottenlök



Ta med barnen i köket!

Har ni funderat över om ni kan tillreda någon maträtt tillsammans med barnen? Får barnen komma in i daghemmets eller eftisets kök? Vad säger lagen och egenkontrollen?

Barn får tillreda mat eller hjälpa till med matlagning på ett daghem och eftis. Det finns ingen lag som förbjuder det. Men det finns en lag som säger att man ska ha koll på de risker som kan medföra matförgiftning och att den som är ansvarig i köket också ansvarar för att maten är säker att äta. Den

som ansvarar för maten på daghemmet eller eftiset har kunskaper i hygien, så involvera kökspersonalen i matlagningen med barnen. Det finns många vinster med att låta barnen vara med i köket, låt inte oron över risker ta över. Att ha bra rutiner är a och o!

Alltid när man lagar mat som serveras till andra är det bra att börja med en diskussion om hygien. Diskutera med barnen om:



Smittspridning

- Ett barn som har snuva eller är förkyld kan sprida smitta genom att hosta eller nysa. Barnet får tillreda mat en annan gång eller hjälpa till med dukning eller annat.

Handtvätt

- Hur tvättar man händerna på rätt sätt? Använd tvål och vatten, skölj noggrant och torka händerna med papper.
- Varför tvättar vi händerna? För att inte smuts och bakterier ska komma med i maten.
- Efter handtvätt ska händerna inte vandra längs med kroppen eller röra ansiktet så att nya bakterier eller smuts kommer på händerna.

Allergier

- Det är mycket viktigt att personer som har allergi inte får i sig fel mat. Fundera tillsammans vad man ska tänka på, till exempel att inte använda samma redskap och skålar för olika saker och att tvätta händerna vid behov.

Använd gärna förkläden för att skydda kläderna då ni lagar mat eller bakar. Hår i maten är tråkigt – använd hårband och spännen.



Smakäventyr med Kocka på

Övningarna går att anpassa så att de blir lite lättare för de yngre barnen och mer avancerade för de äldre. Många av övningarna fokuserar på frukter, grönsaker och bär för att öka barnets intresse för och intag av dem. Trots att frukt och grönt har stora fördelar för hälsan äter vi finländare för lite av dem.

Försök att få in någon övning då och då. Ni kan bra byta ut de föreslagna grönsakerna mot något annat. Låt en hemlig påse att gå runt i samslingen eller spela doftmemory före lunchen. Kanske ni kan bjuda på färskt bröd bakat av barnen till jul- eller vårfesten, föräldramötet eller morsdags- eller farsdagskaffet?

Innan ni börjar

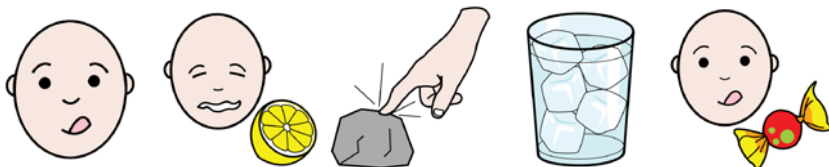
- Berätta för barnen om våra sinnen.
- Gör barnen uppmärksamma på hur vi använder våra sinnen i olika matsituationer.
- Gör det tydligt att alla har rätt till sin egen upplevelse och att man får tycka olika, exempelvis när det gäller smak.
- Glöm inte att före övningarna ta reda på om något barn är allergisk eller överkänslig.
- Var noggrann med hygien. Tvätta händerna, skölj frukterna och grönsakerna.

Visuellt stöd

Bilder stöder inlärning och är bra att använda med alla barn i gruppen. Det är även extra bra att använda bilder i grupper med yngre barn, flerspråkiga barn, barn i behov av extra stöd eller barn med koncentrationssvårigheter, språkliga svårigheter eller funktionsnedsättning.

www.folkhalsan.fi/medicinska/For-barn/Inlarning/

Tips: Använd gärna bildkort på adjektiv för att stöda barnen i att hitta ord som beskriver deras upplevelse: en hårig hund, en stickig ananas osv. Det finns många bilder som kan användas på www.folkhalsan.fi/spraklekar



Känselsinnet



Känselsinnet har en stor roll i hur vi upplever mat. Samma mat kan smaka olika till exempel om den skärs i olika stora bitar. Mat kan också smaka olika vid olika temperaturer. Vi har märkt att barn blir nyfikna på att smaka på frukten eller grönsaken efter att de fått känna på den. Barn kan vänja sig vid olika konsistenser, till exempel genom att fokusera på något annat: hur det låter när vi tuggar, vad det doftar eller hur det känns i handen. Rå blomkål kan vara jättegod trots att barnet inte gillar den kokta konsistensen. Under övningarna får barnen också öva sig på att hitta ord som beskriver hur något känns.

Inled känselsinnesövningarna med att:

- Fråga vad vi känner med. Händer, fötter och hela kroppen.
- Fråga hur saker känns i munnen. Hur känns glass på tungan, hur känns soppa och spagetti?
- Fråga om någon har tappat tänder och hur det känns att äta då.
- Fråga om någon hållit i en snöboll någon gång och hur det kändes då.
- Fråga om någon har bränt sig. Hur kändes det?

Känna på grönsaker och frukt

Barnen får bekanta sig med grönsaker och frukt samt lära sig att sätta ord på hur något känns.

Till övningen behövs:

- Frukter eller grönsaker, till exempel kålrot, kokosnöt, plommon, paprika, morot, broccoli och äpple är roliga att känna på. Använd gärna någon frukt eller grönsak som serveras vid någon av dagens måltider eller det som finns till hands. Det är roligt att ha grönsaker och frukter med så många olika former, storlekar och konsistenser som möjligt.



Barnen får i tur och ordning känna på en grönsak i taget. Diskutera tillsammans hur varje grönsak och frukt känns. Är den hård, skrovlig, kall, mjuk, len, kornig, silkeslen, stickig eller klibbig?

Låt känslan vandra vidare

Till leken behövs:

- Frukt och grönsaker, exempelvis morot, apelsin, palsternacka, gurka och rädisa.

Barnen sitter eller står i en tät ring med händerna bakom ryggen och skickar runt de olika frukterna och grönsakerna så att de får känna på dem och gissa vad det är de håller i handen. Ingen gissar högt vad det är, förrän frukten eller grönsaken gått varvet runt.



Synsinnet



Tanken är att ge barnen en uppfattning om hur synsinnet fungerar. Ett mål med övningarna är att barnen ska lära sig att synsinnet är det sinne vi främst använder för att bedöma vår omvärld. Det är viktigt hur maten och måltiden ser ut. Synsinnet är ett viktigt sinne, men det kan också lura oss. Det är inte alltid det som ser godast ut som verkligen är godast. När ni diskuterar tillsammans tränar barnen sin förmåga att beskriva vad synen registrerar.

Börja med att diskutera hur man beskriver synintryck genom att tala om:

- Form/figur – fyrkantig, oval, tillplattad, stjärnformad osv.
- Yta/konsistens – glansig, kornig, matt, skinande, vaxig, lysande, grynig, bubblig osv.
- Färg – mörk, ljus, gul, röd, genomskinlig, dov, klar osv.
- Storlek – liten, stor, gigantisk, pytteliten, jättestor, lång, smal osv.
- Tillstånd – från flytande till kompakt. Däremellan finns många tillstånd som degigt, kladdigt, ånga, slem, geléaktigt osv.

Hemliga påsen

Hemliga påsen kan göras på många olika sätt. Ni kan till exempel fokusera på synsinnet och fundera på hur frukterna och grönsakerna ser ut eller på känselsinnet och hur de känns.

Till leken behövs:

- en tygpåse
- olika frukter eller grönsaker enligt säsong. Använd gärna någon frukt eller grönsak som serveras vid någon av dagens måltider.

a) Hemliga påsen och synsinnet

Mål: Barnen lär sig att beskriva hur de olika frukterna och grönsakerna ser ut.

Genomförande: Sätt en frukt/grönsak i påsen. Låt ett barn titta i påsen och beskriva vad hon eller han ser utan att nämna grönsakens/fruktens namn. De andra barnen får gissa påsens innehåll utgående från beskrivningarna.

b) Hemliga påsen och känselsinnet

Mål: Barnen övar sig i att sätta ord på hur något känns



Genomförande: Sätt en frukt/grönsak i påsen och låt barnen känna i påsen i tur och ordning utan att titta in i påsen eller säga vad det är för något i påsen. Det barn som har påsen får berätta hur innehållet i påsen känns. Ibland kommer man inte på något adjektiv och då går det bra att säga pass och ge påsen vidare till sin kompis.

Barnen kan också vara indelade i grupper så att den ena gruppen beskriver vad det är i påsen och den andra gruppen gissar.

Grönsakskonst

Mål: Barnen får se det estetiskt vackra med alla färger som bär, frukt och grönsaker bjuder på, samtidigt som de kanske blir nyfikna och sugna på att smaka på de vackra råvarorna de använder.

Måla stilleben

Till övningen behövs:

- olika grönsaker och frukter som fungerar som modeller för de konstverk barnen får måla med vattenfärg.

Prata först om de olika frukterna och grönsakerna, vad de heter och varifrån de kommer.

Ställ upp frukterna vackert och låt barnen måla av modellen. Samma frukter och grönsaker kan ni sedan äta upp.

Använd gärna frukter och grönt som tema i annat pyssel också!



Smörgåskonst till mellanmål

Ta fram:

Olika grönsaker och frukter, till exempel: minitomater, morot, paprika, olika kålsorter, äpple och persilja
Mörkt rågbröd
Margarin
Pålägg

Testa gärna något nytt!

Redskap:

Smörkniv
Osthyvel
Liten skalkniv
Rivjärn



Använd din fantasi och gör olika figurer.

Låt barnen använda sin fantasi och göra olika figurer eller konstverk på brödet. Riven morot eller persilja kan till exempel vara hår eller päls.

Ni kan också göra konstverk av bara grönsaker och frukt, till exempel familjeporträtt av grönsaker!



Smaksinnet



Vi känner åtminstone fem grundsmaker i munnen: sött, salt, surt, beskt och umami. Den söta smaken gillar de flesta av oss från början, modersmjölken är söt, medan salt är en smak vi vänjer oss vid när salt erbjuds. Surt och beskt kan vara svåra att skilja mellan men med enkel träning brukar det fungera. Umami är en bassmak som det krävs en hel del träning för att känna igen, både för barn och för vuxna. Umamismak kan du hitta i bland annat osaltad buljong, lagrad ost, svamp och tomatpuré.

Lär känna och hitta grundsmaker

Barnen får bekanta sig med de fem grundsmakerna och de blir medvetna om smakskillnader. Ni kan börja med renare smaker och fortsätta med smakprov där det är mer utmanande att hitta grundsmakerna.

I övningen behövs: Råvaror som symboliserar de olika grundsmakerna t.ex.

Rena smaker:

Sött: socker eller honung

Salt: salt

Surt: citron

Beskt: kakaonibs

Umami: parmesan



Smakprover där grundsmaken finns tillsammans med andra smaker:

- sött: sött äpple, honungsmelon, päron
 - salt: saltgurka, oliv, kapris
 - surt: citronskivor, lime, gröna äpplen
 - beskt: grapefrukt, rädisa, rucola, salladsblad, (mörk choklad)
 - umami: tomatpuré, soja, buljong.
- Skär upp i lämpliga bitar. Låt barnen smaka en bit i taget. Umami är den svåraste smaken att hitta, så den övningen lämpar sig bäst för barn i skolåldern.



Diskutera:

- Vilka smaker hittar du?
- Vad påminner smaken dig om?
- Hur skulle det vara att äta utan smak?
- Vad annat har du ätit som smakar sött, surt, salt och beskt?

Provsmaeking av olika äpplen

I övningen får barnen testa om frukternas utseende motsvarar barnens förväntningar på smak.



I övningen behövs:

- olika sorters äpplen (olika färg, inhemska och utländska), äppelklyvare eller fruktkniv

Förberedelser: Dela in barnen i 4–6 personers grupper. Spara åtminstone ett helt äpple av varje sort. Skär upp resten av äpplena i klyftor, men sätt upp de olika sorterna i separata skålar. Barnen får först titta på de olika hela äpplena. Be dem dofta, känna och beskriva utseende och jämföra. Vilket tror du att är godast? Låt sedan barnen provsmaka de olika sorterna. Jämför äpplenas smak och konsistens. Vilket var godast?

Diskutera:

- Stämde doften och smaken med förväntningarna?

Citrustest

Barnen får klassificera, göra egen bedömning och jämföra smaker.

I övningen behövs:

- 5–6 olika citrusfrukter/grupp (citron, apelsin, blodapelsin, mandarin, klementin, grape, blodgrape, kumquat, lime)
- skärbräden
- knivar



Grape, Mandarin, Appelsin, Kumquat.

Förberedelser: Dela in barnen i grupper. Be dem först rangordna från söt till sur utgående från vad de tror. Låt barnen diskutera i grupp och komma fram till vad de tror.

Diskutera:

- Varför tror ni så?

Barnen får sedan smaka och jämföra smaker individuellt och göra sin egen bedömning.

Diskutera:

- Stämde gissningen?
- Hur smakar de olika frukterna?



Luktsinnet



I de här övningarna använder vi luktsinnet och blir medvetna om hur viktiga dofter är för smakupplevelsen. Målet är att våga använda näsan mer, både för att uppleva och för att analysera kritiskt. Doftens språk bygger på associationer, till exempel "den här frukten påminner mig om svartvinbärssaft, sommaräng eller mamas duschkräm". Genom att dofta kan man känna igen olika kryddor och växter.

Doftburkar

Barnen övar sitt doftsinne och lär sig att associera och beskriva dofter.

För övningen behövs:

- Små burkar med lock.
- Vadd om burkarna är genomskinliga.
- Olika bekanta kryddor, frukter eller grönsaker som doftar och som är lätta att få tag på, till exempel kardemumma, kanel, vitlök, nejlika, apelsin, banan, oregano och timjan.

Förberedelser: Göm "doften" i vadden om burkarna är genomskinliga.

Genomförande: Dela in barnen i grupper. Låt barnen dofta och gissa vad som finns i burkarna. Låt barnen fritt berätta vad doften påminner om (här kommer ofta härliga förslag som att vitlök doftar mamma eller att citron påminner om valborgsmässaöften).

Diskutera:

- Vilken doft känner du?
- Vad tror du att det är?
- Vad påminner doften om?

Dagens doft

Nu behöver du olika dofter, t.ex. kanelstång, basilika, vitlök, färsk hackad dill, jordgubbar, citron eller färsk ananas. Välj tillsammans med barnen ut "dagens doft". Låt den stå framme så att barnen kan dofta själva när de vill under dagen. Ett tips är att dagens doft också är en ingrediens i dagens lunch.



Doftmemory

Mål: Barnen lär sig på ett roligt sätt att känna igen två likadana dofter bland många andra samt beskriva dessa.

Till spelet behövs:

dubbletter av minst fem olika doftburkar, till exempel citron, lime, kanel, kardemumma, vitlök, basilika och vaniljsocker.

Låt barnen försöka para ihop de olika dofterna. Börja med två till tre dofter, utöka sedan med flera dofter. De äldre barnen klarar ofta fler dofter. Övningen kan vara rolig att göra i par eller i grupp.



Efter varje rätt par kan ni tillsammans diskutera:

- Vilken doft är det?
- Vad påminner doften om?
- Var det en lätt eller svår doft?

Citrontjuven och Doftdetektiven

Öva luktsinnet på ett roligt sätt.

I leken behövs livsmedel som doftar tydligt till exempel framsatta i en skål

- Citron
- Kanel
- Rosmarin



1. Ett eller flera av barnen är detektiv och går ut ur rummet. Under tiden får två eller tre av de andra barnen gnida in händerna med en doft från skålen. Ta bort doften från skålen. Alla barn sträcker sen fram händerna. Detektiven kommer in och tittar i skålen och doftar sig till det som är stulet ur skålen.

2. Om ni vill göra det lite svårare kan barnen gnida in händerna med olika dofter, t.ex. två barn med rosmarin, två med citron och två med kanel. Detektivens uppgift är nu att hitta de olika tjuvarna. Alla barn sätter fram händerna och detektiven får dofta sig fram. Om ni vill leka leken flera gånger efter varandra får ni tvätta händerna noggrant mellan gångerna.

3. En tredje variant av leken är att alla utom detektiven eller detektiverna gnuggar händerna med dofter. Hälften av barnen med en doft (till exempel citron) och andra hälften med en annan (till exempel kanel). Gör sedan ett fängelse där du ställer en burk med kanel och ett fängelse där det finns citron. Sedan gäller det för detektiven eller detektiverna att sätta rätt kompis i rätt fängelse.

Diskutera:

- Var det lätt eller svårt?
- Vilken doft var lättast att upptäcka?
- Kände du andra dofter?

Hörselsinnet



De ljud som vi hör när vi äter bidrar också till upplevelsen av måltiden. Maten låter när vi äter, till exempel när tänderna biter i ett äpple, en banan eller en morot. I en övning ber vi barnen lyssna när vi tuggar på blomkål. Flera gånger har barn upplevt att det låter gott och blir då även sugna på att smaka själva. Nyfikenhet väcks ofta hos barn när de vill smaka på något nytt bara för att de vill höra hur det låter när de tuggar. Barnen glömmet för en stund att de inte vågar smaka på t.ex. blomkål och nyfikenheten tar över när de vill höra hur häftigt det låter.

Vilken grönsak hör du?

Vi blir medvetna om de ljud som uppstår när vi äter.

Till leken behövs:

- Morot
- Blomkål
- Gurka
- Äpple
- Banan och
- Lådor som inte är genomskinliga.

Dela in barnen parvis eller i grupper på 3–4 barn. I varje grupp ska alla utom en blunda.

Det barn som har ögonen öppna får en smakbit som han eller hon ska tugga tydligt. De andra i gruppen ska nu försöka lista ut vilken grönsak eller frukt kompisen äter. När gruppen listat ut grönsaken får alla barn ett eget smakprov.

Nu får barnen själva höra på grönsaken genom att äta den och samtidigt hålla för öronen.

Diskutera de ljud som uppkommer när man äter:

- Vad låter det som?
- Vad påminner ljudet om?



Musik till måltiden

Skapa en mysigare miljö till måltiden genom att lyssna på musik. Låt barnen vara med och välja musiken.

Diskutera:

- Vilken musik kan passa bra till maten?
- Hurdan volym är lämplig under lunchen?
- Smakar maten annorlunda beroende på musik och volym?
- Säsongsmusik?
- Är det bättre utan musik?

Ljudburksmemory

Barnen lär sig att känna igen nya ljud.

Till spelet behövs:

- Dubbletter av ett flertal ljudburkar. Använd liknande burkar som i doftmemory. Fyll burkarna med olika ingredienser som har olika ljud, t.ex. makaroner, pepparkorn, ris, vatten och russin och sätt på locket. Använd burkar som inte är genomskinliga så att barnen inte kan se vad som finns i.

Ställ dubbletterna på ett bord och låt barnen i par eller grupp leta fram de burkar som låter likadant.

Diskutera:

- Vad tror barnen finns inuti? Kolla sedan om ljudet stämde överens med innehållet.



Kocka på-låten

Lyssna på Kocka på-låten och lär er texten.

Ni kan också göra rörelserna till låtens refräng.

www.kockapa.fi

Andra lekar

Astronautleken

Att beskriva ett livsmedel med alla sinnen. Den här leken passar bra när ni övat på era sinnen en tid.

Till leken behövs: ett russin eller ett torkat tranbär eller blåbär till varje barn eller annat ätbart.

Alla barn får vara astronauter. Astronauterna har landat på månen och hittat ett livsmedel som de aldrig har sett förut. Astronauterna ska nu undersöka det de har hittat för att de ska kunna berätta för alla på jorden vad de har sett på månen.



SYN:

Låt barnen undersöka föremålet. Hur ser föremålet ut? Storlek? Form? Färg? Är det en färg eller flera? Olika nyanser eller mönster? Liknar det något som du sett förut? Beskriv det så noggrant att dina kamrater på jorden kan rita det på ett papper.



HÖRSEL:

Låter det om föremålet om du håller det mot örat? Låter det om du skakar det?



DOFT:

Har föremålet någon doft? Kan du beskriva doften? Påminner det om något du doftat på tidigare? Väcker det några doftminnen? Vågar du stoppa föremålet i munnen? Stoppa det först i munnen utan att tugga det.



KÄNSEL:

Hur känns det i munnen? Är det hårt? Vasst? Mjukt? Slemmigt? Kallt eller varmt?



SMAK:

Kan du känna någon smak utan att tugga på föremålet? Nu kan du testa tugga föremålet.





HÖRSEL:
Hur låter det när du tuggar föremålet?



KÄNSEL:
Hur är konsistensen? Kladdig? Mjuk? Hård? Slemmig?
Hur behöver tungan och tänderna jobba när du tuggar föremålet?



SMAK:
Hur smakar föremålet? Känner du någon av våra fem grundsmaker? Påminner smaken om något annat som du smakat på tidigare?

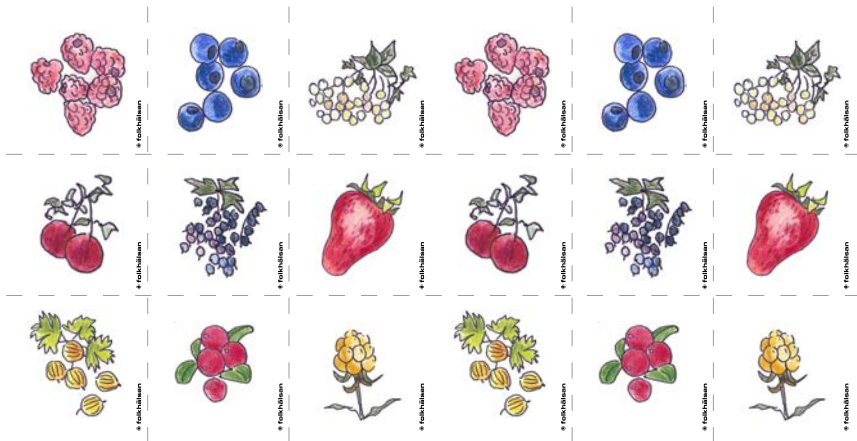


KÄNSEL:
Fastnar något av föremålet kvar i tänderna efter att du svalt ner det?



SMAK:
Blir det någon eftersmak i munnen? Hur är den? Kan du beskriva den?

Vill ni ha ytterligare övningar och tips så besök Folkhälsans och Marthaförbundets hemsidor:
www.folkhalsan.fi/kockapa
www.tackformaten.fi



Memoryspelet hittar du på www.folkhalsan.fi/kockapa. Du kan skriva ut spelet och laminera om du vill.

Sagolådor med kosttema

Folkhälsans webbsidor med språklekar presenterar också sagor med mat, frukt och grönsaker. Gå in på adressen www.folkhalsan.fi/spraklekar och klicka på Sagolådor och bekanta dig exempelvis med:

Sagan om den mycket hungriga Larven

En söndagsmorgon när solen går upp säger det kras – och ut ur ett litet, litet ägg kryper en liten och mycket hungrig larv. Den börjar genast se sig om efter något att äta ...

- Berätta eller läs sagan. Du kan också skapa en sagolåda utgående från beskrivningarna på sidan.
- Känn, smaka och dofta på frukter och grönsaker ur sagan och beskriv hur de känns, smakar och doftar. Skriv eventuellt på förhand ner olika adjektiv att utgå från för att bli medveten om vilka olika ord du vill förstärka hos olika barn eller använd bildkortet på adjektiv.
- Fundera utgående från sagan på vilken mat som är hälsosam, ohälsosam, sällanmat, passlig som mellanmål o.s.v.
- Laga en fruktsallad på frukterna eller sök recept och baka muffins, chokladkaka eller körsbärspaj. Medan ni tillsammans tillreder dem blir det mycket tid för samtal kring matlagning, barnens erfarenheter av maten, barns olika tankar kring matens egenskaper och smak och mycket annat!



Sagan om spökena som ändrade färg



Det var en gång en spökmamma som hade nio små spökbarn. En dag öppnade spökmamman kylskåpet och upptäckte att de hade så lite mat att hon måste gå till affären och handla.

Innan hon gick sade hon till sina barn "kom ihåg att spökbarn bara får äta vit mat, annars byter de färg". Sedan gick hon till affären ...

- Berätta eller läs sagan. Du hittar den på nätet när du skriver "spökena som ändrade färg" i sökrutan.
- Skapa bildkort som föreställer maten och spöken i olika färger. På webbsidan under länken **Bildkort och övrigt material** finns bilder på mat som ni kan använda. Spela sedan memory med korten – para ihop spöket med den mat det åt.
- Smaka eller dofta på sådan mat som spökena åt. Vad smakar/doftar den? Stötta och utmana barnen att beskriva. Låt barnen smaka eller dofta med förbundna ögon och gissa vilken mat det är fråga om.

- Experimentera också med annan mat än den som finns i sagan. Sortera maten enligt smak, färg och andra egenskaper, eller enligt frukter, grönsaker, råvaror, bakverk, sådan mat som innehåller mjölk/mjöl o.s.v. Fundera tillsammans på vilken mat som passar till morgonmål, lunch, mellanmål och middag och varför? Samtala om barnens matupplevelser: Vad brukar du äta på morgonen, vilken är din älsklingsrätt, vad har du själv lagat för mat och när?
- Baka blåbärsmuffins till efterrätt/mellanmål. Här finns plats för samtal!

Fantisera utgående från frukter och grönsaker

Lägg olika grönsaker och frukter i en kappsäck, låda eller tygpåse, som man inte kan se igenom. Skapa en magisk stämning genom att berätta att du har magiska föremål i den. Dela ut en frukt eller grönsak till alla barn, en åt gången.

Nu ställer du frågor som hjälper barnen att en i taget fantisera kring frukten eller grönsaken.

Frågorna kan t.ex. vara: Varifrån har den kommit? Vems är den egentligen? Hur har barnet fått den? Hur har den hamnat i påsen/kappsäcken? Varför är den så fantastisk? Har frukten eller grönsaken i sig en magisk funktion, eller blir den magisk när man använder den? Hur har den blivit magisk? Vad kan man göra med den? Vad kunde den smaka?

Alla barn får berätta om sin frukt eller grönsak i lugn och ro. Skapa själv en tillåtande atmosfär genom att förklara att det som barnet säger om sin frukt eller grönsak alltid är sanning – varken du eller de andra barnen ska ifrågasätta det som barnen hittar på.

Om ni vill kan ni sedan fantisera ihop en berättelse kring de magiska frukterna och grönsakerna!

- Alternativt kan ni göra lika som ovan men i stället för att fantisera kring frukter och grönsaker hitta på nya namn på dem och sedan tillsammans skriva ner ett recept på en sallad med de fabulerade namnen och sedan laga den och då försöka använda de påhittade namnen medan ni lagar. Knepigst men roligt!

Lek med maträtter – sammansatta ord

På sidan www.folkhalsan.fi/spraklekar under länken Textkort finns sammansatta ord med maträtter

- Skriv ut korten och limma upp dem på kartong enligt följande: den första delen av ordet på kartong av en färg och den andra delen på kartong av en annan färg. Klipp sedan ut korten och lägg dem i två separata högar eller påsar.
- Låt ett barn i taget dra ett kort av varje färg och läs orden tillsammans och kombinera dem.



- Vilken maträtt blev det? Det kan bli det helt "vanlig" mat, såsom blåbärspaj, broccoligratäng och chokladkex. Ibland blir det helt tokigt – korvglass, citrongröt, jordgubbspasta!
- Om det blev vanlig mat kan ni tillsammans fundera på t.ex. När har ni ätit det senast? Vem brukar laga det hemma? Hur tillreder man det? Vem gillar den maten?
- Om maten är "fantasimat" kan ni fantisera kring: Hur skulle man tillreda den maträtten? Hur ser sådan mat ut? Vem kunde man bjuda den på? o.s.v.

broccoli	gratäng
höns	gryta
risgröns	gröt
frukt	kompott
choklad	kex
kött	bullar
köttfärs	sås
potatis	mos
skink	smörgås
ost	omelett
råg	bröd

korv	soppa
fisk	låda
grönsaks	biff
jordgubbs	glass
hallon	kräm
citron	sorbet
tomat	sallad
blåbärs	paj
kinuski	kaka
kinuski	bakelse
svamp	pasta

Kopiera textkorten här ovan eller gå in på www.folkhalsans.fi/sparklekar och skriv ut korten.



Recept

Ni kan binda samman smakövningar med den mat som ni tänker laga med barnen. Då ni planerar övningarna kan ni utgå från det ni tänker servera. Om ni exempelvis har en smoothie med bär i, använd bär även i smakövningarna.

Utgå gärna från säsongen också då ni väljer livsmedel. Säsongsklockan kan hjälpa er att välja enligt säsong.

Mera recept finns bland annat på recept.martha.fi. Där finns också alla dessa recept i elektronisk form.

Salladsbuffé

En salladsbuffé lockar med sin färgglada prakt och är även hälsosam. Servera alla komponenterna i skilda skålar eller på skilda fat så att var och en kan välja vad de vill ha på sin tallrik. Välj innehåll enligt säsong. Kom ihåg att låta barnen vara med och besluta vad ni dukar upp till salladsbuffén. Här under finns riktgivande mängder:

- 1 kruka grönsallat eller motsvarande mängd blandade sallater eller 150 g riven vitkål
- 1 paprika i tärningar
- ½ gurka i tärningar
- 2 rivna morötter
- 1 liten riven kålrabbi
- 50 g fetaost i små tärningar
- 100 g kikärtor
- ½ dl rostade solrosfrön och pumpafrön

Vinägrett

- ½ dl olja
- 2 msk citronsaft eller vinäger
- 1 tsk senap
- 1 tsk honung
- 1 krm salt
- 1 krm svartpeppar

Sätt alla ingredienserna i en tät burk med lock och skaka.



Grönsaker med dipp

Välj grönsaker enligt säsong och barnens önskemål. Skala och skär i lagom stora bitar. Goda grönsaker att dippa är bland annat morot, kålrot, kålrabbi, blomkål, stjälkselleri, gurka, zucchini och körsbärstomater.

Gräddfilssås med örter

1 burk gräddfil
½ dl finklippt dill, persilja, gräslök eller basilika
1 msk citronsaft
½ tsk socker
1 krm salt och peppar

Klipp örten fint och blanda alla ingredienser i gräddfilen.



Hummus som pålägg till 10 bröd

2 dl kikärter, kokta
1 msk citronsaft
1 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
finhackad persilja
vatten enligt behov

Blötlägg kikärterna över natten, häll av vattnet och koka kikärterna enligt anvisningarna på påsen, gärna en större mängd per gång. Alternativt använd kikärter på burk som du sköljer först. Lägg alla ingredienser i en matberedare eller mixer och blanda dem till en slät massa. Smaka av. Späd med vatten om dippen känns för tjock tills den är av önskad konsistens.

Smoothie

En smoothie är en riktig hälsodryck och också här får gärna fantasin flöda. Börja gärna med ett enklare recept med bara få ingredienser, till exempel naturell yoghurt, banan och lingon eller blåbär. Dessa smoothierecept räcker bra till 10 smakprov.

Havtornssmoothie

10 små glas

- 1 banan
- 3 dl naturell yoghurt
- 2 dl apelsinjuice
- 1 dl havtornsjuice

Lägg alla ingredienser i en blender och mixa slät eller lägg ingredienserna i en djup skål och mixa slät med stavmixer.



Grönkålssmoothie

10 små glas

- 2 stora blad grönkål eller 8 blad spenat
- 1 syrligt äpple
- 200 g blåbär
- 2 bananer
- 4 dl vatten

Lägg alla ingredienser i en blender. Kör på full effekt tills innehållet förvandlas till en slät flytande smoothie.

Tips! Vill du ha en riktigt kall smoothie kan du skiva bananen och frysa den innan.



Varm bärdricka

- 1 l utspädd lingon- eller tranbärssaft
- 2 kanelstänger
- 2 dl blåbär
- (1 dl socker, om saften är sockrad behövs inget socker)

Blanda alla ingredienser i en kastrull. Koka upp. Låt stå och dra i 20 minuter. Sila blandningen i en stor skål eller i en annan kastrull. Hetta upp saften före servering.

Dekoration: Ta några lingon och lingonblad på cocktailstickor och lägg dem i muggen.



Barnens focaccia

Tid: 1 timme och 30 minuter

Focaccia är ett lättbakat bröd som går att variera. Prova er fram med olika mjölsorter och garneringar och hitta era egna favoriter.

25 g jäst

3 dl ljummet vatten

½ dl rypsolja

1 msk honung

½ tsk salt

ca 7 dl semlemjöl

Garnering exempelvis:

några stjälkar timjan

¼ rödlök, i tunna skivor

1 krm flingsalt

2 msk rypsolja



På focaccian här har man satt körsbärstomater och oliver.

Smula jästen i en bunke och häll på vatten. Rör ut jästen och blanda ner olja, honung och salt. Tillsätt mjölet och bearbeta degen en stund i maskin eller för hand. Degen ska vara rätt kladdig. Låt jäsa under bakduk till dubbel storlek, cirka 30–40 minuter. Olja en form, ca 20x30 cm. Häll ner degen i formen och platta ut den med mjölade händer. Tryck gropar i degen med ett finger. Ringla över oljan. Fördela rödlök och timjan över brödet och strö på flingsalt. Grädda i 225 grader ca 20–30 minuter.



Morotsscones

ca 8 st

3 dl vetemjöl

3 dl havregryn

1 msk bakpulver

1/2 tsk salt

3/4 dl olja

2 dl rivna morötter

1 burk kvarg (250g)

Tvätta, skala och riv morötterna grovt på ett rivjärn. Sätt ugnen på 225 grader och klä en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda mjöl, havregryn, bakpulver och salt i en djup skål. Tillsätt oljan och rör om ordentligt så det blir en grymig massa. Rör ner de rivna morötterna och kvargen. Klicka ut 8 högar på bakplåt. Strö lite havreflingor på högarna och platta ut. Sconesen ska vara ca 2 cm höga. Grädda i mitten av ugnen i 10–15 minuter tills sconesen är gyllenbruna. Scones är godast samma dag som de är bakade.

Dadel- och fikonbollar

Cirka 25–30 bollar. I bollarna kan ingefäran och citronen uteslutas om man så vill.

200 g torkade fikon

200 g torkade dadlar

200 g valnötter

100 torkade tranbär

1 cm riven färsk ingefära

Skalet av en ½ lime eller citron

(gärna ekologisk)

1 pressad lime eller citron

Kokosflingor och riven mörk choklad till garnering

Skölj de torkade frukterna och blötlägg i cirka 30 minuter. Tvätta citrusfrukten och riv skalet. Riv ingefäran fint. Mixa alla ingredienser i en matberedare.

Pressa över lime- eller citronsaften.

Forma massan till små bollar och rulla dem i riven mörk choklad eller kokosflingor.



Bjud hela familjen på ett smakäventyr

Det är alltid roligt att bli bjuden på fest. Bjud gärna in föräldrarna eller far- och morföräldrar till ert smakäventyr. Kanske får de besöka er på eftermiddagen eller på kvällen och pröva på olika smakövningar. Låt barnen fungera som guider så får de själva visa vad de upplevt under hösten. Dofta, smaka, känn och titta. Kanske bjuder ni på något som barnen själva tillrett?

Inbjudna

Det finns inget krav på hur en inbjudan ska se ut så låt fantasin flöda. Låt barnen associera och skapa fritt. Alternativt gör ni en gemensam inbjudan som sätts upp på dagis som alla barnen gjort tillsammans.

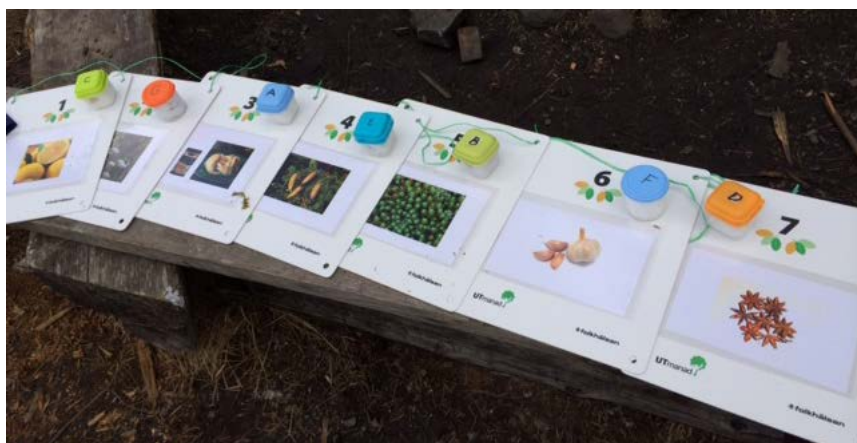
Av inbjudan ska följande framgå:

- vem som bjuds in
 - tid
 - plats, inne eller ute?
 - om de inbjudna ska bekräfta att de kommer
 - program, Smakäventyr
 - Musik: Kocka på-låten
- Om gästerna får komma och gå under en viss tid, kanske buffé och smakstationer passar bra.



På nästa uppslag finns ett förslag till inbjudan. Ni kan kopiera det som sådant eller göra en egen version utgående från er fest.





Smakäventyret kan med fördel arrangeras ute.

Exempel på stationer på Smakäventyret:

- Känselpåsar
- Hemliga påsen
- Utställning av konstverk
- Doftburkar
- Ljudburkar
- Utmana i memory
- Buffé av dippgrönsaker, bröd, dryck och dadel-fikonbollar

Dekorationer

Man kan göra en enkel måltid eller buffé festligare med lite dekorationer och ett fint dukat bord.

- Dekorera rummet eller gården med olika dekorationer enligt ett tema som ni valt.
- Ofta används blommor till dekoration på bordet, men det kan lika väl vara fina blad, kvistar eller annat fint som ni hittat i naturen. Det går också bra att dekorera bordet med vackra livsmedel som läggs upp fint och representerar råvarorna i måltiden.

Dukning

- Färgglada servetter är alltid trevligt och ger en festlig stämning
- Flaggor i band





Inbjudan till Smakäventyr

Välkommen till _____

___ dagen den _____ kl. _____

Program:

Barnen guidar föräldrarna i smakäventyrets värld.

Vi provar på olika sinnesövningar.

Vi doftar, smakar, känner och tittar.

Vi har en liten servering.

Vi sjunger Kocka på-sången.

Välkommen!

Klipp här



Från _____:s familj kommer _____ personer





KOCKA PÅ- SMAKDIPLOM

tilldelas
supersmakaren

för att ha doftat och smakat på nya livsmedel
och aktivt deltagit i Kocka på-smakövningar

Jag har bland annat smakat på

Föräldrabrev



Till hemmet

Vi kommer att inleda ett Kocka på-smakäventyr och det gör vi genom att arbeta med smakövningar. Materialet vi använder har utarbetats av Folkhälsan, Marthaförbundet och Finlands svenska 4H. Forskning visar att smakövningar minskar barns rädsla för nya maträtter och gör barnens matvanor mångsidigare. Med övningar får barnen också öva sig i att sätta ord på sin upplevelse.

Syftet är att barnet

- lär känna sina sinnen och sin egen smak
- tränar sin förmåga att uttrycka sig verbalt
- utvecklas till en medveten konsument
- vågar prova nya produkter och rätter
- börjar äta mer varierat

Yle är med i satsningen genom BUU-klubbens Kocka på med Bärtil och Isa samt Isa Gris och Micke på Strömsö. Programmen kan även ses på Arenan.

Till materialet finns också en smaksnurra som ni kan beställa på BUU-klubbens hemsida. Med smaksnurran kan ni fortsätta att utmana smaksinnet hemma.

www.buu.yle.fi

Mera inspiration, övningar och recept hittar ni på

www.folkhalsan.fi/kockapa

www.martha.fi/kockapa

www.fs4h.fi/kockapa. På sidan hittas bl.a. lätta illustrerade recept som kan skrivas ut.



© 2016 Folkhälsan, Finlands svenska Marthaförbund, Finlands svenska 4H och Yle

Ombrytning: Christian Willför/ADD

Foto och bild: Folkhälsan, Finlands svenska Marthaförbund och Finlands svenska 4H

Kopiera gärna materialet och använd i klubben, på daghem, eftis, förskola och hemma.

Inte för kommersiellt bruk.