



Bli en modig smakare



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Syftet med den pedagogiska verksamheten under perioden	s. 1
Kopplingen till kompetenserna i Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2016)	s. 1
Kopplingen till olika lärområden i Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2016)	s. 1
DAGIS-teman och uppgifter	
Medvetet doftande	s. 2
Läsa sagan om Stjärnöga, del ett	
Pyssla ihop sin egen Stjärnöga-figur	
Doftövningar tillsammans med Stjärnöga	
Ta in figurerna i vardagliga situationer	
Samla barnens framgångar i skattkistor	
Medvetet smakande	s. 3
Läsa och behandla del två av sagan om Stjärnöga	
Smakövningar	
Fortsätta att ta in figurerna och teman i vardagliga situationer	
Fortsätta att samla barnens framgångar i skattkistorna	
Vi tar med föräldrarna – sinnesbana tillsammans	s. 4
DAGIS-väggen	s. 4
Materialpaket till hemmet	s. 4
Tilläggsidéer	s. 5-7

BLI EN MODIG SMAKARE



Syftet med den pedagogiska verksamheten under perioden

1. Behandla betydelsen av en god kost
2. Öva sig i att dofta medvetet:
 - Barnen koncentrerar sig på doftförmimmelser och lär sig beskriva olika dofter.
 - Barnen lär dig att känna igen tankar och känslor som väcks av olika dofter.
3. Öva sig i att smaka medvetet:
 - Barnen koncentrerar sig på att smaka små matbitar och beskriva sin smakupplevelse.
 - Barnen lär sig hur medvetet smakande kan lära dem att äta mångsidigare.

Kopplingen till kompetenserna i Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2018)

- Förmåga att tänka och lära sig

Barnen uppmuntras att vara ihärdiga, inte låta sig nedslås av misslyckanden samt hitta lösningar i olika situationer. Barnen ska handledas att vara uppmärksamma också under längre tider.

- Vardagskompetens

Tillsammans med barnen behandlas saker som främjar deras välmående, som t.ex. betydelsen av vila, kost, motion och ett välmående sinne. Småbarnspedagogiken har som uppdrag att stärka färdigheter som hör samman med barnens välbefinnande, säkerhet och trygghet samt att handleda dem att göra val som överensstämmer med en hållbar livsstil. Småbarnspedagogiken ska också stödja barnen att förhålla sig positivt till framtiden.

Kopplingen till lärområden i Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2018)

- Jag växer, rör på mig och utvecklas

”Syftet med **matfostran** är att främja ett positivt förhållningssätt till mat och ätande samt stödja mångsidiga och hälsosamma matvanor. Barnen ska handledas att äta självständigt, mångsidigt och tillräckligt. De dagliga måltiderna ska avnjutas i en lugn atmosfär och barnen ska få lära sig gott bordsskick, att ge matro och att äta tillsammans. Med hjälp av olika sinnen och genom att noga studera maten bekantar man sig med maträtter, deras ursprung, utseende, sammansättning och smak. Samtal, sagor och sånger om mat utvecklar barnens ordförråd angående mat”

- Jag utforskar min omgivning

“Egna iakttagelser, upplevelser och erfarenheter i anslutning till lärmiljöerna hjälper barnen att förstå orsakssammanhang och att utvecklas som tänkande och lärande individer. Utveckling av förmågan att benämna saker och använda olika begrepp främjar barnens multilitteracitet.”

Medvetet doftande

Doften av något bekant kan framkalla minnen av personer, platser eller händelser. Genom att fokusera på en doftförnimmelse kan man stärka förmågan att skilja på olika typer av dofter och förskjuta negativa reaktioner som de kan framkalla. Genom att känna på doftens olika komponenter, minnen och känslreaktioner kopplade till det har barnet lättare att förstå varför hen till exempel inte tycker om någon doft.

Verksamhet kring medvetet doftande

1. *Läsa och behandla den första delen av sagan om Tiger Stjärnöga*

Förverkligande: Barnen lyssnar till sagan, efter det behandlas sagan antingen genom en diskussion eller på något annat sätt. Ni kan t.ex. diskutera hur det är att bekanta sig med nya smaker, vilka nya saker har vi smakat på senast.

Material: Sagan (och illustrationer). Även annan rekvisita kan användas, t.ex. olika mjukisdjur som de andra figurerna i sagan, leksaksmat etc.

2. *Pyssla ihop sin egen Stjärnöga-figur och hjälpa Stjärnöga på daghemmet*

Förverkligande: Vi pysslar egna Stjärnöga-figurer. Vi funderar på hur vi kunde uppmuntra Stjärnöga att smaka/testa på nya smaker. Vi fotar eller ritat alla Stjärnöga figurer och sätter upp bilderna på DAGIS-väggen. Barnen uppmuntras att hjälpa/vara modell för Stjärnöga hemma tillsammans med föräldrarna.

Material: Ärtpåsar och pysselmaterial (t.ex. filt tyg).

3. *Doftövningar tillsammans med Stjärnöga*

Förverkligande: Vi bekantar oss med olika grönsaker, frukter eller bär genom att dofta. T.ex:

- Doftburkar: Barnen doftar på olika dofter i burkar och försöker gissa vad det är i burken. Dessutom kan man diskutera i vilka sammanhang barnen känt doften tidigare. Till slut öppnar vi burken och tittar och utforskar det som är i burken.
- Doftmemory: Som ovan, men varje doft finns i två burkar. Barnen försöker hitta par med hjälp av doftsinnen.
- Doft-bild-par: Bilder som föreställer doften, barnen försöker koppla ihop doft och bild.

Material: Burkar med lock, grönsaker, frukter och bär med olika doft. Till exempel banan, äpple, dill, apelsin, blomkål, lök (och bilder av dem)

Ta in figurerna och temana i vardagssituationer

- Ta med Stjärnöga vid daghemmets matstunder: Barnen uppmuntras att dofta på maten innan de smakar (både enskilda livsmedel och helheten). Diskussion tillsammans om dofterna. T.ex.: slut ögonen och dofta på knäckebröd/sallad osv. Hur luktar/doftar det? Hur känns knäckebröd/sallad i munnen? Och hur smakar det?
- Ta med den Vakthunden och Kloka Ugglan i olika konfliktsituationer och utmanade (mat)situationer.

4. Samla barnens framgångar i skattkistor

- Framgångsdiamanter kring periodens tema samlas i barnens skattkistor.

Medvetet smakande

Att äta utan brådska, genom att medvetet smaka och känna, ökar njutningen av maten och matens smaklighet. Ett fokuserat smakande utvecklar barnets smaksinne och förmåga att beskriva olika smaker. Det främjar också hälsosamma matvanor genom att göra ätandet långsammare samt uppmuntrar barnen att smaka på nya smaker. (MindUpTM.)

Verksamhet kring medvetet smakande

1. Läs och behandla den andra delen av sagan om Stjärnöga

Förverkligande: Vi läser sagan om Stjärnöga igen (Vi återkopplar till del ett eller läser den igen och fortsätter med del två). Barnen lyssnar till sagan, och sagan behandlas antingen genom diskussion eller på något annat sätt. Vi funderar på hur vi har hjälpt Stjärnöga på daghemmet, och om barnen hjälpt honom hemma.

Material: Sagan och illustrationerna. Även annan rekvisita kan användas t.ex. olika mjukisdjur som sagans andra figurer, leksaksmat etc.

2. Smakövningar och utforskning av mat tillsammans med Stjärnöga

Förverkligande: T.ex.:

- Vi bekantar oss med grönsaker, frukter och/eller bär genom att smaka medvetet t.ex. i samband med lunchen eller mellanmålet. Hur ser den ut? Hur doftar den? Hur känns den i munnen? Ändras smaken om du sluter ögonen?
- Vi gör ett smaktest: Vi smakar på olika sorters äpplen (olika färger) eller olika citrusfrukter. Hur ser de olika frukterna ut? Hur tror ni de smakar? Barnen får beskriva och förklara. Efter den gemensamma diskussionen provsmakar vi och jämför smak, konsistens etc. Motsvarar smaken fruktens utseende som hel?
- Vi känner på olika grönsaker och frukter i en tygpåse och gissar vad det är för något i påsen.

Material: Grönsaker och frukter, en tygpåse, daghemmets Stjärnöga maskot. Fler idéer och noggrannare beskrivning finns på adresserna: www.folkhalsan.fi/gimme5
www.folkhalsan.fi/kockapa

3. *Figurernas integrering i vardagssituationer och samlandet av framgångar fortsätter*

- Stjärnöga deltar i daghemmets matsituationer: Vid vissa måltider fokuserar vi på att smaka på en viss komponent av måltiden, t.ex. färskbiten. Diskutera smaken tillsammans och uppmuntra barnen att beskriva smaken.
- Vakthunden och Kloka Ugglan tas med i vardagliga konflikt-/utmanande situationer eller problematiska matsituationer.
- Framgångsdiamanter kring periodens tema samlas i barnens skattkista.

Material och verksamhet riktad till föräldrar

Ta med föräldrarna – sinnesbana tillsammans

Gör en stationsrunda i daghemmets utrymmen, där barnet tillsammans med en förälder tar del av tillsammans. Vid varje station finns en uppgift att göra tillsammans, efter att stationens uppgift är slutförd fås ett klistermärke i passet.

- Eftermiddagen/morgonen som riktas till föräldrar kan med fördel ordnas så, att doft, känsel och smakövningarna redan har gjorts på daghemmet.
 - Station 1: Dofta på grönsaker/frukter/bär.
 - Station 2: Känna på grönsaker/frukter/bär.
 - Station 3: Smaka på grönsaker/frukter/bär.
 - Station 4: Saga: Föräldern ber barnet berätta en saga om att smaka på grönsakerna/frukterna/bären, och barnet ritar en bild (berättelsen och bilden samlas på väggen).
 - Station 5: Fylla i Nam-kortet tillsammans med en vuxen.

Servering av kaffe och smaksatt vatten (hemmagjort)

DAGIS-väggen

På väggen kan till exempel detta synliggöras:

- De färdigheter som övas på dagis
- Stjärnöga-karaktärerna som barnen pysslat (foton eller ritade)
- Nam-korten och/eller teckningarna som berör dem
- Innehållet i det kuvert som delas ut till föräldrarna.

Materialpaket till hemmen

I kuvertet som delas ut till föräldrarna finns:

- Följebrev
- Sagan om Tiger Stjärnöga (samma som läses på daghemmet)

- Stjärnögas frukt- och grönsaksbingo
- Mod att smaka på grönsaker, frukter och bär-pamfletten

Föräldrarnas kuvert delas ut till alla familjer i början av temaperioden.

Tilläggsidéer kring temat:

Litteratur

- Jag hatar hatar, hatar tomater (I Will Not Ever Never Eat a Tomato) Child, Lauren.
- Den mycket hungriga larven (Carle, Erik)
- Stora boken om människokroppen, inbunden, 2018
- Vad är grejen med kroppen? av Martin Svensson
- Alla mina sinnen av Valentina Villarreal Thibblin
- Fiffiga kroppen och finurliga knoppen (Josefin Sundström) (Saga sagor)
- Rut och Knut tittar på mat, plättar och potatis Danielsson et al. Rut och Knut lagar mat (Carin och Stina Wirsén)
- Var kommer maten ifrån/Madeleine Söder

Diskussionsteman

Medvetet doftande

- Vad har vi för nytta av doft sinnet? (T.ex. en god doft ger välbehag eller framkallar minnen, en doft kan också varna för någonting).
- Vilka är barnens favoritdofter?
- Dofter som stöd för minnen. Barnen får minnas en trevlig stund och hur det doftade då. Ta med figurerna -> i vilken del av hjärnan har också dessa minnen sparats?
- Vi tänker på en bekant plats, t.ex. hemmet, daghemmet eller närskogen: hur doftar det där?
- Vi funderar på hur olika saker doftar, t.ex. blommor, djur etc.

Medvetet smakande

- I samband med smakövningarna/måltiderna:
 - Vilka är barnens favoritsmaker?
 - Hur fungerar smaksinnet?
 - Hur förändras grönsakens smak då den kokas?
 - Vilka maträtter är goda kalla och vilka är goda varma?
 - Vilka maträtter kan och vilka kan inte kombineras?
- Tänk på en favoritmat eller -grönsak: hur ser den ut, hur doftar den, hur känns den i munnen och hur smakar den?
- Finns det någon grönska som du inte har smakat på, men som du skulle vilja smaka på? Vad är det som fascinerar med just den grönsaken?
- Hur kunde du lära ut medvetet smakande och doftande hemma till föräldrarna/resten av familjen?

Idéer för verksamheten

Doftövningar

Dofta på olika saker

Förverkligande: Barnen får känna igen olika dofter, beskriva dem och fundera, vilka känslor/tankar de väcker.

Material: Olika dofter, t.ex. oregano, kanel, vanilj, peppar, kardemumma, kaffe etc.

Bilder som stöd för doftande

Förverkligande: Titta på bilder tillsammans och låt barnen berätta vad motivet på bilden enligt dem doftar. Diskutera olika doftpreferenser, varifrån ni kan gå vidare till olika smakvanor. Bilderna kan också sorteras enligt doft, t.ex. stark, mild etc.

Smakövningar

Smakande, utan att använda andra sinnen

Förverkligande: Prova hur smaken ändrar när vi sluter ögonen eller håller för näsan.

Bekanta sig med grundsmaker

Förverkligande: Smaka på och diskutera grundsmaker. Vad annat är sött/salt/surt/beskt? Hur kan man kombinera olika grundsmaker?

Material: Grundsmaker, beskt (t.ex. te, grapefrukt, rädisa, rucola), surt (t.ex. citronsaft, surmjölk), salt (t.ex. ost, saltgurka, oliv, chips), sött (t.ex. banan, honungsmelon, päron, socker).

Egna idéer- hur kan jag förverkliga DAGIS-övningarna i min egen grupp

Detta material har förverkligats som en del av
DAGIS-forskningsprojektet.

Folkhälsans forskningscentrum
Samfundet Folkhälsan i Svenska Finland rf
Helsingfors

Översättning till svenska: Folkhälsans förbund rf



www.dagis.fi

Projektet baserar sig på det internationella The Hawn Foundation MindUp™-programmet (www.mindup.org) samt det finska Pieni Oppiva Mieli-programmet (pienioppivamieli.org)

Dessutom har som grund för materialet använts följande material:

Hjärtförbundet, Neuvokas perhe
Mannerheims barnskyddsförbund
Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Valo
Undervisnings- och kulturministeriets publikation 2016:24. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter.
Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren.

Bilder © Annika Mannström
Sagofigurer © Monica Vikström-Jokela